

«GEBORGENHEIT fördert die Konzentration»

Für viele Kinder ist jetzt Schulbeginn. Voraussetzung für den Erfolg im Unterricht ist **AUFMERKSAMKEIT**. Psychologe Peter Müller beantwortet die wichtigsten Fragen.

Text und Interview Markus Schmid Illustration Chiara Arkesteijn

Herr Müller, was ist Konzentration, und wovon hängt es ab, dass man sich konzentrieren kann?

Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle: Alter, Motivation, körperliche Verfassung, aber auch die Psyche sowie die Umgebung.

Ist Konzentrationsfähigkeit auch eine Frage des Alters eines Kindes?

Das Alter ist tatsächlich entscheidend. Wir wissen, dass sich Fünf- bis Siebenjährige etwa eine Viertelstunde, bis Zehnjährige zwanzig Minuten und bis Zwölfjährige etwa fünfundzwanzig Minuten auf einen Lerngegenstand konzentrieren können.

Ist die Konzentrationsfähigkeit lernbar, oder ist sie Veranlagung?

Aufmerksamkeit ist keine Fähigkeit, die Kinder mit auf die Welt bringen, sondern ein lebenslanger Reifungs- und Lernprozess. Sie lernen zum Beispiel beim Spiel oder in der Schule, sich immer besser zu konzentrieren. Die Aufmerksamkeit entwickelt sich dabei von einer kurzen, kaum steuerbaren zu einer andauernden, steuerbaren Fähigkeit. Im Schulalter ist ein Kind bereits fähig, sich längere Zeit mit einer Sache zu beschäftigen. Es kann die Aufmerksamkeit auch bei monotonen Anforderungen aufrechterhalten. Dazu ist es nötig, dass das Kind andere Sachen, die auch spannend wären, ausblenden kann.



Peter Müller, 58, ist Leiter des Schulpsychologischen Dienstes in Zug.

Wie erkennt man Konzentrationsstörungen?

Ich finde, wir sollten nicht vorschnell von Störungen sprechen. Wenn das Kind mit den Gedanken abschweift und nicht an einer Arbeit dranbleiben kann, sollten wir uns fragen, ob die Aufgabe nicht zu schwer ist, die Motivation fehlt, das Kind von etwas anderem abgelenkt wird, emotional belastet ist oder vielleicht einfach nur Durst hat. Es geht um das Verstehen der Situation, in der sich das Kind befindet.

Wie können Eltern die Konzentrationsfähigkeit ihrer Kinder zum Beispiel bei den Hausaufgaben unterstützen?

Sie sollten rechtzeitig Pausen einlegen und die Arbeiten in verdaubare Häppchen einteilen. Wenn sich die Aufgaben wie ein riesiger Berg vor dem Kind auftürmen, sollten sie ihm helfen, Schritt für Schritt hinaufzugehen. Ganz wichtig ist die Umgebung. Das Kind kann sich nicht konzentrieren, wenn der Fernseher läuft oder das Handy klingelt. Zum konzentrierten Arbeiten braucht es Sicherheit und Geborgenheit.

Kann man die Konzentrationsfähigkeit der Kinder trainieren?

➔

TIPPS ZUR KONZENTRATIONSFÖRDERUNG

Alltag: Experten wie Elisabeth Stern, Professorin am Institut für Lehr- und Lernforschung an der ETH Zürich, empfehlen, Kindern im Alltag die Gelegenheit zu geben, sich zu konzentrieren. Etwa indem man dafür sorgt, dass sie ungestört lesen und lernen können, genaue Lernzeiten festlegt oder mit ihnen den nächsten Tag plant.

Lesen: Wer liest, muss sich Zeit nehmen und stets aufmerksam sein, um die Zusammenhänge zu begreifen.

Sport: Zum Austoben und zur Aktivierung der Ge-

hirntätigkeit. Fussball und Co. schulen zudem die Konzentrationsfähigkeit für viele andere Lebensbereiche.

Spiel: Nicht nur Memory oder ähnliche Spiele schulen die Geduld. Mit kreativen Spielzeugen lernen Kinder von klein auf, sich länger mit einer Sache zu beschäftigen und Probleme zu lösen.

Übungen: Zum Beispiel die Wilhelm-Tell-Übung: Das Kind muss mit geschlossenen Augen einen Apfel auf dem Kopf balancieren. Solche Konzentrationsübungen finden Sie

im Internet (Schlagwort Konzentrationsübung für Kinder) oder in Büchern (Julia Rosendahl: Konzentrationstraining – einfach und differenziert, Persen, 36.90 Fr.).

Computerspiele: Psychologin Elisabeth Stern hält nichts von Computerspielen als Konzentrationstraining. Kinder können sich damit zwar stundenlang beschäftigen, weil sie Spass machen. Bislang konnte man aber nie feststellen, dass sie einen positiven Effekt auf die Konzentration im Alltag oder in der Schule haben.





Der Alltag bietet viele Lernanlässe, sodass es ein spezielles Training gar nicht braucht. Man kann Kinder zum Beispiel so früh wie möglich daran gewöhnen, sich immer nur mit einer Sache zu beschäftigen. Also beispielsweise entweder zu lesen oder Radio zu hören. Konzentration lernen Kinder auch bei Entspannungsübungen, beim Sport, beim Musizieren oder beim Zuhören einer Geschichte. Denn dabei werden störende Umweltreize ausgeblendet. Wichtig ist in jedem Fall, dass es Spass macht, die Kinder nicht überfordert werden und für ihre Fortschritte gelobt werden. Natürlich gibt es auch motivierende Trainingsprogramme. Aber die Eltern sollten keine Trainer oder Therapeuten ihrer Kinder sein.

