

Nr. 01 | 2011

# CO • MED



Das Fachmagazin für Complementär-Medizin



Dr. Arnd Stein

# Die zwei Gesichter der Konzentrationsstörung

## Die kindliche Lernbereitschaft mit Entspannung und Mentaltraining fördern

**Konzentrationsstörung – kaum ein anderer psychologischer Begriff wird so häufig zur Erklärung kindlichen Schulversagens herangezogen. Die hektische Zeit, übermäßiger Medienkonsum, Leistungsdruck, mangelnde Motivation oder Hyperaktivität werden mit Recht als mögliche Ursachen genannt. Nur: In welcher Weise diese Faktoren die Konzentration eines Kindes beeinträchtigen – diese Frage macht betroffene Eltern meist ratlos.**

Um mehr Klarheit zu gewinnen und dem Kind gezielt zu helfen, ist es sehr hilfreich, die beiden Gesichter der Konzentrationsstörung voneinander zu unterscheiden:

- 1. Es besteht ein Zuwenig an Konzentration**, weil die gegenwärtige Motivation des Kindes nicht stark genug ist. Es bündelt seine Aufmerksamkeit nicht für die aktuelle Aufgabe, sondern lässt seine Gedanken umherschweifen.
- 2. Es besteht ein Zuviel an Konzentrationsbereitschaft**, weil sich das Kind besonders stark darum bemüht, alles richtig zu machen. Es verkrampft sich und kann keinen klaren Gedanken mehr fassen, weil es Angst hat zu versagen.

### Ablenkbarkeit – durch Anlage oder Umwelt?

Ablenkbare Kinder bezeichnet man gern als verträumt oder verspielt, fahrig oder hektisch, lustlos oder gleichgültig. Viele Eltern fragen sich, ob diese Wesenszüge angeboren, vielleicht sogar krankhaft oder Folge ungünstiger Umweltfaktoren sind.

Tatsache ist: Bereits bei Neugeborenen gibt es große Temperamentsunterschiede – von phlegmatisch bis lebhaft. Doch ob ein quirliges Kind später tatsächlich zerstreut und ablenkbar wird, hängt vor allem davon ab, wie sein Umfeld reagiert. Angeborene Unruhe kann durch die Erziehung abgemildert, aber auch verstärkt werden.

Umgekehrt können sich Kinder mit ruhigem Temperament durch ein hektisches Familienklima zu nervösen „Geistern“ entwickeln. Welcher Anteil der Ablenkbarkeit eines Kindes von Natur aus vorhanden oder erworben worden ist, lässt sich aber nie eindeutig feststellen. Doch ob geerbt oder erlernt – jeder Mangel an Konzentration kann durch gezielte Maßnahmen behoben werden.

### Misserfolgsangst – durch negative Erfahrungen

Viele Kinder bemühen sich ganz besonders um korrektes Arbeiten und versagen gerade deswegen – so paradox es auch scheinen mag. Dafür sind meist negative Reaktionen auf unzureichende Leistungen verantwortlich. Sicher: Auch abfällige Bemerkungen vonseiten der Mitschüler oder Lehrer fördern Misserfolgsängste. Aber nichts kann ein Kind so sehr in seinem Selbstwertgefühl beeinträchtigen und in seinem Leistungswillen lähmen wie die Missbilligung und Ablehnung durch seine Eltern.

Dabei verstärken keineswegs nur „Schimpfriaden“ oder Strafen die Versagensangst. Vieles, was in den Ohren der Erwachsenen wie ein guter Rat, ein Hinweis oder Ansporn klingt, kann das Kind als Vorhaltung empfinden. Auch ein gereizter Tonfall der Stimme oder ein missbilligender Gesichtsausdruck wird von Kindern oft als herbe Kritik empfunden.

Während der Klassenarbeit schweben dann die befürchteten elterlichen Reaktionen wie ein Damoklesschwert über dem kleinen „Schwerstarbeiter“. So entsteht häufig ein Zuviel an Konzentrationsbereitschaft – und gleichzeitig eine leistungshemmende ängstliche Verkrampfung.

### Selbstständigkeit fördert die Leistungsmotivation

Das wirksamste Mittel gegen Ablenkbarkeit und Lustlosigkeit ist eine möglichst frühe Erziehung zur Selbstständigkeit. Untersuchungen haben gezeigt: Kinder, deren Eigenständigkeit bereits im Vorschulalter gefördert wurde, konnten sich später in der Schule wesentlich besser konzentrieren als behütet aufgewachsene Mitschüler(innen). Die elterliche Sorge: „Das kann mein Kind nicht allein!“ beeinträchtigt also die Entwicklung seiner Mo-

tivation und ist somit eine starke Leistungsbremse.

Eine konsequente Förderung der kindlichen Selbstständigkeit – im gesamten Tagesablauf wie bei den Hausaufgaben – hat sich als wirksamstes Mittel gegen ein Zuwenig an Konzentration bewährt.

