

ALLGEMEINES

„Jetzt konzentrier dich!“

Wie Gedanken sich auf Wanderschaft begeben und wie man sie wieder einfängt



Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund

„Da sitzt ein Teufel in meinem Kopf und sagt mir immer: „Konzentrier dich nicht. Du bekommst eh schlechte Noten. Du wirst nie etwas in deinem Leben erreichen und du wirst nie eine Lehre bekommen. Jeder wird dich hassen.“

ADHS-betroffene Oberstufenschülerin auf die Frage, was es ihr schwer macht, sich in der Schule zu konzentrieren.

Für die meisten Kinder und Jugendlichen mit Aufmerksamkeitschwierigkeiten sind die Ermahnungen der Eltern und Lehrkräfte ihr ständiger Begleiter: „Jetzt pass doch auf!“, „Die anderen sind fast fertig und du hast noch gar nicht richtig angefangen - wo bist du nur wieder mit deinen Gedanken?“, „Das hatten wir doch besprochen – hörst du eigentlich gar nicht zu?“, „Kannst du nicht ein einziges Mal an deine Sachen denken?!“

Meist entspringen diese Ermahnungen von Eltern und Lehrkräften ihrem eigenen Druck und ihrer Hilflosigkeit: Sie müssen dabei zusehen, wie das Kind im Unterricht sowie bei den Hausaufgaben abschweift, in den Tests nicht das aufs Papier bringt, was es eigentlich könnte, weil es zu langsam arbeitet und ihm viele Flüchtigkeitsfehler unterlaufen - und machen sich Sorgen um seine Zukunft. Diese Sorgen sind nicht unbegründet, wie mittlerweile mehrere wissenschaftliche Studien zeigen. So konnte die Forschung in den letzten Jahren immer wieder nachweisen, dass Konzentrationsprobleme vor allem das schulische und berufliche Vorankommen mitunter stark behindern können. Dabei scheint das Symptomcluster der Unaufmerksamkeit stärker ins Gewicht zu fallen als die Hyperaktivität / Impulsivität (Fredriksen et al., 2014; Holmberg & Bölte, 2014; Norwalk, Norvilitis & MacLean, 2009). In einer Studie (Holmberg & Bölte, 2014) wurden beispielsweise 544 Kinder im Alter von 7 und 10 Jahren auf ADHS-Symptome gescreent. Als die Kinder 16 Jahre alt waren, erhoben die Forscher/innen deren schulischen Erfolg. Wie erwartet, konnte der schulische Erfolg im Jugendalter durch den Schweregrad der ADHS-Symptome im Kindesalter

vorhergesagt werden. Den besten Vorhersagewert hatten dabei die beiden Beobachtungen: „Dem Kind fällt es schwer, Aufgaben zu Ende zu bringen“ und „Das Kind ist unaufmerksam, schnell abgelenkt.“

Wenn die Kritik ins Selbstkonzept übergeht ...

Im Lerncoaching erleben wir immer wieder, dass ADHS-betroffene Schüler/innen die ständigen Ermahnungen, die Kritik und Vorwürfe an ihrer Person mit der Zeit verinnerlichen, sich unzulänglich fühlen und die Überzeugung entwickeln, dass „es eh nichts bringt, sich Mühe zu geben“, weil sie sich „sowieso nie konzentrieren können.“ Das eingangs erwähnte Beispiel der Oberstufenschülerin zeigt diesen Aspekt eindrücklich.

Bereits für jüngere Kinder wird die Sache mit der Konzentration rasch zum Reizthema. Ein neunjähriger Grundschüler mit der Diagnose ADHS, vorwiegend unaufmerksames Erscheinungsbild, erzählt:

„Wenn Leute schimpfen, weil ich nicht aufpasse, dann höre ich einfach nicht wirklich zu, was sie sagen und vergesse es sofort wieder. Ich will das dann auch wieder vergessen.“

9-jähriger ADHS-betroffener Grundschüler

Erstaunlich häufig äußern die Kinder und Jugendlichen, dass ihnen zwar andauernd gesagt werde, dass sie nicht träumen, sondern sich konzentrieren sollten – aber, dass niemand ihnen zeige, wie das funktioniert. Ihr „Kopf macht einfach etwas Anderes.“

Was passiert im Gehirn, wenn wir abgelenkt sind und vor uns hinträumen?

