

Ulrich Hoffmann

Konzentrieren ist ja ganz leicht

Mini-Meditationen für Kinder

KNAUR 
BALANCE

Haftungsausschluss

Alle Vorschläge und Informationen in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Haftung für Schäden, gleich welcher Art, übernommen werden.



Originalausgabe 2017

© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München/shutterstock;

Foto von Ralph Caspers: Stephan Jockel

Abbildungen Innenteil: Shutterstock/StockSmartStart;

S. 79: Shutterstock/ImHope

Satz: Nadine Clemens, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-426-67534-2

5 4 3 2 1

Inhalt

Vorwort	9
Konzentrationsprobleme	13
Schnellstart	18
Aufmerksamkeitsdefizit-Störung mit und ohne Hyperaktivität (ADHS bzw. ADS)	24
Hochsensibilität	26
Hochbegabung	27
Überforderung	28
Leseschwäche, Lese-Rechtschreib-Schwäche, Rechenschwäche	30
Asperger-Syndrom	31
Autismus	32
Lebensmittelunverträglichkeiten	33
Wann und wem nutzen Mini-Meditationen für Kinder?	35

Wie(so) hilft Meditation gegen Konzentrationsprobleme?	
Und was ist Meditation überhaupt?	37
Positive Effekte der Meditation	39
Schluss mit Multitasking	50
Der Zusammenhang zwischen Meditation und Konzentration	52
Wann, wie und wo soll man die Mini-Meditationen durchführen?	55
Wie und wo meditieren?	59
Die Mini-Meditationen für das Grundschulalter	63
1. Atem-Meditation	65
2. See-Meditation	68
3. Zähl-Meditation	71
4. 60-Sekunden-Meditation	74
5. Zen-Zeichnungen	77
6. Geh-Meditation	81
7. Ess-Meditation	84
8. Gedanken-Meditation	87
9. Extra: Konzentrations-Meditation	90



Wie und warum funktionieren die Mini-Meditationen für Kinder?	95
Atem-Meditation	96
See-Meditation	98
Zähl-Meditation	99
60-Sekunden-Meditation	100
Zen-Zeichnungen	101
Geh-Meditation	102
Ess-Meditation	103
Gedanken-Meditation	104
Konzentration	105
Tagebuch: Veränderungen abwarten und bemerken	107
Beginn	110
Zwischenstand I (nach 1 Woche ausfüllen)	116
Zwischenstand II (nach 3 Wochen ausfüllen)	121
Ausblick (nach 4 bis 5 Wochen ausfüllen)	127
Das Leben geht weiter	135
Integration in den Alltag	137

Vorwort

Wie oft haben Sie schon neben Ihrem Kind gegessen und gedacht (oder gesagt): »Nun konzentrier dich doch mal!«

Vielleicht haben Sie einen kleinen Zappelphilipp oder eine Träumerin. Möglicherweise sind die gestellten Aufgaben zu leicht oder zu schwer, zu langweilig oder zu komplex.

Es gibt viele Gründe für Konzentrationsschwierigkeiten. Das wissen auch Erwachsene. Wir kennen das aus unserem Arbeitsalltag.

Spätestens mit dem Beginn der Grundschulzeit sind alle Kinder aufgefordert, sich zu vorgegebenen Zeiten zu konzentrieren, und auf vorgegebene Aufgaben. Der eigene Rhythmus und die eigenen Interessen treten in den Hintergrund oder gehen ganz verloren.

Manche Kinder schalten im Unterricht ganz einfach auf Durchzug. Andere sitzen Stunden an ihren Hausaufgaben, ohne das kleinste Stückchen voranzukommen. Es gibt zahllose Ratgeber und Sammlungen mit Lernstrategien und Konzentrationstricks. Die meisten von ihnen flicken an den Symptomen herum, aber ignorieren die Ursache: die individuelle »Verdrahtung« unseres Gehirns! Klar, zehn Euro für eine Zwei in Mathe

motivieren zum Fleiß, zumindest kurzfristig. Doch auf Dauer werden dann immer größere Belohnungen notwendig, bis das System ganz in sich zusammenbricht. Im Job nennt man es Burn-out, wenn weder die Hoffnung auf eine Gehaltserhöhung noch die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes noch als Motivation funktionieren. Diese Erkrankung wird auch bei Schülern immer öfter diagnostiziert.

Natürlich ist die Motivation zur Konzentration ein wichtiger Faktor. Aber damit sie etwas nutzt, muss Konzentration überhaupt möglich sein. Und die fällt vielen Kindern (und Eltern) schwer.

