



# Konzentration

## 1. Was ist Konzentration

*Konzentration* ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten. Aufmerksamkeit ist keine Fähigkeit, die Kinder von Anfang an aufweisen, sondern ein Reifungsprozess und eine Haltung, die sie beim Spielen und in der Schule lernen. Durch die täglichen Belastungen (Vielzahl an Reizen und Geräuschquellen) kann es bei einigen Kindern zu einer Reizüberflutung und damit auch zu einer Überforderung kommen. Diese äussert sich in Konzentrationsschwierigkeiten, die besonders in der Schule zu einem Hindernis werden können.

Kinder und Jugendliche können sich jedoch nur begrenzt auf eine Tätigkeit konzentrieren. Die Länge der Konzentrationsphasen ist abhängig vom Alter. Die kindliche Konzentrationsphase hält im Durchschnitt nur doppelt so viele Minuten an, wie das Kindesalter in Jahren zählt. Zwischen den Phasen der Konzentration ist eine kurze, etwa fünfminütige Entspannung/Unterbrechung wichtig. Nach zwei bis drei Unterbrechungen ist eine längere Pause sinnvoll.

Alter in Jahren	Dauer der Konzentration im Durchschnitt
5 - 7	Bis 15 Minuten
7 - 10	Bis 20 Minuten
10 - 12	Bis 25 Minuten
12 – 16	Bis 30 Minuten

## 2. Konzentration und Motivation

Konzentration gelingt besser, wenn man für die Tätigkeit motiviert ist.

## 3. Welche Rahmenbedingungen helfen bei Konzentrationsschwierigkeiten

- einfache, klare und übersichtliche Strukturen (z.B. ein Ämtliplan mit Bildern oder Zeichnungen)
- wenige sorgfältig überlegte Regeln
- für innere Ruhe sorgen, Spannungen abbauen (z.B. mit dem Kind über seine Sorgen sprechen, gemeinsam nach Lösungen suchen)
- Pausen einlegen
  - Arbeitsdauer nach altersabhängiger Konzentrationsphase (max. 30 Minuten)
  - nach einzelnen Konzentrationsphasen jeweils eine 5 Minutenpause
  - nach zwei Konzentrationsphasen eine grössere Pause von 20-30 Minuten
- dem Kind gegenüber konsequent und eindeutig sein
- wohlwollende und geduldige Grundhaltung dem Kind gegenüber
- ein klar strukturierter Tagesablauf (feste Zeiten für Hausaufgaben und Lernen, genauso für Freizeitbeschäftigungen)
- viel Bewegung (draussen spielen und Sport treiben) kleine erreichbare Ziele formulieren → kleine Erfolgserlebnisse
- ausreichend frische Luft

- gute Lichtverhältnisse (möglichst natürliches Tageslicht)
- genügend Schlaf (Kinder brauchen täglich 9-10 h Schlaf)
- gesunde Ernährung (z.B. Früchte, Vollkornbrot und Gemüse)
- ausreichend und regelmässig trinken (Wasser, keine zuckerhaltigen Getränke)
- ablenkungsfreier Arbeitsplatz mit Platz zum Ablegen der Materialien und Bewegungsfreiheit
- störungsfreie, lärmgeschützte Umgebung (kein Radio, Lärm und TV/PC nicht nebenbei laufen lassen)
- Aufgaben anbieten, die verschiedene Sinnesmodalitäten beanspruchen (Sehen, Hören und Handeln)
- unterteilen der Aufgaben in kleine Einzelschritte
- Ruheinseln schaffen: z.B. Mittagsruhe, Zeit zum Spielen
- Fernseher nicht im Kinderzimmer
- Reizüberflutung begrenzen (Fernsehen, Computer und Gamen im Mass)
  - Faustregeln für maximale Zeit vor dem Bildschirm pro Tag:
    - Kleinkinder: 5 bis 10 Minuten am Stück
    - Vorschulalter: 30 Minuten
    - 6- bis 9-jährige: 1 Stunde
    - 10- bis 13-jährige: 1.5 Stunden

#### **4. Übungsmöglichkeiten**

Konzentrationsübungen wirken dann am besten, wenn sie dem Kind Spass machen. Wählen sie Übungen, die das Kind ansprechen und registrieren sie gemeinsam mit dem Kind seine Fortschritte.

Wählen Sie 1-2 Tipps aus, wenden Sie diesen für eine gewisse Zeit lang an und ziehen Sie danach Bilanz.

##### **Eine Zeitlang schweigen und gar nichts tun**

Diese Übung kann Ihr Kind immer wieder zwischendurch machen. Es soll dabei seine Aufmerksamkeit zunächst für eine Minute, später auch länger, ausschliesslich auf eine Sache richten, z.B. eine Kerze oder ein Bild. Dabei soll es schweigen und möglichst an nichts denken. Diese Übung ähnelt der Meditation, das Kind kann lernen, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren und sich völlig auf eine Sache zu konzentrieren.

##### **Wörter zählen**

Bei dieser Konzentrationsübung müssen die Kinder gleichzeitig Wörter zählen und genau zuhören. Ein Erwachsener liest einen Text vor. Vorher wird den Kindern ein Wort vorgegeben (z.B. „und“), das gezählt werden soll. Die Kinder sollen nun der Geschichte lauschen und anschliessend darf von einem Kind aufgelöst werden, wie oft das jeweilige Wort im Text vorkam. Sollte dieses Kind falsch liegen, darf das nächste raten.

