

Schülercoaching aus ihr heraus, als sie sich für die Übung „nach den Sternen greifen“ überlegen soll, was sie sich denn wünscht, welches Ziel sie gerne erreichen würde. „Ja, was will ich denn eigentlich?!“ ruft sie. Greta ist baff. Es ist ihr anzusehen, dass sie sich diese Frage (in dieser Ernsthaftigkeit) zum ersten Mal stellt. Sie überlegt – überlegt – und sagt schließlich strahlend: „Ich will eine Drei in der nächsten Mathearbeit schaffen!“

Mit weiterem Training der Motivationsübung setzt Greta sich immer mehr Ziele und trainiert gleichzeitig, sich dafür einzusetzen. Ihre bisherige Lethargie fällt nach und nach von ihr ab. Flankiert von ein paar weiteren Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins bekommt Greta immer mehr persönliche Kontur und Lebenslust. Motivation ist kein Thema mehr. Und die Drei in Mathe – die hat sie geschafft!

Entmutigung

Entmutigung ist ein Begriff, der von dem Individualpsychologen und Schüler Alfred Adlers, Rudolf Dreikurs, geprägt wurde. Entmutigung bezeichnet den Zustand eines Kindes, das sich nichts zutraut, nicht an seine Fähigkeiten glaubt. Entmutigung heißt, ein Kind fühlt sich (ob das zutrifft oder nicht spielt dabei keine Rolle) unfähig, Aufgaben, die das Leben oder die Schule stellen, zu erledigen.

Die Art, in der entmutigte Kinder uns begegnen, ist sehr unterschiedlich. Sie können als Prinzessin, als Träumer, als Leistungsverweigerer oder Störer in Erscheinung treten.

Ihre Konzentrationsfähigkeit ist eingeschränkt, weil sie:

- meinen, sie schaffen es nicht, eine Aufgabe zu erledigen,
- nicht über die Fähigkeiten verfügen, die sie brauchen (z.B. einfach lesen können), um die Aufgabe zu erledigen,
- nicht gelernt haben, schwierige Situationen zu meistern,
- Angst davor haben, Fehler zu machen,
- sich vom Lernen abgewandt haben, da sie sich für unfähig halten.

Entmutigten Kindern fällt meistens etwas ganz Wichtiges ein, was sie dringend erledigen müssen, bevor sie an eine Aufgabe herangehen: zur Toilette gehen, Wasser trinken, schnell noch einen Stift aus dem Ranzen holen, der Freundin etwas geben und ähnliches. Sie träumen, verweigern oder nehmen jede Gelegenheit wahr, der Aufgabe auszuweichen. Sie haben eigentlich keine Konzentrationsprobleme, ihre Konzentrationsfähigkeit ist aufgrund von mangelndem Können, mangelnder Handlungsfähigkeit und mangelndem Selbstbewusstsein eingeschränkt.

Entmutigung entsteht manchmal durch Verwöhnung, manchmal aber auch durch zu hohe Anforderungen und Strenge, wenn nichts gut genug ist, was ein Kind tut. Entmutigung kann ebenso eine Folge von mangelnder Unterstützung des Kindes oder, wie oben erwähnt, von einer nicht erkannten realen Lerneinschränkung sein.

Möchten Erwachsene Kindern den Himmel auf Erden schaffen, neigen sie oft dazu, Schwierigkeiten, an denen ein Kind sich reiben und stark werden kann, von ihnen fernzuhalten. Daraus entsteht das allgemein bekannte Phänomen der „Verwöhnung“. Es bezieht sich nicht allein auf zu viele Süßigkeiten bei Oma, es betrifft weit mehr.

