

# So lernt Ihr Kind, sich besser zu konzentrieren

27. November 2008 [Weiterleiten](#) [Drucken](#) [Bookmarks](#)



Vielen Schülern fällt es schwer, aufmerksam zu bleiben - im Unterricht oder bei den Hausaufgaben. Im zweiten Teil unserer Schulserie geht es darum, wie Kinder ihre Konzentration verbessern.

## Die ELTERN FAMILY-Schulserie: Erfolgreich lernen

Entspannter lernen - unsere neue sechsteilige Schulserie macht's möglich - mit ganz neuen Strategien.

**Online:**

[Motivation](#)

**Es folgen:**

Lesen

Schreiben

Rechnen

Fremdsprachen

## IntraActPlus - Ein Konzept für bessere Noten

Diese Serie basiert auf dem sogenannten IntraActPlus-Konzept. Der Diplompsychologe und Lehrtherapeut für Verhaltenstherapie Dr. Fritz Jansen und die approbierte Psychologische Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin Uta Streit haben es in 20 Jahren gemeinsamer Arbeit entwickelt. In Hamburg unterrichten bereits viele Grundschulen danach. Sachsen schult gerade seine Schulleiter dazu. Mehr Details und Hintergründe zu IntraActPlus stehen in dem Buch "Positiv lernen", Springer, 27,95 Euro.

## Ablenkung ist überall

Ein sehnsüchtiger Blick durchs Fenster auf die spielenden Nachbarskinder, die Lego-Steine des kleinen Bruders, das spannende Buch - alles sehr viel interessanter als die Mathe-Hausaufgaben. Ablenkung ist überall; und viele Kinder lassen sich beim Lernen gerne und immer wieder ablenken. Ärgerlich! Denn wer seine Aufmerksamkeit beim Lernen bündeln kann, lernt schneller und besser. Und umgekehrt gilt: Wer ständig gedanklich den Faden verliert,

- lernt langsamer,
- denkt schlechter,
- bringt seine Handlungen nicht zu Ende,
- macht mehr Fehler.

### **Aufmerksamkeit funktioniert nur mit einem klaren Ja für die Sache**

Kein Schüler, der halbwegs an guten Noten interessiert ist, entscheidet sich bewusst gegen Konzentration und bringt sich damit um den Lernerfolg. Nur: Viele entscheiden sich auch nicht bewusst dafür. Und genau da liegt der Hase im Pfeffer. Aufmerksamkeit funktioniert nämlich ausschließlich mit einem klaren Ja für die Sache. Also: "Ja, ich will mich diesem Lernstoff jetzt ganz und gar widmen, deshalb blende ich alles andere aus!" Diese innere Haltung einzunehmen, ist ein Muss, das immer wieder neu verlangt wird. Warum? Ganz einfach, weil alle Lernvorgänge die volle Aufmerksamkeit brauchen.

## **Was im Kopf passiert**

Die Lehrerin malt etwas an die Tafel. Bei konzentrierten Schülern werden jetzt im Gehirn vor allem Areale der Sehverarbeitung aktiviert. Sie erläutert die Zeichnung? Jetzt werden vor allem Bereiche des Hörens und der Vorstellungskraft angeregt. Denn um mit den einzelnen Wahrnehmungskanälen arbeiten zu können, müssen unterschiedliche Hirnareale angekurbelt werden. Ohne gezielte Anstrengung misslingt das. Die Energie wird einerseits gebraucht, um bei der Sache zu bleiben. Andererseits, um Unwichtiges auszublenden.

## **Konzentration kann man lernen!**

**Auf den nächsten Seite lesen Sie, wie Ihr Kind Konzentration lernt - und wie Sie ihm dabei helfen können.**

1. Schritt: [Bewusste Entscheidung fürs Lernen](#)
  2. Schritt: [Mit Disziplin zu automatisierten Lernabläufen](#)
  3. Schritt: [Weniger ist mehr, das Tempo bestimmt Ihr Kind](#)
  4. Schritt: [Zaubermittel Wiederholung](#)
  5. Schritt: [Richtig Pause machen](#)
- Plus: [Fünf Tipps fürs gemeinsame Lernen](#)**

## **Bewusst entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten**

Es ist unmöglich, sich auf zwei Dinge gleichzeitig zu konzentrieren. Was bedeutet: Tom, 10, kann sich nicht mit seinem Banknachbarn Leon für die Pause verabreden und mitbekommen, welche Hausaufgaben die Lehrerin für den nächsten Tag aufgibt. Was wiederum heißt: Er muss bewusst entscheiden, worauf er seine Aufmerksamkeit richtet. Tom wählt in solchen Situationen meistens den Mittelweg und springt mit der Aufmerksamkeit zwischen der Lehrerin und Leon hin und her. Das geht allerdings auf Kosten der Erinnerung: Am Nachmittag weiß er nicht mehr genau, welche Aufgaben er im Mathebuch bearbeiten soll.

