

Thema Hausaufgaben: Unkonzentriertheit akzeptieren und Konzentrationsspanne erweitern

Wenn Kinder sich darauf verlassen, dass alles mit dem eigenen Störungsbild entschuldigt wird, wird das Zusammenleben unter Umständen schwierig bis unerträglich. So weit soll es nicht kommen. Es darf Verständnis und Akzeptanz geben, wir dürfen uns in Geduld und Vergeben üben, aber es muss feinsäuberlich getrennt werden, wann Verhalten unpassend ist und in eine Terrorisierung der Familie driftet.

Konzentration ist schwierig, aber die Ausdauer kann trainiert werden.

Kinder dürfen wissen, dass sie sich bis ins Erwachsenenleben hinein wahrscheinlich nicht optimal werden konzentrieren können. Sie dürfen aber auch wissen, dass sie an der Konzentrationsspanne arbeiten müssen, weil unsere Gesellschaft nun einmal davon lebt, dass wir zuhören, still sitzen, einer Tätigkeit für mehr als fünf Minuten nachgehen können und man nicht immer nach seinen Impulsen handeln kann. Und sie dürfen wissen: Aufmerksamsein tut gut.

Aufmerksamkeit tut gut!

Wissen kann nur abgespeichert werden, wenn auch Muße da ist, wenn das Gehirn Zeit hat, zu reflektieren und zu wiederholen. Kinder mit einer diagnostizierten Lese-Rechtsschreib-Schwäche brauchen eine Lerntherapie und Kinder mit einer Konzentrationsproblematik brauchen Konzentrationstrainings und Hilfen wie Wecker oder „Time Timer“, bei dem man die Zeitspanne, die man trainieren möchte, einstellt. Ein rotes Plättchen zeigt dabei die verbleibende Zeit an und das Kind kann sehen, wie der rote Bereich, der noch zum Arbeiten oder für das Aufmerksamsein

nötig ist, weniger wird. Sie sehen ganz plastisch, wie die Zeit vergeht oder bei einer Eieruhr verrinnt, weil der rote Bereich oder der Sand minimiert wird. Das unterstützt das Durchhaltevermögen und kann mit zwei Minuten beginnen und letztendlich im Grundschulalter bis auf 20 Minuten, vielleicht sogar auf mehr erhöht werden.

Wichtig bleibt die Erkenntnis, dass man an der Konzentrationsspanne arbeiten kann, hier sozusagen gerade nicht „Hopfen und Malz“ verloren ist. So, wie ein Kind mit Rechtsschreibschwäche Rechtschreibung trainieren kann, kann ein ADHS-Kind an der Aufmerksamkeitsspanne arbeiten. Im Marburger Konzentrationstraining wird mit mindestens einer zertifizierten Trainerin und einer weiteren Erwachsenen mit einer Gruppe von höchstens acht, vorzugsweise weniger Kindern Konzentrationstraining über eine Dauer von sechs Wochen angeboten. Der typische Ablauf eines Trainings sieht so aus: *sechsmal 75 Minuten Training und ein oder zwei Elternabende, je nachdem, was in der Theorie gerne vorgestellt werden soll bzw. den Eltern transportiert werden möchte.*

Die Spanne kann zunehmend erweitert werden.

Marburger Konzentrationstrainings gibt es in nahezu jeder Stadt.

Ein typisches Training folgt dabei folgender Struktur:

- ▶ Gruppenspiel
- ▶ Entspannung
- ▶ Inneres Reden
- ▶ Konzentrationsübung
- ▶ Aufgabenanalyse
- ▶ Freies Spiel

Selbstinstruktionen unterstützen das impulsgehemmte Kind.

Ziel der Trainings ist eine Kurzintervention, bei der die Kinder wiederholt erfahren: Konzentrierenkönnen macht Spaß und wird belohnt (Krowatschek et al. 2017). Im Grunde wird mit dem „Inneren Reden“ eine Selbstinstruktion verfolgt, die das Gehirn im Gegensatz zu dem gleichaltriger Kinder nicht von allein vornehmen kann. Caterina Gawrilow spricht von sogenannten „Wenn-Dann-Plänen“, die Kinder formulieren sollen, weil sie ADHS-Kinder in die Lage versetzen könnten, von der Impulshemmung her dem Niveau gesunder Kinder gleichzukommen (Gawrilow 2016). Zum Beispiel könnte ein Kind sagen: „Wenn es an der Tür klingelt, werde ich meine Hausaufgaben weitermachen und nicht aufstehen. Das kann ein anderer tun.“

Weitere Empfehlungen

In nahezu allen Städten findet man zertifizierte Trainer, die das Marburger Konzentrationstraining durchführen können. Unter <https://marburgerkonzentrationstraining.de> finden Sie auf der Startseite ein Suchfeld für Trainer in Ihrer Umgebung. Sie müssen lediglich den Ort oder die Postleitzahl eingeben und erhalten dann auf Mausklick eine Übersicht mit Kontaktdaten.

Zum Weiterlesen

Wenn Sie mit Ihrem Kind an der Konzentration arbeiten möchten, empfehle ich Ihnen:

Bonney, H. (2010): Zappelix Zaubert. Lernspiel für Kinder zur Behandlung bei AD(H)S MultiMediaManufaktur, Frankfurt / Main (CD und Handbuch)

Mühlbradt, U. (2014): Logo Konzentrationstraining für den Deutschunterricht. 2. Aufl. Cornelsen, Berlin

Ettrich, C. (2007a): Konzentrationstrainings-Programm für Kinder II: Arbeitsheft für die 1. und 2. Schulklasse. 3. Aufl. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Ettrich, C. (2007b): Konzentrationstrainings-Programm für Kinder III: Arbeitsheft für die 3. und 4. Schulklasse. 3. Aufl. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Tipp

- *Falls Hausaufgaben zu Hause grundsätzlich in Streit ausarten, nutzen Sie Hausaufgabenhilfen oder „tauschen“ Sie mit einer Freundin die Kinder. Oft klappt es mit „fremden“ Kindern besser. Die Freundin wird es Ihnen ebenfalls ggf. danken.*
- *Manche Schulen verabreden mit Eltern von ADHS-Kindern, Hausaufgaben „nur“ in der Schule in Übungsstunden zu erledigen. Besprechen Sie Vor- und Nachteile mit dem Klassenlehrer. Bringt die Aufgabe zu Hause etwas oder bedeutet sie nur Stress für alle Beteiligten?*