Dem Kind wird aus Gutmütigkeit oder Nachgiebigkeit vieles recht gemacht und nichts entsagt. Alle seine Bedürfnisse, seien sie materiell oder ideell, werden erfüllt, unleidige Aufgaben und Tätigkeiten ihm abgenommen. Man möchte es für das Kind besser machen, als man es selbst gehabt hat und vergisst dabei, dass ein Kind Reibung braucht, um seine Fähigkeiten zu entwickeln. Es lernt nicht, sich durchzubeißen, durchzuhalten und auch Frustrationen auszuhalten. Ein Beispiel für diese Entwicklung ist, dass Kinder heutzutage kaum noch alleine zur Schule gehen, sondern von ihren Eltern zu Schule gefahren werden. Oder dies: Vor einiger Zeit war in einem Artikel in der Süddeutschen Zeitung zu lesen, dass Universitäten mittlerweile Elternabende veranstalten, weil immer mehr Eltern in die Unis kommen, um nach dem Wohl ihrer Kinder, ihren Leistungen und ihrem Werdegang sehen. Der Begriff der überbehütenden Helikoptereltern bringt es auf den Punkt.

Eltern meinen es durch und durch gut, wenn sie sich solcherart kümmern. Ihnen ist einfach nicht klar, wie hinderlich es für die Entwicklung von Kindern ist, ihnen Aufgaben abzunehmen, die sie selber erledigen können, und Probleme und Schwierigkeiten, an denen ein Kind wachsen kann, von ihm fernzuhalten. Sie wissen nicht, wie befriedigend es sein kann, schwierige Aufgaben aus eigener Kraft durchzustehen und wie stolz es macht, etwas alleine zu schaffen. Folgen dieses Erziehungsstils sind fehlende Kompetenzen, aber auch eine geringe Frustrationstoleranz und wenig Durchhaltevermögen.

Auch Kinder, die allzu oft kritisiert und reglementiert werden, deren Leistungen nie genug sind, können den Mut und das Interesse am Lernen verlieren und daraufhin unkonzentriert werden. Sie sind verunsichert und haben keinen Mut, eine Aufgabe selbstständig zu lösen, probieren dadurch wenig aus und können wenig - zu wenig im Verhältnis zu ihrem eigentlichen Vermögen.

Ein weiterer Hintergrund von Entmutigung besteht in bisher unerkannten Lernproblemen, wie beispielsweise einer Legasthenie. Kinder, bei denen reale Einschränkungen ihrer Fähigkeiten vorliegen, sind häufig resigniert und entmutigt. Sie bemühen sich, aber aus für sie unerfindlichen Gründen schaffen sie es nicht, eine Aufgabe zu bewältigen. Sie erbringen nicht dieselben Leistungen wie ihre Klassenkameraden, und ihr Frust nimmt von Tag zu Tag zu. Nicht immer wird ihre

Schwäche frühzeitig erkannt. Daher sollte man auch diese Möglichkeit mit im Auge haben, wenn ein Kind nicht gut lernen und sich nicht konzentrieren kann.

Ein Beispiel: Leon

Als Leon - ausgestattet mit einer riesigen Schultüte! - ins erste Schuljahr startet, ist er voll motiviert. Endlich geht es los mit der Schule! Endlich darf er „richtig lernen“, wie er selbst sagt! Doch die Begeisterung hält nicht lange an. Besonders mit den Buchstaben und den Wörtern tut Leon sich schwer. Irgendwie kann er sie sich nicht merken, immer wieder schreibt er sie falsch oder seitenverkehrt, und auch noch im zweiten Schuljahr geraten ihm die Buchstaben bei ganz einfachen, kurzen Wörtern immer wieder durcheinander. Auch motorisch bereitet ihm das Schreiben große Mühe. Vorlesen? Anfangs verkriecht Leon sich unter dem Tisch, später versucht er, sich auf seinem Platz einfach unsichtbar zu machen.

Leon leidet sehr darunter, dass er so große Probleme in Deutsch hat. Er schämt sich. Als er mitbekommt, dass seine jüngere Schwester sich „so ganz nebenbei“ die Buchstaben aneignet, gibt ihm das „den Rest“. Dabei macht keiner ihm einen Vorwurf, eigentlich versuchen alle, ihm zu helfen. Na ja, bis auf ein paar seiner Mitschüler, die ihm schon mal ein „Bist du blöd?!“ an den Kopf werfen, wenn ihm mal wieder nicht gelingt, was andere längst schon können. Leon wird immer mutloser.