### **Kein leichter Schritt: sich für die weniger attraktive Sache entscheiden**

Warum aber fällt es Tom so schwer, seine Aufmerksamkeit zu steuern? Das liegt daran, dass es generell nicht leicht ist, sich zu entscheiden. Zwischen zwei Dingen wählen zu müssen, die gleichermaßen verlockend sind, ist eine der schwierigsten Situationen überhaupt. Getoppt wird sie lediglich davon: zwischen einer attraktiven und einer weniger attraktiven Sache sich für die Letztere zu entscheiden. Aber genau das ist es, was das Ja zum Lernen von Kindern verlangt.

## **Rat an die Eltern: Lob für die Entscheidung gegen den Spaß**

So betrachtet ist die Entscheidung fürs Lernen geradezu heroisch. Deshalb kann das Lob seitens der Eltern (und Lehrer!) für die Leistung, die hinter jedem konzentrierten Lernen steckt, nicht überschwänglich genug ausfallen. Es muss so herzlich, ausdrücklich, zugewandt und oft passieren, dass dem Kind immer und immer wieder und ganz unmittelbar klar wird: "Egal, wie der Lernerfolg aussieht: Wenn ich mich gegen mein eigentliches Interesse auf eine wichtige, aber anstrengende Sache konzentriere, ist das allein eine Superleistung!"

Über dieses Wissen muss wirklich jedes Kind verfügen. Deshalb an dieser Stelle auch die dringende Bitte an Mütter und Väter mit konzentrierten Kindern: Loben Sie Ihr Kind dafür! Es soll schließlich auch noch in ein paar Jahren konzentriert arbeiten und nicht glauben, dass richtig gelenkte Aufmerksamkeit keinen Wert hat - nur, weil viele Eltern und Lehrer dazu neigen, sie für selbstverständlich zu halten.

## **Disziplin üben**

Konzentration hat auch viel mit Disziplin zu tun. Und deshalb auch viel mit Ritualen und Gewohnheiten. Folglich heißt die Lösung, wenn es an Konzentration mangelt, erst einmal das Wie zu üben:

- Ein Hausaufgabenheft führen (und zwar auch noch auf der weiterführenden Schule)
- Wichtige Termine in einen Kalender eintragen
- Ablenkungen wie störende Geräusche, der Blick aus dem Fenster auf die spielenden Nachbarskinder, herumliegendes Spielzeug etc. beseitigen

- Bücher, Hefte und Arbeitsmaterialien griffbereit legen
- Den Schreibtisch so in den Raum stellen, dass der Schüler die Tür im Blick behalten kann und nicht unbewusst ständig fürchten muss, von hinten überrascht zu werden
- Auf die Haltung am Tisch achten
- Wie aufgeräumt ist der Schreibtisch?
- Einen Block griffbereit legen, um Einfälle und Gedanken für später notieren zu können
- Zu Beginn die Zeit für bestimmte Aufgaben abschätzen
- Diese später mit der tatsächlich benötigten Zeit vergleichen

Solange ein Kind diese Rahmenbedingungen nicht aus dem Effeff beherrscht, verpulvert es Energie, die es dringend zum Lernen braucht. Wichtig, damit es klappt: In dieser Phase darf die Frage "Sind auch alle Hausaufgaben erledigt?" keine Rolle spielen. (Nehmen Sie den Druck raus, indem Sie mit der Lehrerin besprechen, warum Ihr Kind in den nächsten Wochen die Hausaufgaben öfter unvollständig haben wird!)