### Anerkennung und Ermutigung verhindern Misserfolgsangst

Natürlich wünschen sich alle Eltern, dass ihr Kind möglichst gute Zensuren mit nach Hause bringt. Entscheidend ist, wie diese verständliche Erwartung dem Kind vermittelt wird und welche Reaktionen auf eine „vermasselte“ Klassenarbeit folgen.

Elterliche Forderungen nach guten Schulnoten sowie Missbilligungen nach mäßigen oder schlechten Klassenarbeiten können – vor allem bei sensiblen Kindern – starken Leistungsdruck und Versagensängste erzeugen.

Konsequente Ermutigung und Anerkennung – auch bei geringen Bemühungen oder bescheidenen Leistungen – sind die wichtigsten „Heilmittel“ gegen Misserfolgsangst und somit gegen ein krampfhaftes Zuviel an Konzentrationsbereitschaft.

### Entspannung und Mentaltraining verbessern die Konzentration

Sprunghaftigkeit, Unruhe und Hektik in der kindlichen Welt – verstärkt durch Computer(Spiele) und übermäßigen TV-Genuss – sind die häufigsten Widersacher innerer Sammlung. Eine deutliche Zunahme der so genannten Aufmerksamkeitsstörungen (ADS, ADHS) sind klare Indizien für diese beunruhigende Entwicklung.

**Um die kindliche Konzentration im therapeutischen Kontext gezielt zu verbes-**





## Dr. Arnd Stein

promovierte in den Bereichen Medienpsychologie und Publizistik. Schon während des Studiums begann er mit der praktischen Arbeit als Kinderpsychologe. Seine Erfahrungen bildeten die Basis für erfolgreiche

Sachbücher. Als Psychotherapeut machte er sich auch mit Hypnose- und Entspannungsverfahren vertraut. Diese verknüpfte er dank seiner langjährigen Klavierausbildung mit eigenen Entspannungs-Kompositionen sowie geflüsterten Leitsätzen und entwickelte diese zu dem neuartigen Selbsthilfefahren Tiefensuggestion und Aktiv-Suggestion weiter. Arnd Stein arbeitet für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften als psychologischer Berater und ist zudem durch seine Mitwirkung bei zahlreichen Rundfunk- und TV-Sendungen bekannt geworden.

**Kontakt:**  
www.vtm-stein.de

### **ern, haben sich daher zwei Methoden besonders bewährt: Entspannung und Mentatrainning.**

Bereits in den 1970er-Jahren entwickelte die Ärztin Dr. Gisela Eberlein die erste kindgerechte Variante des Autogenen Trainings, aber erst gegen Ende der 1980er-Jahre fand dieser wichtige kinderpsychologische Bereich ei-

ne wissenschaftliche Basis durch das von Prof. Franz Petermann neu begründete Fach „Klinische Kinderpsychologie“, in dem er bis heute an der Universität Bremen forscht und lehrt.

Das Mentale Training wurde ursprünglich vor allem im sportlichen Bereich zur Optimierung von Bewegungsabläufen angewandt. Bereits 1986 bei der Fußball-Weltmeisterschaft wurde eine der ersten Varianten auf Tonträger, die ich entwickelt hatte, vom damaligen Teamchef Franz Beckenbauer zur eigenen Entspannung und von einigen Spielern zur Leistungssteigerung genutzt.

Fantasiereisen für Kinder sind ähnlich aufgebaut: Vor dem Hintergrund entspannender Musik im Ruhepuls-Rhythmus können in Form von z. B. geführten Meditationen oder Hörspielen, was für die Anwendung zu Hause praktischer ist, auf indirekte (hypnotherapeutische) Weise konzentrationsfördernde Ressourcen geweckt werden – z. B. durch einen Schulunterricht auf einem fremden Planeten, wo das Lernen so richtig Spaß macht.

## Fazit

Kindliche Konzentrationsstörungen sind kein unabänderliches Schicksal. Durch eine konsequente Erziehung zur Selbstständigkeit, durch Ermutigung und Bestätigung im Leistungsbereich kann eine solide Basis für eine aufmerksame, motivierte Arbeitshaltung geschaffen werden. Selbst größere Defizite sind kein Grund zur Resignation. Bewährte Methoden zur Entspannung und mentalen Beeinflussung können die Konzentrationsfähigkeit des Kindes nachhaltig verbessern.



## Literaturhinweise

Petermann, F.: Lehrbuch der Klinischen Kinderpsychologie. Hogrefe 2008.

Petermann, U.: Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche: ein Praxisbuch. Beltz 2010.

Stein, A.: Der geheimnisvolle Planet – Entdeckungsreise zu besseren Schulleistungen. Verlag für Therapeutische Medien 2000.

Stein, A.: Die Wunschinsel. Verlag für Therapeutische Medien 2007.

Stein, A.: Keine Angst vor Klassenarbeiten – Entspannung für Kinder und Eltern. Kösel 2009.