Dem US-amerikanischen Radiologen Marcus Raichle gelang 2001 eine bahnbrechende Entdeckung. Er legte Versuchspersonen in die Röhre (fMRT) und ließ sie abwechselnd Aufgaben lösen und dann wieder ihren Gedanken

nachhängen, indem sie ihre Augen schlossen oder einen Punkt fixierten. Im letzteren Fall, dem Ruhezustand, war das Gehirn jedoch entgegen bisheriger Annahmen nicht untätig. Im Gegenteil: Wenn Versuchspersonen sich nicht auf eine Aufgabe im Außen konzentrierten, sondern vor sich hinträumten, waren spezifische Hirnareale plötzlich sehr stark aktiviert. Marcus Raichle taufte diesen Verbund von Hirnarealen „Default Mode Network“ (DMN, zu Deutsch: Ruhemodusnetzwerk).

Hinweis für Fachleute: Dazu gehören der mediale präfrontale Kortex, der posteriore zinguläre Kortex, der mediale temporale Kortex und der Precuneus.

Später konnten verschiedene Forschergruppen bestätigen, dass das DMN immer dann aktiviert wird, wenn sich unser Fokus von einer Aufgabe oder Tätigkeit löst und unsere Gedanken abschweifen (Mason et al., 2007; Andrews-Hanna et al., 2014; McKiernan et al. 2003, 2006). Wir Menschen verbringen fast die Hälfte unserer Wachzeit in diesem „Gedankenschweifmodus“ (Killingsworth & Gilbert, 2010) und bis zu 90 Prozent der Energie, welche unser Gehirn verbraucht, fließt in dieses Ruhezustandsnetzwerk (Raichle & Snyder, 2007).

Sobald wir unsere schweifenden Gedanken jedoch wieder einfangen und unsere Aufmerksamkeit wieder auf eine Aufgabe oder Tätigkeit im Außen lenken, muss das Gehirn das Default Mode Network hemmen. Dabei kommt dessen Gegenspieler zum Zug: das sogenannte exekutive Kontrollnetzwerk.

Aktuelle Studien zeigen nun Unterschiede zwischen ADHS-Betroffenen und Vergleichsgruppen. Das Ruhezustandsnetzwerk scheint bei ersteren überaktiv zu sein beziehungsweise dessen Herunterregulierung ist gerade beim Einstieg in konzentrationslastige Aufgaben erschwert (für eine Übersicht siehe Bozhilova et al., 2018). Insgesamt scheint die Feinabstimmung zwischen den Gegenspielern „Default Mode Network“ und der exekutiven Kontrolle schlechter entwickelt (Posner et al., 2014).

In der Folge fällt es ADHS-Betroffenen schwerer, ihre Tagträume abzuschütteln und beispielsweise in ihr Arbeitsblatt einzusteigen, einem längeren Gespräch zu folgen oder einen vorliegenden Text aufmerksam zu lesen, ohne mit ihren Gedanken abzuschweifen.

Doch nicht immer sind solche Tagträume hinderlich! Sie können uns auch dabei helfen, Aufgaben kreativ zu bearbeiten, unkonventionelle Lösungen für komplexe Probleme zu finden, uns für einen Moment von den Anforderungen des Alltags zu befreien, Pläne für die Zukunft zu schmieden und uns mit unserem Innenleben auseinanderzusetzen (z. B. Baird et al., 2012; Ruby et al., 2013; Smallwood & Schooler, 2015).

Wie man abschweifende Gedanken wieder einfängt

Wissenschaftler/innen interessieren sich seit vielen Jahren für die Frage, wie sich Konzentration bewusst herstellen und abschweifende Gedanken wieder einfangen lassen.