## **Das Ziel: automatisierte Lernabläufe**

Wenn Tom sich mit Unterstützung seiner Eltern Tag für Tag bewusst den optimalen Rahmen für konzentriertes Lernen schafft, passiert mit der Zeit etwas ganz Wunderbares: Er braucht dafür bald keine Energie mehr aufzubringen. Die stellt sich bei ihm mit dem Aufschlagen der Hefte nämlich nach und nach ganz automatisch ein. Dieses biologische Programm, das dafür sorgt, dass wiederholtes Verhalten zur guten (oder im negativen Fall zur schlechten) Gewohnheit wird, lässt sich auf diese Weise positiv nutzen. Tatsache ist nämlich, dass reichlich wiederholtes Verhalten dazu führt, dass es irgendwann ganz automatisch passiert und bewusste Anstrengung dazu gar nicht mehr gebraucht wird.

### **Effektive Lernmethoden berücksichtigen die Biologie**

Ein Blick auf diese biologischen Prozesse lohnt sich aber nicht nur, wenn es ums Automatisieren nützlicher Handlungen und Haltungen geht. Sie funktionieren genauso beim Lernen selbst. Effektive Lernmethoden berücksichtigen die Biologie. In der Schule kommen sie allerdings eher selten zum Einsatz. Was daran liegt, dass der aktuelle Unterricht versucht, mit möglichst häufigem Aufgabenwechsel an unser Zeitalter der Fernbedienungen und des Zappens anzuknüpfen.

## **Schnelle Aufgabenwechsel erhöhen nicht die Aufmerksamkeit**

Und es stimmt natürlich: Viele Kinder sind von klein auf gedankliches Hin- und Herspringen gewohnt und entsprechend schnell gelangweilt. Das heißt aber nicht, dass schnelle Aufgabenwechsel, keine, zu wenige oder falsche Wiederholungsphasen die Aufmerksamkeit erhöhen. Im Gegenteil. Nachweislich verlangsamen diese Methoden die Lernprozesse im Gehirn. Und schlimmer noch: Eventuell werden dadurch sogar erste Lernblockaden aufgebaut.

## **Kleine Schritte bringen den Erfolg**

Damit das nicht passiert und stattdessen neue Lerneinheiten in den Kinderköpfen andocken können, müssen ein paar methodische Grundregeln unbedingt beachtet werden. **Die Wichtigste heißt: Kleine Schritte führen schneller zu Lernfortschritten als große.** Das bedeutet zum Beispiel im ersten Schuljahr:

- Ich lasse die Kinder nicht schriftlich rechnen, bevor sie nicht alle Ziffern leicht schreiben können. Damit ist sichergestellt, dass Schwierigkeiten in der Motorik nicht mit Schwierigkeiten im Rechnen zusammenprallen.
- Ich lasse niemals subtrahieren, bevor das Kind nicht das Plus draufhat. Werden nämlich verschiedene Schwierigkeiten miteinander in einer Lerneinheit kombiniert, ergibt Minus und Minus nicht Plus, sondern nur ein großes Durcheinander im Kopf. Und wie steht es um die Konzentration im Chaos? Sie ist gleich null!

### **Problem: Kleine Lernschritte sind nicht das, was die Schulen verlangen**

Eltern, die auf kleine Lernschritte achten möchten, werden leider ziemlich allein gelassen. Denn Schule steht für Lehrpläne und Ziele, die auf jeden Fall bis zum Ende eines Schuljahrs erreicht werden müssen - egal, ob die Schüler so weit sind oder nicht. Entsprechend viele Kinder kommen deshalb nicht richtig mit. Was wiederum dazu führt, dass der grundsätzlich richtige Gedanke "Kinder sollen ihre Hausaufgaben weitgehend allein erledigen" blanke Theorie bleiben muss. Ohne die Unterstützung der Eltern würden viele Schüler nämlich den Anschluss verlieren.

## **Der Ausweg aus dem Dilemma: Selbstbewusstsein entwickeln**

Was also tun? Der Weg aus dem Dilemma "Kleine Schritte bringen Kinder weiter" und "Kinder müssen in der Schule mithalten" gelingt am besten, wenn Mütter und Väter Selbstbewusstsein in dieser Sache entwickeln. Indem sie ihrem Kind zum Beispiel so viel Zeit zugestehen, wie es für die Dinge braucht, in denen es langsam arbeitet.

