

Schuel isch es, Nr. 42

Aspekte zur Konzentrationsförderung aus psychomotorischer Sicht

In nahezu all unseren Gesprächen rund um die Schule wird die Konzentrationsfähigkeit der jeweils thematisierten Kinder oder Jugendlichen zumindest gestreift: „Er sollte sich halt ein bisschen besser konzentrieren.“ „Sie bräuchte nur ein wenig mehr Ausdauer.“ „Er gibt immer so schnell auf.“ „Sie träumt auch oft und macht nicht vorwärts.“

Solche oder ähnliche Schilderungen aus dem schulischen Alltag der Lehrpersonen kontern Eltern nicht selten mit ihren Erfahrungen von zuhause: „Das verstehe ich nicht. Sie/er kann den ganzen Tag sehr konzentriert Bausteine auftürmen/Ketten auffädeln/Lesen oder komplexe Reaktionsspiele auf der Playstation bewältigen.“

Nun verleiten abweichende Meinungen in einem Orientierungsprozess – in unserem Beispiel die Annäherung an die Konzentrationskapazitäten des Kindes/Jugendlichen – zu Selbstschutzmechanismen, die darauf zielen, die eigene Wahrnehmung gegenüber der verstörenden Fremdeinschätzung zu stabilisieren und zu verteidigen. Dabei sollte die Diskrepanz beider Wahrnehmungen aber durchaus ernst genommen und nicht als versteckter Angriff des anderen verstanden werden – auch wenn alternative Interpretationsimpulse vermeintlich naheliegen (Bspw. aus Sicht der LP: „Das kann ja jeder behaupten, dass es zuhause besser läuft.“ Oder aus Sicht der Eltern: „Denkt die Lehrperson, ich will sie täuschen? Wahrscheinlich ist einfach der Unterricht zu langweilig.“) Für sinnvolle Unterstützungsmassnahmen ist es vielmehr notwendig, jene offenbar unterschiedlichen Begleitumstände zu erfassen, die in einem Fall Konzentration ermöglichen und in einem anderen erschweren.

Zunächst bietet die Erkenntnis, dass Konzentration, Arbeitsausdauer und Anstrengungsbereitschaft unter bestimmten Bedingungen prinzipiell zur Verfügung stehen, einen relevanten Hinweis, etwaige zugrundeliegende neurologische oder physiologische Störungen auszuschliessen. Die folgenden Überlegungen beziehen sich entsprechend auf Hilfestellungen im Bereich der herkömmlichen Normvarianz. Sie sollten auch bei expliziten Störungen Beachtung finden, reichen dort aber womöglich nicht (immer) aus.

Zur Differenzierung der Leistungsbedingungen oder Potentialausnutzung können in diesem Rahmen drei Parameter kurz beleuchtet werden, deren Zusammenspiel sich in der resultierenden Motivation für konzentrierte oder ausdauernde Beschäftigungen niederschlägt: die zu bewältigende Aufgabe selbst, die begleitenden Umweltbedingungen und die eigene Befindlichkeit beim bzw. noch vor dem Lösen der Aufgabe. Wenn also bedeutende Unterschiede zwischen der Konzentrationsfähigkeit in der Schule und zuhause erfasst werden, liegt die Vermutung nahe, dass aus der Kombination dieser Faktoren in einem Fall eher hemmende und im anderen eben förderliche Auswirkungen resultieren. Die folgende Tabelle bietet dazu einen ersten Überblick.

Tabelle Nr.1: Hemmende und förderliche Faktoren der individuellen Konzentrationsfähigkeit

Einflussfaktoren	Eher hemmend	Eher förderlich
Aufgabe	Fremdgestellt, fremdbewertet, allgemein-unspezifisch	Selbstgewählt, selbstbewertet, individuell spezifisch
Umwelt	Ablenkungsreich, vergleichend-konkurrenzgeprägt	Anregend, wertschätzend-unterstützend
Befindlichkeit	Abwehrbereit, misserfolgsvermeidend (niedrige Selbstwirksamkeitsüberzeugung)	Aufnahmebereit, erfolgsorientiert (hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
Konzentration	-	+

