

Konzentration und Aufmerksamkeit fördern

–

Was verträumten Kindern und Kindern mit ADS beim Lernen hilft

Stefanie Rietzler & Fabian Grolimund

"Mein Kind kann sich einfach nicht konzentrieren!"

Verträumte Kinder und Kinder mit einer ADS (in der Forschung als ADHS mit vorwiegend unaufmerksamem Erscheinungsbild beschrieben) zeigen eine Reihe typischer Schwierigkeiten beim Lernen:

- Es bereitet ihnen Schwierigkeiten, sich über längere Zeit auf eine Aufgabe zu fokussieren. Das ist vor allem dann der Fall, wenn die Aufgabe ihnen langweilig oder anstrengend erscheint. Ist die intrinsische Motivation hingegen hoch, können sie sich meist gut konzentrieren, teilweise sogar besser als andere Kinder.
- Sie lassen sich rasch und häufig ablenken. Teilweise von äußeren Reizen, aber auch von ihrer Innenwelt. Kinder mit ADS driften immer wieder in Tagträume ab.
- Ihr Arbeitstempo ist oft langsam. Typische Aussagen von Eltern und Lehrkräften sind: "Hausaufgaben, die in 15 Minuten erledigt werden könnten, dauern oft über eine Stunde. Dadurch hat sie kaum noch Freizeit." oder "Während der Stillarbeit kommt er kaum voran. Man weiß manchmal gar nicht, was er in diesen Stunden gemacht hat."
- Sie weisen oft geringe Selbstwirksamkeitserwartungen auf. Bei anspruchsvollen Aufgaben sind sie rasch frustriert und geben auf: "Ich kann das nicht!", "Ich bin zu dumm!"

Im Folgenden erfährst du, wie du betroffenen Kindern den Alltag bei den Hausaufgaben oder in der Schule erleichtern kannst.



Unsere Buchtipps:



«Du konzentrierst dich gerade!»

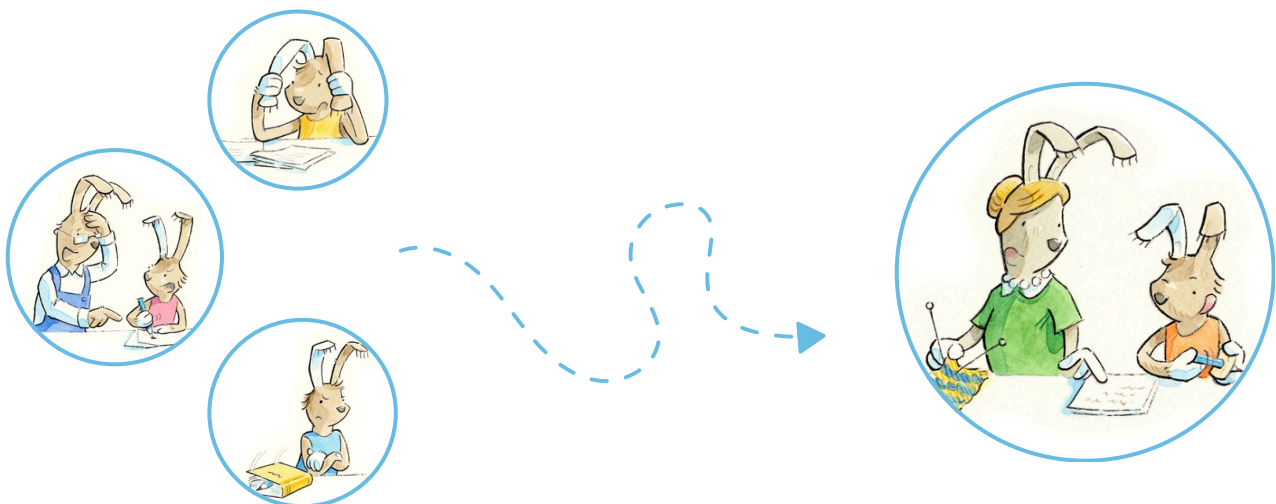
Für viele Kinder mit einer ADS oder ADHS ist Konzentration ein rotes Tuch. Immer wieder werden sie von Erwachsenen darauf hingewiesen, dass sie nicht zuhören, sich nicht genügend konzentrieren und "endlich mal bei der Sache bleiben" sollen. Vielleicht haben sie im Rahmen der Diagnostik auch erfahren, dass sie eine Aufmerksamkeitsdefizit haben. All das kann bei Kindern die Erwartung aufbauen, dass sie sich "sowieso nicht konzentrieren können" und es sich daher auch nicht lohnt, sich darum zu bemühen. Da Motivation und Konzentration in enger Wechselwirkung stehen, wird es nun noch schwieriger für die Kinder, sich auf eine Aufgabe einzulassen. Was verträumte und unaufmerksame Kinder brauchen, sind Lehrkräfte und Eltern, die sich bewusst auf die Ausnahmen fokussieren und dem Kind gelungene Momente zurückzumelden.