Einerseits scheinen Stimulanzien gerade bei ermüdenden Aufgaben dafür zu sorgen, dass das überaktive Ruhezustandsnetzwerk bei ADHS-Betroffenen besser unterdrückt wird (Liddle et al., 2011). Aus Studien mit Schüler/innen und Studierenden (Szpunar et al., 2013; Caldarella et al., 2019) ist zudem bekannt, dass unwillentliches gedankliches Abschweifen abnimmt, wenn die Lehrkraft

- Aufgabenblöcke möglichst kurz hält und regelmäßige Pausen zulässt
- den Unterricht aktiver und abwechslungsreicher gestaltet, indem die Schüler/innen während des Zuhörens beispielsweise mitschreiben, über Inhalte diskutieren oder regelmäßig spielerische „Quiz“-Runden mit Fragen zur gerade gestalteten Einheit erhalten
- ihnen kleine Belohnungen für konzentriertes Arbeiten in Aussicht stellt und sie häufiger dafür lobt.

Darüber hinaus gibt es mittlerweile eine Reihe von wissenschaftlich fundierten Strategien, die dabei helfen können, sich im richtigen Moment zu fokussieren.

Meta-Awareness trainieren

Wer möchte, dass seine Tagträume ihre positive Wirkung entfalten, anstatt die Alltagsführung zu behindern, kann die Fähigkeit zur „Meta-Awareness“ trainieren (z. B. Franklin et al., 2014).

Dabei lernen wir, bewusst zu registrieren, ob wir momentan auf unsere Aufgabe oder Tätigkeit fokussiert sind oder tagträumen. Wir können im Alltag immer wieder kurz innehalten und uns fragen: Wo stecke ich gedanklich? Worauf richte ich gerade meine Aufmerksamkeit? Ins Innen oder Außen? In einem zweiten Schritt können wir überprüfen, ob dieser Zustand hilfreich ist.

Dabei wirken kurze Achtsamkeitsübungen unterstützend. Diese helfen einerseits dabei, die Aufmerksamkeit im Moment ins Hier und Jetzt zu verlagern, verbessern bei regelmäßiger Übung aber auch die Meta-Awareness (Smallwood & Schooler, 2015). Dabei scheinen Übungen zur fokussierten Aufmerksamkeit („focused / concentrative attention meditation“) besonders hilfreich zu sein (z. B. Lippelt et al., 2014; Ainsworth et al., 2013). Sie können auch eine Erinnerung in Ihr Smartphone einprogrammieren oder einen Wecker mit einem angenehmen Klingelton stellen, der Sie regelmäßig daran erinnert, für einen Moment in sich hineinzuhören und den inneren Zustand zu überprüfen.

Wenn-Dann-Pläne

Wie wir bereits beschrieben haben, verbringen wir alle viel Zeit in unseren Tagträumen, wobei es ADHS-Betroffenen besonders schwerfällt, ihren Fokus im richtigen Moment wieder nach außen zu verlagern. Genau dabei können „Wenn-Dann-Pläne“ helfen. Entwickelt wurde das Verfahren vom Sozial- und Motivationspsychologen Peter M. Gollwitzer (1999).

Wenn-Dann-Pläne bestehen aus einem Ziel (z. B. „Ich will mich besser organisieren können.“) und mehreren Wenn-Dann-Sätzen, die diesem Ziel dienlich sind. (Z. B. „Immer wenn ich mit einer Hausaufgabe fertig bin, dann stecke ich sie gleich in meinen Schulanzen.“, „Immer, wenn ich von meinem Platz aufstehe, dann schaue ich zurück, ob ich alles eingepackt habe.“, „Immer, wenn die Lehrerin die Hausaufgaben an die Tafel schreibt, dann nehme ich mein Hausaufgabenheft und schreibe sie ab.“)

Dass gerade auch Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten davon profitieren, zeigen mittlerweile mehrere Untersuchungen (eine gute Übersicht findet sich bei Gawrilow, Gunderjahn & Gold, 2018).