##### **Memory spielen**

Spielen sie öfter mal Memory mit Ihrem Kind und lassen Sie es Puzzles lösen. So macht Konzentrationstraining Spaß und wirkt motivierend.

### **Leise Radio hören**

Drehen Sie einmal bewusst Ihr Radio oder auch Ihren Fernsehapparat leiser und leiser. Ihr Kind soll sich nun bemühen, dennoch alles zu verstehen.

### **Den anderen stören**

Diese Übung kann Ihr Kind auch mit einem anderen Kind machen. Eines der Kinder nimmt sich eine Aufgabe vor, z.B. einen Text zu lesen und das andere unternimmt alles, um es abzulenken. Es darf Krach machen, es ansprechen, mit störenden Geräuschen oder Gerüchen arbeiten, es aber nicht anfassen oder ihm die Arbeit unmöglich machen, z. B. in dem es das Licht ausschaltet. Das Kind soll zunächst für volle zwei Minuten versuchen, sich auf die Aufgabe zu konzentrieren und tauscht dann mit dem Partner. Schreiben Sie auf, was Ihr Kind besonders gestört hat und trainieren Sie seine Konzentration genau in Hinblick auf ähnliche Störfaktoren.

### **Schau genau!**

Zeigen Sie Ihrem Kind mehrere Gegenstände. Während das Kind die Augen schliesst, wird ein Gegenstand weggenommen. Welcher fehlt? Alternativ können Sie auch eine Decke über die Gegenstände legen, und Ihr Kind versucht alles aufzuzählen was es gesehen hat. Erschwerend können Sie auch Fragen stellen. Welche Farbe hatte der Bleistift? Lag bei der Münze Kopf oder Zahl oben?

### **Tastübung**

Mit verbundenen Augen Gegenstände ertasten oder Gerüche erkennen. Besonders Spaß machen diese Formen in der Natur. Lassen Sie Ihr Kind beispielsweise einen Baum ertasten. Wird die Augenbinde abgenommen, muss das Kind den zuvor ertasteten Baum wieder finden.

### **Pferderennen**

In einem Spielfeld mit 8 x 8 Kästchen setzt Ihr Kind in ein beliebiges Feld die Nummer 1. Im Rösslisprung (1 Feld geradeaus, 2 Felder seitwärts oder umgekehrt) hüpfte es nun von Feld zu Feld, nummeriert die berührten Felder fortlaufend und versucht möglichst alle Felder einmal zu erreichen. Profis schaffen 50 und mehr! Wer hält den Familienrekord?

### **Kleine Sachen merken**

Dem Kind wird ein Text vorgelesen. Nach dem Lesen werden konkrete Fragen zu diesem Text gestellt. Beispiel: „Welche Farbe hatte die Hose des Mannes?“ Das Kind soll versuchen möglichst viele Fragen beantworten zu können.

### **Ich packe meinen Koffer**

Diese Übung braucht mindestens zwei Personen. Ein Erwachsener beginnt mit dem Satz: „Ich packe meinen Koffer und nehme xxx mit.“ Hier sucht man sich einen beliebigen Gegenstand aus, der auf Reisen gebraucht werden kann (z.B. Socken). Das Kind wiederholt diesen Satz und den bereits genannten Gegenstand inklusive eines neuen Gegenstandes, den es sich ausdenkt. So wird schliesslich eine lange Kette aus Gegenständen erreicht, die man sich merken und wiedergeben muss. Wer einen Begriff bei seiner Aufzählung vergisst, scheidet aus, oder das Spiel beginnt von vorn.

### **Balancieren**

Auf verschiedenen Objekten (Baumstämme, Seile, Slackline, Mauern) balancieren. Die Arten des Balancierens variieren (vorwärts, rückwärts, seitlich, hüpfend, auf den Zehenspitzen)

### **Jonglieren**

Mit verschiedenen Gegenständen wie Bällen, Kissen oder Tannzapfen jonglieren.

**Zum Schluss:**

**Patentrezepte die ein Problem sofort lösen gibt es wohl selten. Aber es ist wichtig die Rahmenbedingungen zu überdenken und diese bei Bedarf anzupassen, Regeln zu vereinbaren und diese durchzusetzen, dabei Ausdauer und Beharrungsvermögen zeigen. Manchmal sind aber auch wiederum ein bisschen Flexibilität oder Humor gefragt, um Situationen zu entschärfen.**

**Viel Erfolg!**

Quellen:

- Heidorn, U. & Fischer, G. (2004). Aufmerksamkeitstraining mit Kindern. Praxis für Lerntraining und Lernmotivation.
- Übungen aus Testbausteine Förderhinweise
- Fit und clever durch den Alltag. Cleven-Becker-Stiftung. 2010.
- Merkblatt zum Vortrag vom 24. Mai 2011 (Elternsorgen). Konzentration und Motivation. Schmutz & Szabo, Kantonale Erziehungsberatung Bern.
- Merkblatt des Schulgesundheitsdienstes der Stadt St.Gallen, 2011.
- Merkblatt des Schulpsychologischen Dienstes des Kantons Zug. Stauber & Kälin, 2005.