Es braucht nicht mehr Zeit, ein Kind auf solche Momente hinzuweisen als es zu kritisieren. Der Unterschied besteht darin, dass Kritik verträumte Kinder verunsichert, sie in ihrem negativen Selbstbild (Ich bin jemand, der sich sowieso nicht konzentrieren kann) bestätigt und die Beziehung belastet, während der Fokus auf gelungene Phasen:

- Die Selbstwirksamkeit der Kinder fördert: "Ich kann mich vielleicht nicht so gut konzentrieren wie andere, aber es gelingt mir immer wieder, wenn ich es versuche!"
- Die Beziehung zu Eltern und Lehrkräften verbessert: "Frau Jansen mag mich und sieht, dass ich mir Mühe gebe!"
- Die Motivation erhöht: "Gestern habe ich es geschafft. Mal schauen, ob es heute wieder klappt!"
- Die Selbststeuerung verbessert: Die Kinder registrieren, wie sich Konzentration anfühlt und bemerken beispielsweise, dass sie in diesen Momenten aufrecht sitzen, den Blick nach vorne oder auf ihre Aufgabe richten, einen bestimmten Muskeltonus aufweisen oder sich selbst hilfreiche Anweisungen geben wie: "Was mache ich als nächstes? Worum geht es bei dieser Aufgabe? Das kann ich noch bis zum Ende der Stunde schaffen!"

Wenn sich das Kind gerade nicht konzentriert, ist es hilfreicher, wenn Sie ihm Unterstützung anbieten anstatt es zu kritisieren. Dabei helfen Fragen der folgenden Art:

- Weißt du, was du als nächstes machen willst?
- Ist es zu viel? Hilft es dir, wenn wir kleinere Portionen daraus machen?
- Brauchst du eine kurze Pause? Oder einen Snack?
- Was willst du in den nächsten 5 Minuten geschafft haben?



Kurze Lern- und Hausaufgabenprints anstelle eines Marathons



Gerade für verträumte, langsame Kinder ist es essentiell, dass sie während des Lernens Pausen einlegen dürfen. Dabei geht man bei Kindern ohne Aufmerksamkeitsdefizit von einer Konzentrationsspanne von ca. Lebensalter x 2 aus. Also beispielsweise 20 Minuten bei einem zehnjährigen Kind. Bei sehr verträumten Kindern und gerade bei solchen, die von einer ADHS oder ADS betroffen sind, sollten wir die Arbeitsphasen sogar noch etwas kürzer halten. Vielleicht legen wir dreimal einen Zehnminuten-Sprint ein anstelle einer halben Stunde?

Dabei können die Kinder lernen, sich bewusst eine kurze Zeit zu fokussieren und den Fokus dann wieder absichtlich zu lösen, anstatt aus Müdigkeit, Erschöpfung und Langeweile heraus mit dem Bleistift Löcher in den Radiergummi zu bohren, mit dem Kugelschreiber rumzuspielen oder sich alle 15 Minuten aufs Klo zu verdrücken. Denn diese "gestohlenen" Pausen haben kaum Erholungswert und führen meist zu Kritik von außen.