Mehrere Studien von Gawrilow und Kollegen zeigen, dass der Einsatz von Wenn-Dann-Plänen sogar stark impulsiven Kindern mit einer ADHS-Diagnose dabei helfen kann, sich selbst besser zu steuern. So ließen sie Kinder mit und ohne ADHS im Labor Mathematikaufgaben lösen. Immer wieder wurden die Kinder durch einen Filmausschnitt von der Arbeit abgelenkt. Vorab hatte man die Kinder per Zufall einer von drei Gruppen zugeteilt:

Gruppe 1 wurde dazu angeleitet, sich für die Arbeit ein allgemeines Ziel zu setzen: „Ich will mich nicht ablenken lassen.“

Gruppe 2 formulierte einen positiv formulierten Wenn-Dann-Plan, der ihnen zeigte, was sie in der kritischen Situation tun können: „Immer, wenn der Film kommt, dann konzentriere ich mich wieder auf meine Aufgabe.“

Gruppe 3 prägte sich einen allgemein formulierten Plan ein, der sie darauf hinwies, was sie in der Problemsituation unterlassen sollten bzw. wie sie ihr Verhalten hemmen können: „Immer, wenn der Film erscheint, dann beachte ich ihn nicht / ignoriere ich ihn.“

Es zeigte sich, dass Kinder, mit denen man im Vorfeld einen Wenn-Dann-Plan erarbeitet hatte, sich am wenigsten ablenken ließen. Der positiv formulierte Plan („Immer, wenn der Film kommt, dann konzentriere ich mich wieder auf meine Aufgabe“) zeigte die beste Wirkung auf die Aufmerksamkeitsleistung - auch bei den Kindern mit ADHS.

Um die Ergebnisse auf den Schulalltag zu übertragen, führte dieselbe Forschergruppe eine Untersuchung in einer Schule durch. Dabei wurden Lehrkräfte dazu angehalten, mit ihrer Klasse ein kurzes Training zu absolvieren.

In einem ersten Schritt wählte jedes Kind ein Ziel für den Unterricht aus, welches mit einer Verbesserung der Selbststeuerung zu tun hatte. (Z. B. „Ich möchte im Unterricht besser zuhören.“ / „Ich möchte mich besser konzentrieren können.“ / „Ich mache weniger Krach.“) Ein Teil der Kinder bekam im gleichen Zug zudem die Möglichkeit, einen Wenn-Dann-Plan zu ihrem Ziel zu erarbeiten, z. B. „Immer, wenn der Lehrer mich anschaut, dann höre ich wieder zu.“ Alle Kinder gestalteten ein Merkkärtchen für ihr Pult mit der Zielsetzung (und ihrem Wenn-Dann-Plan). Nach zwei Wochen zeigte sich, dass die Zielsetzung alleine keine Verbesserung der Selbststeuerung mit sich brachte, die Verbindung aus Zielsetzungen und Wenn-Dann-Plänen aber schon.

AUTOREN | Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund sind Psychologen, Autoren („Erfolgreich lernen mit ADHS“) und leiten gemeinsam die Akademie für Lerncoaching in Zürich. Mehr zu ihrer Arbeit erfahren Sie unter: www.mit-kindern-lernen.ch

Buchtip: Lotte, träumst du schon wieder?

Verträumten Kindern fällt es besonders schwer, den Fokus im richtigen Moment auf eine Aufgabe zu lenken und sich von ihren Tagträumen zu lösen.

Erwachsene reagieren darauf oft mit Forderungen wie „Du musst dich halt konzentrieren!“ oder „Hör auf zu träumen!“, was das Selbstwertgefühl der Kinder schädigt und dennoch keinen Weg aufzeigt, wie ihnen dies gelingen könnte.

Im Buch „Lotte, träumst du schon wieder?“ der Psychologen Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund lernen verträumte Kinder und ihre Eltern im Rahmen einer spannenden Geschichte wissenschaftlich überprüfte Methoden kennen, um sich besser zu konzentrieren. Gleichzeitig erfahren die Kinder, dass Tagträumen eine wertvolle Fähigkeit ist, die es sich zu bewahren gilt.

