



# WENN DIE KONZENTRATION ACHTERBAHN FÄHRT

++ **Viele Kinder und Jugendliche haben Mühe, sich längere Zeit zu konzentrieren. Dies wirkt sich nicht selten negativ auf die Schulleistungen aus. Die Ursachen für dieses Phänomen sind vielfältig. Gerade Handy und neue Medien bergen ein grosses Ablenkungspotenzial.**

TEXT: FABRICE MÜLLER, REDAKTOR SCHULE UND ELTERNHAUS SCHWEIZ (S&E)  
BILDER: ZVG/SHUTTERSTOCK

Simon sitzt in seinem Zimmer. Er sollte einen Text lesen und diesen anschliessend für den Deutschunterricht zusammenfassen. Doch das ist einfacher gesagt als getan. Es fällt dem 15-jährigen schwer, sich auf den Text zu konzentrieren. Immer wieder schweift er ab und lässt sich von anderen Dingen – zum Beispiel seinem Handy – beeinflussen. Auch nach einer Stunde ist der Oberstufenschüler kaum weiter. Das weisse Blatt vor ihm ist immer noch leer. Gelesen hat er bis jetzt kaum etwas. Verzweiflung macht sich breit. Nicht nur bei Simon, auch bei seinen Eltern, die sich Sorgen um seine Schulleistungen machen. Für Eva Kathriner, Fachpsychologin für Psychotherapie sowie für Kinder- und Jugendpsychologie FSP aus Luzern, ist dieser Fall von Simon kein Einzelfall: «In meiner Praxis begleite ich tatsächlich einige Kinder und Jugendliche sowie auch junge Erwachsene, die über Konzentrationsstörungen im Alltag berichten.» Diese Schwierigkeiten zeigten sich vor allem dann, wenn unliebsame Tätigkeiten erledigt werden müssen. So haben offenbar einige Kinder und Jugendliche Mühe, wenn sie selbstständig lernen und konzentriert an den Aufgaben dranbleiben sollen. Geht es hingegen ums freie Spielen, gelingt es ihnen laut Eva Kathriner oftmals besser, sich auf die aktuelle Beschäftigung einzulassen.

«Die Motivation und das Interesse für eine Sache spielen somit sicher auch eine Rolle», ist die Kinder- und Jugendpsychologin überzeugt.

## Häufigste psychische Störung

Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen gelten heute laut der interdisziplinären Studie zum Umgang mit ADHS der Forschungsstelle Geisteswissenschaften der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (zhaw) als eine der häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter. «In der Schweiz deuten regionale Studien auf eine Zunahme pharmakologisch behandelter Kinder hin, was landesweit zu Sorgen unter Politikerinnen und Politikern, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie betroffenen Familien führt», schreibt das Studienteam. Konzentrationsschwächen oder auch -störungen machen sich bereits im Kindesalter oder auch während der Pubertät bemerkbar. Den Betroffenen fällt es schwer, ihre Aufmerksamkeit ausreichend zu bündeln, um eine Aufgabe zu erledigen. Weiter bekunden die Kinder und Jugendlichen Mühe, effizient zu arbeiten und die Arbeit fertig zu stellen, da sie gedanklich oft abschweifen. Immer wieder kommen ihnen während der Umsetzung eines Auftrages

neue Ideen in den Sinn, die sie von der aktuellen Arbeit abhalten. Dabei beobachtet Eva Kathriner unter anderem, dass die betroffenen Kinder und Jugendlichen aufgrund dieser Ablenkung viele Flüchtigkeitsfehler machen. Neben dieser inneren Ablenkung sorgen auch äussere Reize für Ablenkung. «Die Kinder und Jugendlichen nehmen ganz viel wahr, was rund um sie herum passiert und verlieren dadurch schneller den Fokus. Sie sind mit ihrer Konzentration nicht mehr beim Lösen ihrer Aufgabe, die gerade vor ihnen liegt.» Eva Kathriner vergleicht diese Situation mit dem Scheinwerferlicht und bezieht sich dabei auf die Fachliteratur: «Betroffenen mit Störungen im Bereich der Aufmerksamkeit und Konzentration gelingt es nicht, den Scheinwerfer auf das aktuell relevante Geschehen zu richten und ihn dort zu lassen. Vielmehr ist der ganze Kinosaal beleuchtet, und es ist ihnen nicht mehr so klar, wo genau sich das Relevante abspielt.»