Gibt es Regeln, unter welchen Bedingungen sich Kinder am besten konzentrieren können?

Bekommt ein Kind eine altersgemässe, motivierende Aufgabe, ist es ausgeschlafen und unbelastet und wird es nicht abgelenkt – dann ist es fit, sich einer Arbeit konzentriert zu stellen.

Wie können sich Kinder beim Lernen am besten konzentrieren?

Die tägliche Lerndauer muss dem Alter des Kindes angepasst sein. Als Grundregel gilt, nicht mehr als zehn Minuten pro Klassenstufe, also in der ersten Klasse zehn Minuten, in der zweiten zwanzig Minuten und so weiter. Ich empfehle auch, immer zur gleichen Tageszeit zu lernen, etwa nach dem Zvieri oder direkt nach dem Znacht. So werden die Hausaufgaben zur täglichen Routine wie Zähneputzen. Pausen, in denen das Kind trinken und, wenn es Hunger hat, essen kann, sind wichtig. Kurze Unterbrechungen nach zehn Minuten sind dabei wirkungsvoller als lange Pausen nach einer halben Stunde.

Wann kann man bei einer mangelnden Konzentrationsfähigkeit von einer psychischen Störung wie ADHS ausgehen?

Eine Abgrenzung ist oft schwierig, weil Auffälligkeiten vielfache Ursachen haben können. Nur eine längere Abklärung und Beobachtung der ganzen Situation kann Hinweise darauf geben, dass vielleicht ADHS vorliegt.

Wann sollte man sich professionelle Unterstützung holen?

Wenn Eltern das Verhalten ihres Kindes nicht verstehen, wenn ihre Versuche, das Kind zu unterstützen, scheitern oder wenn sie sich Sorgen um die Entwicklung des Kindes machen. Dann sollten sie zuerst mit der Lehrperson und den schulischen Heilpädagogen vor Ort sprechen. Wenn sie lieber eine neutrale, unabhängige Fachperson kontaktieren möchten, können sie sich an den kantonalen Schulpsychologischen Dienst wenden.

Müssen Eltern ständig dafür sorgen, dass sich ihre Kinder konzentrieren?

Es ist nicht aussergewöhnlich, dass das Kind über die Aufgaben stöhnt, lieber spielen will oder über die Schule schimpft. Die Eltern sollten sich die Klagen einfach gelassen anhören und Verständnis zeigen. Vielleicht hilft es, wenn sie aus der eigenen Schulzeit erzählen. Trotzdem sollten sie darauf bestehen, dass das Kind die Aufgaben macht. Eltern sollen sich als Helfer der Schule verstehen, nicht aber als Coaches oder Therapeuten.

Wie sieht die optimale Zusammenarbeit zwischen Eltern und Schule aus?

Die Lehrpersonen kommen auf die Eltern zu, wenn sie den Eindruck haben, eine Schülerin oder ein Schüler könne sich zu wenig konzentrieren. Gemeinsam besprechen sie, wie die Konzentrationsfähigkeit des Kindes in der Schule und zu Hause gefördert werden kann. Das heisst aber nicht, dass die Eltern ihren Kindern bei den Hausaufgaben helfen müssen. Es reicht, ihnen eine gute Lernumgebung zu ermöglichen und bei Schwierigkeiten zur Verfügung zu stehen. Wenn Kinder merken, dass Schule und Elternhaus zusammenspannen, können sie sich besser auf das Lernen einlassen.

HAUSAUFGABEN: SO LÄUFT ES RUND

Keine Ablenkung

Ein ruhiger und aufgeräumter Arbeitsplatz ist die grundlegende Voraussetzung, dass sich Schulkinder ganz auf das Lernen konzentrieren können. Radio und Handy sind nicht erlaubt, allerdings lernen manche Kinder in Gesellschaft oder mit Musik besser. Für die Hausaufgaben sind je nach persönlichen Vorlieben feste Arbeitszeiten nach dem Mittagessen, nach einer kleinen Mittagspause oder am Abend sinnvoll.

Gesunde Ernährung

Beim Denken wird sehr viel Energie verbraucht. Eine gesunde Ernährung unterstützt die Konzentrationsfähigkeit. Frisches Obst, Nüsse und vor allem Wasser sind während des Lernens Fitmacher für das Gehirn.

Interesse wecken

Einfach nur Geschichtsdaten oder mathematische Formeln auswendig zu lernen, ist nicht motivierend. Wird der Lernstoff mit Vorwissen verknüpft, setzen sich die Kinder lieber mit ihm auseinander und können ihn sich besser merken. Eltern können auch das Interesse für bestimmte Themen mit dem Besuch eines Museums, Filmdokumentationen oder mit der Recherche im Internet wecken.

Überforderung vermeiden

Wer etwas nicht versteht oder vor einem Berg aus Aufgaben steht, ist schnell frustriert und schaltet ab. Ein Lernplan, der die Aufgaben begrenzt, die Lernzeit in kleine Etappen zerlegt und machbare Ziele

setzt, erleichtert dem Kind das Durchhalten.

Pause machen

Je nach Alter alle 15 bis 40 Minuten. Dann ist das Handy erlaubt, wichtig ist nur, dass sich die Kinder bewegen. Pausen sollten erst dann eingelegt werden, wenn eine Aufgabe geschafft ist, sodass keine Zeit durch erneutes Eindenken verloren wird. Um in der Schule und bei den Hausaufgaben konzentriert zu sein, müssen die Kinder vor allem ausgeschlafen sein.

Lob und Anerkennung

Loben und belohnen Sie nicht nur gute Leistungen, sondern auch die Bemühungen und den Eifer Ihres Kindes. Das stärkt das Selbstvertrauen und damit die Motivation, sich weiter zu bemühen und sich mit den Themen zu befassen.