Auch was ihm bisher gut von der Hand ging, Rechnen zum Beispiel, fällt ihm zunehmend schwer. Er ist sich einfach nicht mehr sicher, ob er das überhaupt kann, und macht alleine schon dadurch viele Fehler. Mit lauter Sorge im Kopf und Angst im Bauch kann er sich gar nicht mehr richtig konzentrieren. Was sich wiederum negativ auf seine Lernleistung auswirkt. Ein Teufelskreis.

Es dauert 2,5 Jahre, bis Leon die Diagnose Lese-Rechtschreibschwäche (LRS) erhält.

Da hat er schon längst weit mehr Probleme. Und kommt zum Glück ins Schülercoaching.

Dort trainiert Leon sein Selbstbewusstsein, nach und nach gewinnt er es wieder zurück. Er wird glücklicher, lacht mehr und traut sich mehr zu.

Mit Hilfe einer Konzentrationsmassage aus der Teschler Lernförderung sowie verschiedener Körperübungen zur Konzentrationsförderung stärkt er seine Konzentrationsfähigkeit. Seine Lernerfolge nehmen zu, was Leon wiederum anspricht, noch besser zu werden. Jetzt kann er sich auch besser konzentrieren.

Schließlich hat er wieder so viel Lern- und Lebensmut, dass wir uns im Schülercoaching mit seiner Lese-Rechtschreibschwäche befassen und diese bearbeiten können.

Inzwischen (nach einem halben Jahr Schülercoaching) kommt er – mit einem Nachteilsausgleich im Fach Deutsch – in der Schule bestens mit. „Schule macht Spaß!“ sagte er kürzlich aufmunternd zu seiner kleinen Schwester, die nach den Sommerferien eingeschult wird.

Ein großer Teil der Übungen, die wir im Konzentrationstraining einsetzen, wirkt gezielt Entmutigung entgegen. Die Übungen tragen dazu bei, stärker zu werden, sich selbstbewusster fühlen und Ausdauer zu entwickeln, sich schwierigen Dingen zu stellen.

Grenzenlose Liebe

Eine Erziehung in grenzenloser Liebe, jedoch ohne liebevolle Grenzen und Regeln kann ebenfalls Konzentrationsprobleme mit sich bringen (sogar jene, die als AD(H)-Syndrom diagnostiziert werden). Es betrifft in der Regel Kinder, die nicht gelernt haben, mit einem Nein und Beschränkungen ihrer unmittelbaren Bedürfnisse umzugehen, weil sie in einer Umgebung aufwuchsen, in der es nur wenige Regeln gab. Sie zeigen Konzentrationsprobleme meist aufgrund von Anpassungsproblemen. Sie haben es schwer, sich in einen sozialen Kontext einzugliedern, die eigenen Bedürfnisse auch mal zurückzustellen, Impulse zu kontrollieren, andere Menschen zu respektieren und Vorgaben zu achten.

Bei den Anforderungen der Schule sind sie plötzlich mit einer klaren Ordnung konfrontiert, an die sie sich halten sollen, können jedoch gar nicht einsehen, warum sie das tun sollen. Unruhe, Unkonzentriertheit und Grenzüberschreitungen können die Folge sein.

Hier ist es wichtig, als Erwachsener auf eine gute Beziehung zu seinem Kind zu achten. Kinder brauchen Zuwendung, sie sollten sich ernst genommen fühlen und gleichzeitig lernen, den Erwachsenen zu achten, damit sie die Chance haben, ihr Verhalten zu ändern. Kann man ihnen zudem nahebringen, dass die Gemeinschaft ihnen etwas zu bieten hat, dann wird es möglich, sie zur Mitarbeit und zur Akzeptanz der Regeln der Gemeinschaft zu motivieren.