### Grosse schulische Herausforderungen

Wie eine Studie der Universitätsklinikum Ulm, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, zeigt, können sich im Durchschnitt Kinder von fünf bis sieben Jahren bis zu 15 Minuten konzentrieren, Kinder der Altersgruppe sieben bis zehn bis zu 20 Minuten, 10 bis 12-jährige Kinder etwa 25 Minuten und Kinder von 12 bis 16 Jahren ca. 30 Minuten. Allgemein gilt als Faustregel, dass die Konzentrationsspanne den Lebensjahren des Kindes multipliziert mit zwei entspricht. Unterrichtseinheiten von 45 Minuten stellen für Kinder also eine echte Herausforderung dar. Umso wichtiger ist es, den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten und kurze Pausen einzubauen. Einige Kinder können sich vielleicht schon im Alter von sieben Jahre über einen längeren Zeitraum konzentrieren, während andere Kinder unter Konzentrationsproblemen in der Schule leiden. Wer als Kind oder jugendliche Person Mühe bekundet, Aufgaben selbstständig zu lösen und zu beenden, steht oft vor grossen Herausforderungen in der Schule (siehe auch Interview mit Eva Kathriner). Die schulischen Leistungen lassen zu wünschen übrig, die Schülerin oder der Schüler bewältigt den Schulstoff nur mit grossem Aufwand und viel Mühe. Ausserdem fällt ihnen das Lernen für eine Prüfung schwer, denn es mangelt ihnen an der geeigneten Lernstrategie. So erstaunt es kaum, wenn sich neben der Frustration über schlechte Schulnoten die Prüfungsangst aufbaut und für eine Negativspirale sorgt.

### Vielfältige Ursachen

Die Ursachen für Konzentrationsschwierigkeiten können vielfältig sein. «Zum einen spielen genetische, biologische, psychische und soziale Faktoren eine Rolle», erklärt Eva Kathriner. Zu den sozialen Faktoren zählen beispielsweise die Beziehungen innerhalb einer Familie oder der Freundeskreis, sofern vorhanden – denn: «Ein Kind, das in der Schule von seinen Gleichaltrigen ausgeschlossen wird, kann sich möglicherweise aufgrund dieser schwierigen Situation gar nicht auf den Unterricht einlassen», begründet die Fachpsychologin. Zum andern wirke sich die Alltagsstruktur von Kindern und Jugendlichen auf deren Konzentrationsverhalten aus. Entscheidend sei dabei, welche und wie viele Aktivitäten das Kind zusätzlich zur Schule

## TIPPS FÜR ZU HAUSE

- + Kinder und Jugendliche brauchen einen festen Lernplatz. Die Arbeitsmaterialien sollten stets in Reichweite sein.
- + Rituale erleichtern das Einsteigen ins Lernen – z. B. gleich bleibende, regelmässige Lernzeiten ausmachen.
- + Wenn Eltern ihr Kind beim Lernen unterstützen, sollten sie ihm ihre volle Aufmerksamkeit schenken.
- + Es braucht eine entspannte und ruhige Atmosphäre.
- + Eine Entspannungspause vor den Hausaufgaben und dem Lernen baut die Anspannung ab. Einige brauchen Ruhe, andere wollen sich bewegen, bevor sie sich wieder konzentrieren können.
- + Die Zeit fürs Arbeiten sollte so gewählt werden, dass das Kind noch fit ist.
- + Eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Flüssigkeit beugen einem Nährstoffmangel vor. Besonders Wasser kann die Konzentrationsfähigkeit verbessern.

### Linktipps

- + ADHS-Organisation elpos Schweiz: Vereinigung der Eltern von Kindern mit ADHS und ADS: [www.adhs-organisation.ch](http://www.adhs-organisation.ch)
- + Schweizerische Fachgesellschaft ADHS: [www.sfg-adhs.ch](http://www.sfg-adhs.ch)

### App-Tipps

- + Die App «Hase plant Hausaufgaben» erleichtert dem Kind die Planung der Hausaufgaben: [www.lernen-mit-adhs.ch](http://www.lernen-mit-adhs.ch)
- + Mit den preisgekrönten Apps der appolino®-Reihe lernen Kinder zuhause und in der Schule spielerisch lesen, schreiben und rechnen. Herausgeber: Lehrmittelverlag St. Gallen
- + Das appolino® Mathe-Bundle enthält alle Mathematik-Apps der preisgekrönten appolino Serie. Ihr Kind lernt damit Mal-, Geteilt-, Plus- und Minus-Rechnen. Herausgeber: Lehrmittelverlag St. Gallen

habe, ob es über genügend freie Erholungs- und Spielzeit verfüge und es geregelte Strukturen sowie Schlafenszeiten gebe. Regelmässiges Essen und Trinken dürfe ebenfalls nicht unterschätzt werden, sagt Eva Kathriner. «Als ehemalige Lehrperson habe ich schon beobachtet, dass eine einfache Veränderung im Alltag – zum Beispiel mit einer Zwischenverpflegung am Morgen – sich sehr positiv auf die Konzentrationsfähigkeit des Kindes ausgewirkt hat.»