Inzwischen weiß man jedoch, Konzentration lässt sich stärken. In jedem Alter können wir gezielt Einfluss auf unsere Schaltpläne im Gehirn nehmen. Meditation ist in dieser Hinsicht Fitnesstraining fürs Gehirn. Beim Meditieren üben wir ganz zwanglos und ohne jede ernsthafte Konsequenz, uns auf etwas zu konzentrieren, z. B. auf den Atem oder eine andere Sinneswahrnehmung. Bei Menschen, die regelmäßig meditieren, lässt sich schon nach wenigen Wochen eine Zunahme und Verdichtung der Hirnmasse nachweisen.

Wer auf dem Fußballplatz schneller sein will, muss Sprints üben. Schwimmer trainieren mit Gewichten die Muskulatur in Schultern, Armen, Beinen. Damit die Kraft da ist, wenn man sie abrufen will. Auch

Reaktionsschnelligkeit wird in den meisten Sportarten geübt. Genauso funktioniert Meditation, nur für Hirn und Seele.

Viel Spaß & gutes Gelingen!

Ihr

Ulrich Hoffmann



Konzentrationsprobleme

Was könnte das Kind haben? Dass das Kind was hat, ist eigentlich klar. Vielleicht eine Glutenunverträglichkeit, AD(H)S oder eine Hochbegabung. Unerfreulich ist eine Hausstauballergie, erschwerender eine wirklich gefährliche oder schlecht bis gar nicht behandelbare Krankheit.

Aber ein Kind, das nix hat? Gibt's nicht.

Warum ist das so? Ich glaube, weil wir Gründe suchen. Es gibt ein Gefühl der Sicherheit, wenn man weiß, warum etwas so ist, wie es ist. Und »ist halt eben so« ist kein sonderlich guter Grund.

Diese Suche nach dem Defekt erleben Reiseveranstalter und Eheberater ebenso wie Abteilungsleiter und Lehrer. Irgendwo muss doch ein Haar in der Suppe sein!

Und tatsächlich: Das Kind, das alles kann und nie aneckt, muss erst noch geboren werden.

Richtig ist sicher: Kindern gelingt nicht alles. Genau wie uns Erwachsenen. Und die Aufgabe der Eltern ist es, dabei zu helfen, mit diesen Enttäuschungen umzugehen. Meiner Ansicht nach besteht die Elternpflicht allerdings auch darin, die Erfolge zu genießen und zu feiern! Und aus beidem, Sieg wie Niederlage, zu lernen.

Warum scheint mir das wichtig? Weil wir heute unsere Kinder (und uns) oft an fremden, standardisierten Maßstäben messen. Und: Häufig

erkennen wir zudem noch den impliziten Anspruch an, *alles* auf dem gleichen hohen Niveau zu erledigen.

Ich kenne viele Eltern, die in der Schule quasi einen Testlauf der Arbeitswelt sehen. Deswegen wären ihnen auch knappe, eindeutige Zahlenzeugnisse lieber als die schwer zu deutenden Verbalbewertungen.

In gewisser Weise ist es ja auch richtig: Der Staat finanziert den Schulbesuch, damit die Kinder später mit ihren Steuern der nächsten Generation wieder den Schulbesuch zahlen. Inzwischen ist aber klar, dass der stramme Durchmarsch ans Ziel nur selten gelingt.

Kinder brauchen Freiraum, um zu lernen. Genauso wie manche Kollegen eben »an der langen Leine« besser arbeiten, andere »an der kurzen Leine«. Und: Keiner ist in allem gut.

Das heißt konkret: Wenn Ihr Kind insgesamt ganz gut mitkommt und auch durchschnittlich gern zur Schule geht – prima. Freuen Sie sich.

Sie können trotzdem mit Ihrem Kind meditieren lernen. Es wird weder Ihnen noch Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn schaden. Aber Sie tun der ganzen Familie einen Gefallen, wenn Sie nicht jede »I-« oder »Lisa könnte aufmerksamer teilnehmen« zur katastrophalen Konzentrationsstörung stilisieren.

Die Erfahrung zeigt: Jeder von uns hat früher oder später mal Pro-

bleme, sich zu konzentrieren. Der eine öfter, die andere seltener, und der Leidensdruck ist je nach Situation unterschiedlich hoch. Doch insgesamt profitieren die meisten davon, mithilfe einfacher Meditationsübungen ruhiger und aufmerksamer durch die Welt zu gehen. Denn das ist es, was wir auf unterschiedlichste Weise beim Meditieren üben: unsere Konzentration bewusst auf etwas zu richten und immer wieder dorthin zurückzukehren. Selbst wenn wir gerade gar keine Lust dazu haben.