### **Das Kind muss in seinem Tempo arbeiten dürfen**

Bei manchen Schülern dauert es beim Rechnen länger, bis es "Klick" macht, andere kostet der Schreibrhythmus unglaublich viel Mühe, einigen fällt der Umgang mit der Anlauftabelle schwer. Das ist nicht weiter schlimm, solange das Kind konzentriert in seinem Tempo arbeiten darf. Wird dagegen Druck erzeugt, lässt sofort die Konzentration nach und der Lernerfolg auch.

## **Zaubermittel Wiederholung**

Damit das Kind Konzentration nicht verliert, wird ein Zaubermittel gebraucht, das beim Lernen unterstützt, das motiviert, das Selbstbewusstsein wieder aufbaut und damit die Grundlage für Konzentration herstellt. Das Zaubermittel heißt Wiederholen. Wiederholen ist nämlich nichts anderes als kleine Schritte machen. Also: Ich lasse

das Kind drei Aufgaben rechnen. Und zwar so lange, bis es diesen Typ mit Leichtigkeit schafft. Bekommt das Kind es nicht hin, sich auf drei Rechnungen zu konzentrieren, rechnet es in einer Lerneinheit nur zwei.

### **Das Zeichen an Ihr Kind: Konzentration ist so wichtig wie das Ergebnis**

Vielleicht denken Sie jetzt: "Lernt mein Kind denn dabei genug?" Die Antwort: ja. Denn es lernt nur, während es sich auf den Stoff konzentriert. Ohne Aufmerksamkeit ist Büffeln für die Katz. Aber das ist nicht einmal das Wichtigste daran. Viel wesentlicher ist, dass Sie Ihrem Kind mit dieser Haltung signalisieren: Deine Konzentration ist uns genauso wertvoll und wichtig wie das Arbeitsergebnis.

## **Zu leichte Aufgaben langweilen, zu schwierige überfordern**

Eltern, die sich auf die beschriebene Weise immer wieder die Zeit nehmen, das Lernverhalten ihres Kindes unter die Lupe zu nehmen, werden bald zu Experten im Lern-Coaching. Denn das genaue Hinschauen sorgt für noch etwas: Eltern bekommen mit, ob die Anforderungen an ihr Kind stimmen. Zu leichte Aufgaben langweilen, zu schwierige überfordern. Beides lähmt die Aufmerksamkeit. Sobald Sie als Mutter oder Vater feststellen, dass Anforderungen und Kind nicht zusammenpassen, sollten Sie unbedingt mit der Lehrerin sprechen, um gemeinsam zu überlegen, wie sich das ändern lässt.

## **Richtig Pause machen**

Klar, dass sich das notwendige Lernpensum nicht immer in einem einzigen Arbeitsblock schaffen lässt. Dann sind Pausen ideal zum Sammeln neuer Kräfte. Weil aber Kinder über unterschiedlich lange Konzentrationsphasen verfügen, gibt es keine allgemeingültige Empfehlung, welcher Zeitpunkt für eine Pause richtig ist. Trotzdem lässt er sich leicht herausfinden:

Arbeiten Sie zunächst etwas länger mit dem Kind, als Sie es eigentlich tun würden. Auf diese Weise bekommen Sie genau mit, wann Ihr Kind **aus dem Lernprozess aussteigt**, weil die Konzentration weg ist. Spätestens hier sollte künftig die Pause erfolgen.

Neben dem richtigen Zeitpunkt kommt es auch auf die **richtige Gestaltung der Pause** an. Ein bisschen Seilspringen, ein paar Hüpfen auf dem Trampolin? Super! Einfach gar nichts tun, sanfte Musik hören, Stille genießen? Wunderbar! Mit Lego, Marmelade oder Playmobil spielen? Kein Problem. Falls sich Ihr Kind aber nur schlecht wieder davon lösen kann, gilt jedoch: lieber nicht!

**Ein absolutes Nein betrifft Fernsehen, Computerspiele, Gameboy und Telefonieren.** Medienbilder überlagern Frischgelerntes, sodass umsonst gebüffelt wurde. Telefonate schütten ebenfalls die Speicher zu, weil sie zu viel Aufmerksamkeit verlangen. Bei längeren Lerneinheiten braucht Ihr Kind manchmal noch eine zweite und dritte Pause. Den richtigen Zeitpunkt finden Sie auch hier wie beschrieben durch genaue Beobachtung heraus.