Die Psychomotorik betrachtet den Menschen stets unter zwei Aspekten, die auch für die Konzentrationsfähigkeit bedeutsam sind. Auf (1.) *funktionaler* Ebene lässt sich ein allgemeiner Voraussetzungsrahmen abschätzen, der beispielsweise auch durch das Alter begrenzt ist. Unsere Schulpsychologin Monika Kobel-Bärtschi hat an dieser Stelle in der Ausgabe 39 (April 2014) einen Überblick über die verschiedenen Zeitintervalle gegeben, in denen Kinder ihre Aufmerksamkeit gezielt auf einen Lerninhalt richten können. Auf der (2.) *intentionalen* Ebene aber entscheidet sich erst, ob das Kind den vorhandenen Handlungsspielraum auch ausnutzt. Diese Intentionalität umschreibt im weiteren Sinne ein „Wollen“, wobei das hier infrage stehende Nicht-Wollen explizit keiner bewussten Verweigerung entspricht, sondern eine individuell-persönliche Ausrichtung beschreibt, die bei jedem Menschen auf Anerkennung, Erfolg und Bestätigung zielt.

Vor diesem Hintergrund scheint es nachvollziehbar, dass ein Kind nur dann Konzentration und Ausdauer für die Lösung eines Problems zu investieren bereit ist, wenn es davon ausgeht, es auch bewältigen zu können – da nur in der Bewältigung jene positiven Begleiterfahrungen zu erwarten sind. Bei Nichtbewältigung hingegen fehlt nicht nur die (soziale) Belohnung des eigenen Aufwands, sondern es droht auch noch ein weiteres Absinken des eigenen Leistungskonzeptes, was das Kind (der Jugendliche, Erwachsene) unbedingt verhindern möchte.

Bei jüngeren Kindern sind solche sogenannten hohen oder auch niedrigen Selbstwirksamkeitsüberzeugungen weitgehend unspezifisch generalisiert: Herausforderungen aller Art werden allgemein als lösbar (bei hoher Selbstwirksamkeitsüberzeugung) oder eben unlösbar angesehen. Mit zunehmendem Alter spezifizieren sich diese Überzeugungen, so dass sich Jugendliche bspw. bei Bewegungsaufgaben mehr zutrauen als bei Rechenaufgaben – oder auch umgekehrt.

Wie ist nun solch eine Selbstwirksamkeitsüberzeugung zu stärken? Erfahrungen der Selbstwirksamkeit gelingen nur über das eigene Tun. Das Kind muss selbst aktiv werden und bleiben. Dazu sind Erfolgserwartungen zu wecken (Anspruchsniveau den aktuellen Leistungsvorstellung anpassen) und befürchtete Begleiterscheinungen etwaigen Misserfolgs (z. B. Gefühle der Bedeutungslosigkeit, des Ausgeliefertseins, der Ablehnung oder Überforderung) zu relativieren. Dabei ist es wenig hilfreich, direkt am Defizit zu arbeiten und bspw. ein Mehr an ohnehin nicht beherrschten Zusatzaufgaben zu fordern.

Psychomotorische Konzentrationsförderung geht entsprechend von der Motivation des Kindes aus, steigert aber die aufzubringende Aufmerksamkeit über Wahrnehmungsverschiebungen – entweder durch Reduktion auf einzelne Sinneskanäle, die dann intensiver gefordert werden oder durch Komplexitätssteigerungen, um die Integration verschiedener Sinne zu fördern und neue Handlungsmuster anzubahnen.

Erst wenn das Selbstvertrauen zur Überzeugung gewachsen ist, etwaigen aufkommenden Hindernissen erfolgreich zu begegnen, sind auch Fremdanforderungen spannend und können vergleichende Wettkampfsituationen die Konzentration der Akteure womöglich noch steigern. Vorher aber lösen diese Komponenten lediglich Abwehrverhalten aus, das sich eben auch in vermeintlicher Konzentrationsschwäche äussert, eher aber als (zumeist unbewusste) Vermeidungsstrategie verstanden werden muss, um sich den als überfordernd interpretierten Aufgaben nicht zu stellen.

Dr. Kimon Blos, Fachdienstleiter Psychomotoriktherapie und Schuldienstleiter Willisau