Natürlich gibt es auch Kinder, die ganz klar und fast ganztätig Schwierigkeiten haben, bei der Sache zu bleiben. Hier gilt es, genau hinzuschauen. Die Übungen in diesem Buch helfen zwar in allen Fällen, weil sie den »Konzentrationsmuskel« Großhirn trainieren. Aber je nach Ursache und Symptomen sollten Sie weitere unterstützende Maßnahmen ausprobieren und bei Erfolg regelmäßig einsetzen.

Notwendig ist auch, als Elternteil ehrlich zu überlegen: Warum sorgt mich die aus meiner Sicht mangelhafte Konzentrationsfähigkeit meines Kindes so? Entsteht dadurch für Sie Druck: Ich müsste mich noch um die Hausaufgaben kümmern – schaffe das aber nicht? Oder entspricht Ihr Kind nicht Ihren (unausgesprochenen) Erwartungen? Waren Sie vielleicht ein kleiner Überflieger? Oder umgekehrt, wurden Sie den Ansprüchen Ihrer eigenen Eltern nur selten gerecht?

Alle diese Faktoren beeinflussen unsere Sicht der Dinge. Aber unsere Kinder sind nicht zu unserem Vergnügen hier. Sondern wir sind da, um ihnen zu helfen, sich individuell zu entfalten. Dafür ist relevant zu ermitteln, ob das Kind Unterstützung benötigt – oder wir.



Schnellstart

Wenn Sie möchten oder unter großem Schlafentzug leiden, können Sie gleich weiterspringen zu den Mini-Meditationen selbst.

Ich empfehle allerdings, die folgenden Seiten vorher oder zumindest begleitend zu lesen, weil sie wichtige Erkenntnisse der aktuellen Schlaf-forschung zusammenfassen. So werden manche Konzentrationsprobleme für Sie leichter erkennbar. Die Meditationen helfen, zur Ruhe zu kommen und die Aufmerksamkeit besser aufrechtzuerhalten. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, wenn Sie wissen, worauf Sie achten sollten.

Zudem gibt es einige grundlegende Konzentrationsregeln, die Sie kennen sollten. Sicher trifft nicht jede dieser Ablenkungen auf Ihr Kind zu. Aber es lohnt sich, auszuprobieren, welche Hilfen der Konzentration und Arbeitsdisziplin dienlich sind.



Alle Menschen haben dann und wann Konzentrationsprobleme. Dazu können u. a. die folgenden Faktoren beitragen:

- 1. Ablenkungen und Unterbrechungen:** Im Büroalltag sind das Telefon, E-Mails und Kollegen. Am heimischen Schreibtisch stellen Handy(nachrichten) und Internet die beiden größten Störenfriede dar. Aber auch Eltern und Geschwister, ein unordentlicher Arbeitsplatz oder laute Umgebungsgeräusche können die Konzentration immer wieder in sich zusammenfallen lassen.
- 2. Keine Motivation zur Konzentration:** Manche Menschen hoffen, wenn sie ihre Gedanken nur lange genug schweifen lassen, kommt ihnen die rettende Idee, der geniale Einfall. Sie sind es nicht gewöhnt, sich zu konzentrieren, empfinden es als anstrengende Einschränkung – und sehen vor allem keinen Vorteil darin, es auch nur zu versuchen.
- 3. Geringe Frustrationstoleranz und Aufschieben:** Die erste Aufgabe gelingt nicht gleich, die Vokabel will einfach nicht in den Kopf rein, da schmeißt das Kind schon den Füller hin, oder der Erwachsene geht sich erst mal ein Bierchen holen. Es ist schwer, das eigene (vorläufige) Scheitern zu ertragen! Wie viel angenehmer ist es dagegen, eine TV-Serie zu schauen, im Internet zu surfen oder

einfach nur zum Fenster rauszugucken. Zwar ist klar, dass man so nicht ans Ziel kommt. Aber die Hürde scheint so hoch, das Ziel unerreichbar. Und zugleich denkt man: Nachher – oder morgen – hau ich richtig rein und mache wieder Boden gut!