### Einfluss auf der Körperlichen Ebene

Auf der körperlichen Ebene können laut Dr. Gunhild Kilian-Kornell vom Berufsverband Deutscher Kinder- und Jugendärzte e.V. Ungleichgewichte im Hormon- oder Mineralstoffhaushalt den Austausch von Botenstoffen zwischen den Nervenzellen und die Nervenleitfähigkeit stören, was sich in einer Vielzahl von Krankheitsmerkmalen äussern kann, darunter auch Konzentrationsstörungen. Daneben sei ferner Bewegungsmangel häufig der Auslöser für eine mangelnde Konzentrationsfähigkeit bei Kindern und

Jugendlichen. Als weitere körperlichen Ursachen für Konzentrationsmangel werden Gehirnprellung, Halswirbelsäule-Schleudertrauma, Grippe oder eine Lungenentzündung genannt. Unverträglichkeiten auf bestimmte Nahrungsmittel oder Chemikalien sowie Umweltgifte können das Nervensystem angreifen und somit die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen. Ebenso kann eine unzureichende Muskelspannung, die den Körper aufrecht hält, dazu führen, dass das Kind permanent damit beschäftigt ist, sich aktiv aufrecht zu halten, zum Beispiel in der Schule zu sitzen, so dass es nicht genügend Energie übrig hat, um sich auf die gestellten Aufgaben zu konzentrieren.

### «Enorme Ablenkungsquelle»

Welche Rolle spielen die neuen Medien oder die Handys? «In meiner Praxis höre ich vor allem bei Jugendlichen, dass sie sehr viel Zeit mit dem Handy verbringen und dieses fast pausenlos bei ihnen ist», berichtet Eva Kathriner. Dies sei

eine «enorme Ablenkungsquelle», wenn Kinder und Jugendliche beim Lernen oder Erledigen der Schulaufgaben ständig aufs Handy schauen und auch noch Textnachrichten oder Anrufe erhalten. «Selbst wenn keine Nachrichten eintreffen, sind sie trotzdem geistig immer wieder damit beschäftigt, aufs Handy zu schauen. Hier scheint es mir um eine Art von Angst oder Sorge zu gehen, etwas verpassen zu können, wenn das Handy nicht immer in der Nähe ist und regelmässig überprüft wird.» Als besondere Herausforderung erachtet Eva Kathriner, dass die neuen Medien auch für die Hausaufgaben eingesetzt werden. Hier brauche es sehr viel Selbstdisziplin, um dann nur bei der eigentlichen Aufgabe zu bleiben und nicht in Versuchung zu geraten, gleichzeitig auf anderen Apps aktiv zu sein. Selbstverständlich können sich – so die Kinder- und Jugendpsychologin – auch andere Medien wie Computer oder Fernsehen auf die Konzentration auswirken. ++

# «ICH SEHE IMMER DEN MENSCHEN ALS GANZES»

++ **Als Kinder- und Jugendpsychologin betreut Eva Kathriner aus Luzern häufig Betroffene, die unter Konzentrationsproblemen leiden. Im folgenden Interview spricht sie über ihre Erfahrungen und gibt Empfehlungen für Eltern.**

### Was bedeutet es für Kinder und Jugendliche, unter Konzentrationsproblemen zu leiden?

Eva Kathriner: Nicht selten hindern solche Konzentrationsprobleme die Kinder und Jugendlichen daran, ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Eltern von betroffenen Kindern berichten häufig auch von einem Kampf rund um das Thema Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitungen. Dies kann sehr belastend sein, gerade auch für die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Die Aufmerksamkeits- bzw. Konzentrationsstörungen können somit zu einem Konfliktthema der ganzen Familie werden. Eine solche Situation ist für alle Betroffenen frustrierend. Die Misserfolgsergebnisse in der Schule wirken sich meistens negativ auf das Selbstwertgefühl der Kinder aus. Wenn sich Betroffene in einem solchen Teufelskreis befinden, ist es höchste Zeit, sich professionelle Hilfe zu holen.

### Wie gehen Sie als Kinder- und Jugendpsychologin in solchen Fällen vor?

Grundsätzlich sehe ich immer den Menschen als Ganzes. Ein wichtiges Ziel meiner Arbeit ist das Stärken der Kinder bzw. Jugendlichen. Gerade junge Menschen mit Schwierigkeiten in der Aufmerksamkeit und Konzentration haben oft in verschiedenen Bereichen diverse Misserfolge erlebt.



Die Kinder- und Jugendpsychologin Eva Kathriner aus Luzern.

Wenn sie zu mir in die Praxis kommen, ist es für mich daher als Erstes wichtig, zu schauen, was sie gut können und wo ihre Ressourcen sind. Das tut ihnen gut – und auch ihren Eltern.