# Erfolgreich zusammen lernen

## Wiederholungen einführen

Schwierige Aufgaben lassen sich mit der Zeit immer leichter lösen, wenn sie häufig und ausreichend lang wiederholt werden. In der Schule kann jedoch nur selten darauf geachtet werden, dass immer erst der nächste Lernschritt erfolgt, wenn der vorhergehende mit Leichtigkeit beherrscht wird. Zu Hause lässt sich das viel besser im Blick behalten. Und dennoch: Erwachsene tun sich oft sehr schwer mit dem Wiederholen, weil sie die Sache ja bereits voll- kommen beherrschen. Machen Sie es sich deshalb immer wieder klar, dass Ihr Kind Wiederholungen ganz anders erlebt. Es gibt ihm das gute Gefühl, die Kontrolle über den Lernstoff zu behalten. Tatsächlich wiederholen nur Kinder mit einer Lernstörung nicht gern. Das ganz normal interessierte Kind verbessert seine Aufmerksamkeit beim Lernen spürbar, sobald es mehr wiederholen darf.

## Langsamer sprechen

Achten Sie doch mal bei den nächsten Lernsituationen ganz bewusst auf Ihr Tempo beim Sprechen. Es klingt paradox, aber oft reden Eltern beim Erklären viel zu schnell - und zwar vor allem dann, wenn das Kind sowieso Probleme hat, den Stoff zu verstehen. Dahinter steckt in der Regel Ungeduld, weil das Kind so lange braucht, bis es weiß, was gemeint ist. Wenn Sie diese Situation gelegentlich von außen betrachten, indem Sie innerlich einen Schritt zurücktreten, wird deutlich, wie kontraproduktiv dieses Vor- gehen ist. Probieren Sie es einmal genau umgekehrt aus: Schalten Sie beim Lernen ein paar Gänge zurück, drosseln Sie Ihr Tempo beim Sprechen. Arbeiten Sie dabei bewusst gegen Ihr Geschwindigkeitsgefühl, und achten Sie darauf, was dabei passiert: Sie werden auf diese Weise schneller ans Ziel kommen, weil Ihr Kind die Chance bekommt, gedanklich mitzukommen.

## Aufgaben sortieren

Grundsätzlich gilt: an den Anfang eher leichte Aufgaben stellen, in der Mitte schwere lösen, zum Schluss wieder mit leichteren Übungen aufhören. Ganz wichtig: Aufgaben, die besonders ungern erledigt werden, möglichst zu Beginn lösen. Wenn das vom Tisch ist, fühlt man sich gleich besser und kann sich befreit an alles Weitere heranwagen. Wer dagegen unangenehmen Lernstoff schiebt, hat generell beim Büffeln schlechtere Karten: Das unangenehme Gefühl im Hintergrund klebt sich nämlich an die kompletten Lerneinheiten, sodass irgendwann nichts mehr Spaß macht.

## Lernen zeitlich begrenzen

Egal, wie viel Ihr Kind aufholen muss: Es wird täglich nur eine kleine Menge nacharbeiten können, wenn Sie in den beschriebenen kleinen Schritten und mit vielen Wiederholungen arbeiten möchten. Das heißt: Setzen Sie sich ein langfristiges Ziel, das Sie erreichen möchten. Zum Beispiel die Versetzung. Dann spielt es keine Rolle, wenn der nächste Test danebengeht, weil Sie beide wissen, dass sich mittelfristig Erfolge zeigen werden.

## Wochenenden nutzen

Wochenenden und die Ferien (morgens!) eignen sich hervorragend zum Üben und Lücken-Schließen, weil der Kopf ausgeruht und aufnahmefähig ist! Ihr Kind wird das sicher anders sehen, aber manchmal sind unpopuläre Entscheidungen auf Elternseite einfach notwendig. Auf die vernünftige Einsicht des Kindes zu hoffen,

bringt an dieser Stelle wenig. Ihrem Kind fehlt die Lebenserfahrung, um Ihre Argumente nachvollziehen zu können. Daher kommen Sie vermutlich nicht um den Satz herum: "Ich will, dass wir das zusammen durchziehen, weil ich weiß, wie gut es für dich ist."

**Autor**

Anke Leitzgen

Fachliche Beratung: Dr. Fritz Jansen, Uta Streit

Quelle: [www.eltern.de](http://www.eltern.de) vom 27.11.08