Ein Beispiel: Daisy

Daisy besucht die dritte Klasse der Grundschule. Sie hat nach Meinung des behandelnden Kinderarztes ADHS und bekommt seit einem Jahr Medikamente. In der Schule fällt sie auf, da sie sich nicht an Regeln halten kann, redet wann sie will, aufsteht wann sie will, von der Lehrerin nicht zu bändigen ist und sehr oft mit anderen Schülern streitet, wobei der Streit in mehreren Situationen bis zur Prügelei eskaliert. Ihre Leistungen sind mittelmäßig, da Daisy zudem wenig Disziplin beim Lernen aufbringt. Ich lerne Daisy in dem Schulversuch „Konzentrations-Coach“ kennen, in dem eine

engagierte Sonderpädagogin Kinder zu Konzentrationsexperten ausbildet. Diese Experten werden in ihren Klassen eingesetzt, wenn ein einzelnes Kind oder auch die ganze Klasse unruhig ist.

Daisy tritt burschikos und selbstbewusst auf, benutzt viele Schimpfworte und lässt sich in keiner Situation „die Butter vom Brot nehmen“. Ich frage Daisy danach, wie sie wohne, ob sie Geschwister habe und wie es ihr in ihrer Familie gehe. Sie gibt sehr bereitwillig Auskunft und schildert, dass es bei ihr zu Hause sehr cool sei. Sie wohne mit ihrer Mutter und deren neuem Freund zusammen, den habe die Mutter jetzt seit einem halben Jahr. Ihr Vater wohne schon lange nicht mehr bei ihnen, sie würde ihn aber besuchen. Bei ihrer Mutter gefiele es ihr gut, sie habe eine Katze, einen Computer, einen Fernseher und könne eigentlich alles machen, was sie wolle.

Wenn sie nach Hause komme, würde sie erst einmal Essen machen, denn das könne sie schon, ihre Mutter habe einfach nicht immer Zeit dafür. Am besten könne sie Rühreier, die fände sie auch sehr lecker, und danach kämen gleich Spaghetti. Daisys Klassenlehrerin bestätigt den Eindruck, dass Daisy in sehr freien Verhältnissen lebe, früh selbstständig war, jedoch zu Hause nicht gelernt habe, sich an Regeln zu halten und daher starke Anpassungsprobleme in der Schule hat. Sie habe bereits in vielen Elterngesprächen auf den Zusammenhang zwischen Daisys Problemen in der Schule und dem freien Erziehungsstil in der Familie hingewiesen und darum gebeten, in der Familie klare Regeln und Strukturen für Daisy einzuführen und einzuhalten.

Kinder brauchen in ihrer Entwicklung „Gerüste“ und Verbindlichkeiten, damit sie ihren Platz in der Gemeinschaft einnehmen können. Sie brauchen Erwachsene, die ihnen Halt und Orientierung bieten, damit sie sich kindgerecht entwickeln können. Das ist vor allem wichtig, um über unangenehme Hürden, die jeder Lernprozess mit sich bringt, gehen zu können und damit letztendlich das eigene Können und die eigenen Fähigkeiten auszubilden.

Auch das Körperliche ist wichtig

In der Regel geht man davon aus, dass Einschränkungen der Konzentrationsfähigkeit vor allem mit dem Verhalten und der Psyche zu tun haben. Dabei spielt auch die körperliche Situation eines Kindes eine wichtige Rolle. Es gibt eine Vielzahl von Dingen, die hier zu beachten sind.

Wenn Ihr Kind dauerhaft unkonzentriert ist und es für Sie keine wirkliche Erklärung dafür gibt, ziehen Sie auch diese Faktoren mit in Betracht.

Wir haben Kinder erlebt, die beispielsweise aufgrund einer Lebensmittelunverträglichkeit, die zu einem körperlichen Unwohlsein und zu innerer Unruhe führte, konzentrationschwach waren. Oder Kinder mit Allergien, wie