Zudem schauen wir gemeinsam, was die Ursachen der Konzentrationsprobleme sein könnten. Wenn die Problematik im Sinne einer psychischen Störung – zum Beispiel ADHS oder ADS – oder als Symptom einer anderen Störung zu interpretieren ist, so steht diese Behandlung im



Vordergrund. Hier ist oft bereits ein Arzt oder eine Ärztin involviert oder wird von mir dazu gezogen, insbesondere dann, wenn es um eine allfällige Medikation geht. Weiter kann eine schulpsychologische Abklärung weiterhelfen; denn manchmal stehen Konzentrationschwierigkeiten im Zusammenhang mit einer Über- oder Unterforderung im Schulstoff. In den meisten Fällen lassen sich gewisse Verbesserungen bereits mit Veränderungen des Alltags oder einer klareren Strukturierung erzielen. So analysiere ich mit den Betroffenen, wie ihr Alltag aussieht. Hierzu gehören Themen wie etwa der Schlaf, Essen und Trinken, Freizeitaktivitäten, Beziehungen usw. Konzentrationsprobleme entstehen zum Teil auch, wenn ein Kind in Gedanken ständig mit persönlichen oder familiären Konflikten beschäftigt ist und sich deshalb nicht auf die Aufgaben einlassen kann.

#### Wie kann man den Betroffenen helfen?

Wir erarbeiten gemeinsam die passenden Strategien für den Alltag, um die Aufmerksamkeit und Konzentration zu fördern. Dazu zählen beispielsweise kurze Arbeitseinheiten mit sinnvollen Pausen dazwischen, sich kleine Ziele setzen und überprüfen oder gewisse Hilfsmittel wie Strukturierungshilfen zur Arbeitsplanung sowie Anschauungsmaterial. Kindern und Jugendlichen mit Konzentrationschwierigkeiten hilft es oft, Dinge und Abläufe zu visualisieren, indem sie zum Beispiel einen Plan vor sich haben, wo sie genau sehen, welche Arbeitsschritte nacheinander anstehen. Aufgaben sollten dann gelöst werden, wenn man geistig fit ist, also nicht erst kurz vor dem Schlafengehen. Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen müssen befriedigt sein. Belastende Konflikte sind zu lösen, weil sie ein Kind stark ablenken können. Weiter empfehle ich, grössere Ablenkungen wie Handys, laute Musik oder Fernseher auszuschalten bzw. so zu platzieren, dass sie den Konzentrationsprozess nicht stören. Wenn solche Massnahmen nicht greifen, ist es sinnvoll, Fachpersonen wie Schulpsychologinnen und -psychologen, Psychotherapeutinnen und -therapeuten oder auch Fachärzte, die sich auf die Thematik ADHS spezialisiert haben, zu Rate zu holen.

#### Welche Empfehlung geben Sie im Umgang mit Handy und neuen Medien?

Wichtig finde ich hier, dass darauf geachtet wird, was die Kinder und Jugendlichen inhaltlich konsumieren, wann sie sich mit den neuen Medien beschäftigen – denn ein gestörter Schlaf wirkt sich negativ auf die Konzentration aus – und schliesslich, in welchem Verhältnis die Dauer der Beschäftigung mit Medien steht im Vergleich zu anderen Tätigkeiten wie Lernen, Aufenthalt im Freien, Sport und soziale Kontakte. Zu beachten gilt zudem, dass es neben den potenziellen Ablenkungen durch die neuen Medien gleichzeitig Apps gibt, die einem helfen, besser an einer Aufgabe dranzubleiben. Sie geben zum Beispiel mit klaren Zeitintervallen an, wann Lernzeit und wann Pause ist. Oder es existieren auch Apps, die während des Lernens alle anderen Anwendungen blockieren.

#### Wie stehen die Chancen, die Konzentrationsstörungen zu reduzieren?

Diejenigen Personen, bei mir in der Praxis sind bzw. waren, schildern mir oft, dass die Schwierigkeiten zwar auch nach der Therapie nicht komplett weg sind, sie aber nach der Therapie besser wissen, wie sie damit umgehen können. Da ich bei Kindern und Jugendlichen ebenso die Eltern einbeziehe, haben auch diese nach der Begleitung mehr Ideen, wie sie ihre Schützlinge unterstützen können. ++

[WWW.KATHRINER-PRAXIS.CH](http://WWW.KATHRINER-PRAXIS.CH)

Schule und Elternhaus Schweiz (S&E)

## ELTERN EINE STIMME GEBEN

Als Elternorganisation der deutschsprachigen Schweiz vertritt Schule und Elternhaus Schweiz (S&E) auf nationaler Ebene die Anliegen der Eltern zu Themen rund um die Schule – und dies seit über 60 Jahren. S&E Schweiz fördert zusammen mit den kantonalen, regionalen und lokalen Sektionen die partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Schule, Behörden und Eltern. S&E ist Patronatgeber des Berufswahl-Portfolios.

[www.schule-elternhaus.ch](http://www.schule-elternhaus.ch)