4. **Kein Interesse an Thema oder Methode:** Manche Menschen können gut auswendig lernen. Andere eher Zusammenhänge verstehen. Wenn dann auch noch das Thema bzw. Fach einen nicht recht anspricht, wird es schwer. Aber fast jeder hat schon die Erfahrung gemacht: Wenn ein Lehrer, Kollege oder Freund begeistert von etwas ist, färbt diese Begeisterung ab! Selbst wenn einem das Thema egal ist, bleibt doch ein bisschen was hängen, wenn man mit oder von jemandem lernt, der das Feld liebt.
5. **Zu viel auf einmal:** Heute ist es schon zu spät, um noch mit dem Vokabellernen anzufangen – oder man fühlt sich einfach nicht nach Hausaufgaben und verschiebt sie auf morgen. Auf diese Weise entsteht schnell ein übergroßer, scheinbar unbezwingbarer Berg. Nur weil man auf den »richtigen Moment« gewartet hat, um die Aufgabe möglichst stressfrei und gut zu erledigen. Dagegen hilft die einfache Erkenntnis: Besser mittelgut gelernt als gar nicht. Besser halbfalse Hausaufgaben als keine. Denn: Wenn man wirk-

lich am nächsten Tag noch die geniale Idee hat, kann man sie immer noch dazuschreiben!

6. **Vorgehensweise unklar:** Wer nicht weiß, was genau zu tun ist, kann es auch nicht tun. Dann denken wir halb darüber nach, was wir möglicherweise machen sollen, halb schon darüber nach, wie wir es vielleicht machen, und ganz schnell an etwas anderes. Wenn wir nicht wissen, *worauf* und *mit welchem Ziel* wir uns konzentrieren sollen, kann das nicht gelingen.
7. **Überlastung, Unorganisiertheit:** Wer zu viele Aufgaben jongliert, bringt das Hirn durcheinander. Dann schaltet es ab bzw. in den Leerlauf, weil keine (sinnvolle) Entscheidung möglich ist, was zuerst zu tun wäre. Gründe können sein: Verschieberitis und Unorganisiertheit, übermäßiger Ehrgeiz, aber auch tatsächliche Überlastung (z.B. wenn drei Hauptfach-Klassenarbeiten in ein bis zwei Wochen anliegen). Je mehr liegen bleibt, desto schwieriger wird es, zu entscheiden, welche Aufgaben erledigt und welche gestrichen werden sollten.
8. **Übermüdung, Ernährung, Angst/Dauerstress, Erkrankungen:** Wer zu wenig schläft, kann sich nicht konzentrieren. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten (von einer Nuss- oder Glutenallergie bis zu

nervösen Reaktionen auf Süß- oder Farbstoffe) können die Aufmerksamkeit behindern. Das Gleiche gilt für anhaltende Angst und Dauerstress, z. B. durch schulische Überforderung oder eine Krise zwischen den Eltern. Von Stress und Angst werden wir sozusagen »zeitweilig dumm«, das Gehirn schaltet von »Lernen« auf »Überleben«. Auch Fieber oder eine Krankheit können uns unaufmerksam werden lassen. Das gilt auch für chronische Krankheiten, die von den Betroffenen und ihren Familien oft in dieser Hinsicht gar nicht berücksichtigt werden.

- 9. Keinen-Bock-Haltung:** Wer eine Aufgabe nicht erledigen will, wird das auch nicht tun. Jedenfalls nicht gut. Vor der erfolgreichen Konzentration, z. B. auf Schularbeiten, steht also die Motivation – entweder auf einen schulischen Erfolg oder auf einen Lernerfolg bzw. wenigstens eine gewisse Freude am Tun. Die Begeisterung muss nicht besonders groß sein, wichtiger ist, die Ablehnung bzw. das Desinteresse zu verkleinern.

Solche und ähnliche Konzentrationsschwierigkeiten kennt jeder. Es gibt aber auch erschwerende Umstände: Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrome mit und ohne Hyperaktivität – ADHS und ADS –, Hochsensibilität, Hoch-

begabung, Überforderung, Leseschwäche, Lese-Rechtschreib-Schwäche, Rechenschwäche, Asperger-Syndrom, bis hin zum Autismus, und Lebensmittelunverträglichkeiten sind die von allen häufigsten. Es ist wichtig, vom Kinderarzt klären zu lassen, ob eine solche Störung vorliegt. Und welche genau. Denn die Maßnahmen, die dem Kind helfen, sind sehr unterschiedlich!



Aufmerksamkeitsdefizit-Störung mit und ohne Hyperaktivität (ADHS bzw. ADS)

Vermutlich die bekanntesten Konzentrationsstörungen. Die hyperaktiven (übermäßig aktiven) Kinder sind sogenannte »Zappelphilippe«. Es fällt ihnen schwer, auch nur fünf Minuten still zu sitzen. Ganz zu schweigen von den 45 Minuten einer Schulstunde. Die Alternative sind die sogenannten »Träumer«, die vollkommen gedankenverloren zum Fenster hinausschauen. Es gibt auch eine Mischform.