Damit die Kinder ihre kurzen Fokuszeiten gut nutzen können, ist es hilfreich, wenn sie sich jeweils ein kleines Ziel setzen: In den nächsten 10 Minuten lerne ich diese fünf Vokabeln!

Als hilfreich hat sich dabei die Arbeit mit einem Timetimer erwiesen, einer Uhr, bei der die vorhandene Zeit in Form einer roten Scheibe dargestellt wird, die stufenlos verschwindet. Sanduhren lenken die meisten verträumten Kinder zu sehr ab.



Hausaufgabenzeit begrenzen

Verträumte Kinder brauchen noch dringender als andere genügend Erholung. Sie zwei oder drei Stunden an den Hausaufgaben sitzen zu lassen, nur damit die Arbeitsblätter fertig werden, schadet ihnen. Die Motivationsprobleme werden dadurch immer größer, der Wunsch, die Hausaufgaben zu vermeiden, immer drängender.

Sprich als Elternteil eines betroffenen Kindes unbedingt mit der Lehrkraft darüber, wie lange ein Kind aus Sicht der Schule bzw. der Lehrkraft an den Hausaufgaben sitzen sollte. Meist gibt es dazu Vorgaben. In der Schweiz beispielsweise in den meisten Kantonen 10 Minuten pro Schuljahr. In Deutschland etwas länger.

Die allermeisten Grundschullehrkräfte wollen keinesfalls, dass die Kinder stundenlang vor den Hausaufgaben versauern und sind daher offen für den folgenden Vorschlag:

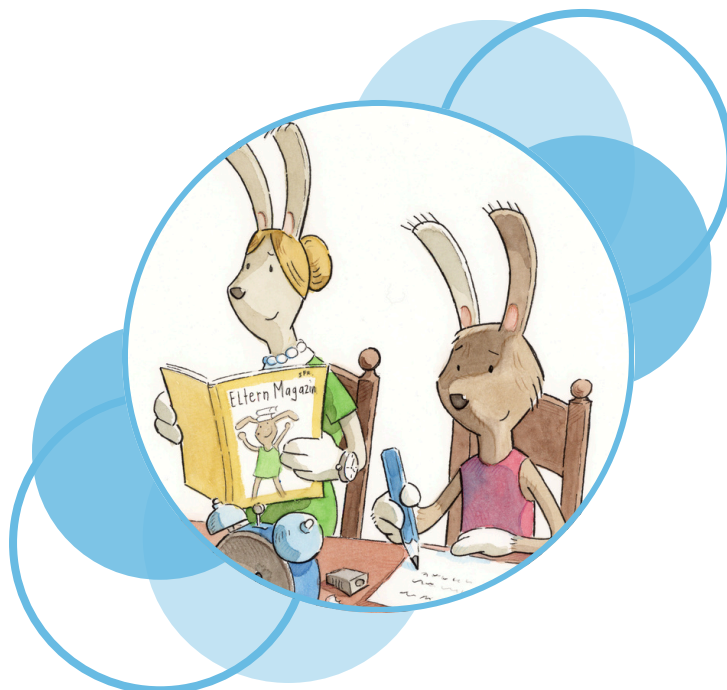
Das Kind darf die Hausaufgaben abbrechen, wenn es x Minuten konzentriert gearbeitet hat.

Beispiel

Emma, eine sehr verträumte Drittklässlerin, hat bisher mit ihrer Mutter fast täglich stundenlang Hausaufgaben gemacht. "Dabei könnte man die paar Sachen meist in 20 Minuten erledigen!", sagt die Mutter. Gemeinsam mit der Lehrerin wird vereinbart, dass Emma von jetzt an die Hausaufgaben abbrechen darf, sofern sie 30 Minuten konzentriert gearbeitet hat. Diese 30 Minuten werden in drei zehnminütige Sprints zerlegt. Dazwischen darf Emma jeweils 2 bis 3 Minuten eine kurze Pause machen, in der sie ein Glas Wasser trinkt, etwas isst, ein bisschen aus dem Fenster schaut oder sich bewegt. Dabei wird darauf geachtet, dass sich Emma nicht in eine andere Tätigkeit vertieft, sondern sich lediglich kurz erholt. Die Mutter unterstützt sie, indem sie gemeinsam mit Emma jeweils das Ziel für die nächsten 10 Minuten festlegt. Dann fragt sie: "Bereit? Weißt du, was du machen willst? Los!", und schaltet den Timetimer ein. Wenn Emma in ihre Tagträume abdriftet oder gedankenverloren aus dem Fenster schaut, hält die Mutter den Timetimer an und sagt: "Brauchst du eine kurze Pause oder kann es weitergehen?". Emma gelingt es mit der Zeit besser, die eigene Konzentration einzuschätzen. Sie merkt rascher, wenn sie sich ablenken lässt und kann sich immer besser für 10 Minuten fokussieren. Sie ist sehr froh, dass sie endlich wieder genügend Freizeit hat und die stressigen Hausaufgabenmarathons vorbei sind. Nach einigen Wochen schafft sie einen Großteil der Hausaufgaben in der vorgesehenen Zeit und ist stolz auf ihre Fortschritte. Auch die Mutter fühlt sich entlastet.

Hinweis

Manche Eltern haben Angst, dass die Kinder dadurch Stoff verpassen könnten. Das stundenlange Lernen schadet Kindern aber mehr als es nützt. Zum einen baut sich immer mehr Widerstand auf, die Motivation leidet zunehmend. Zum anderen sind die Kinder teilweise so erschöpft, dass sie sich ihre dringend benötigte Erholungszeit während der Stillarbeitszeit in der Schule holen und dort umso weniger erledigen, je mehr sie zu Hause machen müssen. Auf der anderen Seite zeigen viele Untersuchungen – unter anderem die berühmte Hattie-Studie – dass die Hausaufgaben in der Grundschule einen sehr geringen Effekt auf die Lernfortschritte haben. Kindern ist langfristig viel mehr gedient, wenn sie weniger Hausaufgaben erledigen, dabei aber lernen, diese zu planen, gut einzuteilen und sich zu fokussieren.



Sich in Konzentration üben

Wie eingangs erwähnt, ist Konzentration für viele verträumte Kinder und solche mit einer ADHS oder ADS ein rotes Tuch. Viele Kinder haben auch keine Ahnung, was genau von ihnen erwartet wird, wenn man ihnen sagt, sie sollen sich konzentrieren. Vor allem wissen sie nicht, wie sie sich darin verbessern könnten.

Emma jedenfalls fühlte sich genau so: Alle wollen, dass ich mich besser konzentriere und niemand zeigt mir, wie das geht!

Damit geht es ihr wie dem Hasenmädchen Lotte in unserem Kinderroman "Lotte, träumst du schon wieder?". Sie leidet darunter, dass sie ihre Hausaufgaben vergisst, ständig von ihrer Lehrerin ermahnt wird und in einem schussligen Moment sogar das Freundschaftsarmband ihrer Freundin Ente Merle verliert.

Im verlassenen Wald trifft sie auf die weise Wölfin Sakiba, die sie den Wolfsblick lehrt: Die Fähigkeit, sich voll und ganz auf eine Sache zu fokussieren. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen lernt das Hasenmädchen, ihre Aufmerksamkeit bewusster zu lenken und sie zurückzuholen, wenn diese auf Wanderschaft geht.

Morgens beim Anziehen und bei den Hausaufgaben sagt sich Lotte: "Wolfsblick an!", um sich in einen konzentrierten Zustand zu versetzen.

Falls dein Kind keine Wölfe mag: Auch andere Vorbilder eignen sich. Das kann der Lionel-Messi-Modus oder Puma-Fokus sein. Wichtig ist nur, dass das Kind Konzentration mit einem positiven Vorbild verbindet, dem es nacheifern will und übt, sich willentlich in diesen Zustand zu versetzen.

Nun ist es so, dass sich ein Kind nicht immer konzentrieren kann. Und Tagträume sind ja auch etwas Schönes, das gepflegt werden will!