Betroffen sind Jungen und Mädchen gleichermaßen. Jungen sind häufiger hyperaktiv, Mädchen tendenziell eher unaufmerksam-verträumt. Die Träumer stören weder Alltag noch Unterricht, deswegen fällt ihr Problem meist seltener und später auf.

Besonders den hyperaktiven Kindern wird oft das Nervenstimulans *Methylphenidat* verschrieben (z. B. als *Ritalin*), um sie überhaupt erst einmal so weit zu beruhigen, dass sie andere Hilfsmaßnahmen (wie Meditation oder Lernstrategien) beginnen können.

Nach wie vor besteht der Verdacht, dass manche dieser Kinder besonders sensibel auf Süßstoffe, künstliche Farbstoffe und die Inhaltsstoffe

von Fast Food / Fertiggerichten reagieren (siehe weiter unten: Lebensmittelunverträglichkeiten).

Die wichtigsten AD(H)S-Symptome sind:

- Unaufmerksamkeit,
- Konzentrationsschwierigkeiten,
- mangelnde Impulskontrolle (also z.B. häufige Wutanfälle, wenn ein Wunsch nicht erfüllt wird),
- große innere Unruhe,
- Schwierigkeiten bei der Körperkoordination,
- mangelhafte Feinmotorik (zeigt sich z.B. beim Basteln und beim Schreiben),
- Vergesslichkeit,
- geringes Selbstwertgefühl,
- starke bis extreme Stimmungsschwankungen.

Etliche dieser Zeichen finden sich auch bei hochsensiblen oder hochbegabten Kindern. Der entscheidende Unterschied: Hochsensible und Hochbegabte können sich (auf ein selbst gewähltes Thema oder Objekt) sehr gut konzentrieren und tun dies auch von sich aus. AD(H)S-Kinder schaffen das auch dann nicht, wenn sie wirklich wollen.

Hochsensibilität

Etwa zehn Prozent der Bevölkerung sind hochsensibel. Das bedeutet, dass diese Menschen die Sinnesreize der Außenwelt nicht so gut »filtern« können wie Normalsensible. Oft reagieren sie auf einen oder mehrere Wahrnehmungsfaktoren besonders empfindlich, z.B. auf Geräusche, auf Zugluft oder die Umgebungstemperatur, auf Berührungen (auch durch Kleidung), auf Licht, auf Gerüche. Viele von ihnen sind sehr schreckhaft. Andere sind besonders empathisch, d.h., sie können sich sehr gut in andere Menschen einfühlen – aber schwer von deren Gefühlen abgrenzen. Hochsensible haben oft das Gefühl, »nicht okay« zu sein. Denn ihre Wahrnehmung wird von der Umwelt nicht bestätigt (»Ja, mir ist auch kalt«), sondern abgelehnt (»Stell dich nicht so an«). Überschreiten Hochsensible ihre Grenzen, werden sie oft schnell aggressiv. Deshalb werden häufig die Fehldiagnosen »ADHS« oder »Asperger« gestellt.

Unter Idealbedingungen können sich Hochsensible sehr gut konzentrieren und sind ausgesprochen leistungsfähig und auch leistungswillig. Diese Tatsache stellt das wichtigste Unterscheidungsmerkmal zu ADHS und Asperger dar.

Hochbegabung

Die meisten Eltern glauben, ihr Kind sei ein kleines Genie. Und manchmal ist das wirklich so. Diese Kinder sind in Kindergarten und Schule unterfordert, langweilen sich, fangen an zu stören (oder tauchen in ihre Fantasiewelt ab). Hochbegabung ist recht selten, nur etwa 300 000 Kinder sind deutschlandweit betroffen. Erkennen lässt sich Hochbegabung vor allem im direkten Vergleich mit anderen Kindern oder mit Entwicklungsprognosen. Hochbegabte Kinder lesen recht früh und viel, schlafen wenig, verfügen über eine genaue Beobachtungsgabe. Sie übernehmen in Gruppen schnell die Führungsrolle, werden wegen ihres »Besserwissens« dann aber oft ausgegrenzt.

Hochsensible Kinder suchen regelmäßig Erholungspausen und Ruhephasen – hochbegabte Kinder sind eher nach außen gewandt und suchen Kontakt, Information und Beschäftigung.