Hasenmädchen Lotte lernt deshalb noch den "Wenn-Dann-Plan" kennen.

Damit erinnert sie sich in besonders wichtigen Situationen daran, ihren Wolfsblick einzuschalten. Beispielsweise dann, wenn die Lehrerin Frau Luchs die Hausaufgaben an die Tafel schreibt.

Am Abend im Bett imaginiert sie die Szene und malt sich alles detailliert aus. Sobald Frau Luchs das Wort Hausaufgaben an die Tafel schreibt, sagt sich Lotte: "Wenn Frau Luchs die Hausaufgaben an die Tafel schreibt, dann nehme ich sofort mein Hausaufgabenheft hervor und schreibe alles ab. Dann überlege ich, was ich mitnehmen muss, damit ich die Hausaufgaben erledigen kann."



Geduldige Begleitung

Verträumte Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen Zeit lassen. Ich (Fabian Grolimund) war ein sehr verträumtes Kind und wurde aufgrund mangelnder Schulreife ein Jahr zurückgestellt (was übrigens bei Anzeichen einer ADHS eine sehr sinnvolle Maßnahme sein kann). Trotzdem war ich in der ersten Klasse so blockiert, dass ich mich im ersten Schuljahr weigerte, zu lesen. Meine Erst- und Zweitklasslehrerin war zum Glück ein geduldiger, herzlicher Mensch. Sie ließ mir Zeit. Wenn ich vor mich hinträumte, sagte sie in leisem, warmem Ton meinen Namen – ohne Kritik. Wenn ich aufpasste, lächelte sie mich an. Ich fühlte mich wohl und konnte mich mehr und mehr entspannen und mich dem Unterricht zuwenden. Ihre Haltung war klar, nämlich:

- Ich sehe dich
- Hier bist du sicher und darfst dich entspannen
- Du machst das in deinem Tempo – ich freue mich, wenn du aufpasst und sehe es dir nach, wenn es mal nicht so ist



Zeitdruck, Stress und Ungeduld verstärken meist die Symptome von verträumten Kindern oder solchen mit einer ADS oder ADHS. Wir alle spüren diesen Druck. Als Lehrkraft sagen wir vielleicht "ich muss ja auch den Lehrplan durchkriegen!" und als Elternteil "sie / er muss die Hausaufgaben halt einfach machen!". Damit wird der gesamte Druck weitergereicht an das Kind – es soll alleine damit klarkommen. Verträumte Kinder sind aber auf Erwachsene angewiesen, die eine Art Pufferfunktion wahrnehmen und sagen: "Ja, das wird von 'oben' vielleicht verlangt – und ich schaue genau hin und entscheide, was davon für mein Kind möglich ist. Wenn es zuviel ist, müssen wir Erwachsenen uns überlegen, wo wir Abstriche machen können."

Wir erleben es fast immer so, dass Grundschullehrkräfte gerne gemeinsam mit den Eltern nach Lösungen suchen, wenn diese offen von den Schwierigkeiten berichten. Ab und zu kommt es vor, dass man bei einer Lehrkraft auf Granit beißt. Dann kann man als Elternteil dennoch für sein Kind eintreten. Larissa, Mutter der 9-jährigen Zoe, beschreibt es so: "Die Lehrerin meinte einfach, dass die Hausaufgaben für alle gleich seien und meine Tochter das halt schaffen müsse. Da gab es nichts zu diskutieren. Nun mache wir es so, dass Zoe beispielsweise jede zweite Rechnung im Kopf löst und die anderen mit dem Taschenrechner. Oder ich diktiere ihr den Rest der Sätze, wenn sie 30 Minuten konzentriert gearbeitet hat und nicht fertig wurde. Ausmalen finde ich auch so eine komplett überflüssige Aufgabe – das übernehme ich gerne für sie. Seit wir das so machen, arbeitet sie auch viel schneller und fokussierter und wir haben keine Konflikte mehr – vielleicht, weil sie spürt, dass wir ein Team sind und ich zwar schon etwas von ihr erwarte, aber sie auch unterstütze."