

# Übungen und Medien zu Konzentration, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit ... für zuhause

**Beitrag von „wieder\_da“ vom 3. Juni 2022 19:41**

Ich habe einen Schüler, der sich immer mal Dinge merkt, die ich eher nebenbei gesagt habe, der immer mal Zusammenhänge erkennt, die gar nicht so offensichtlich sind, und der ausdauernd und fehlerfrei arbeiten kann - wenn er sich konzentriert. Das ist seine Schwachstelle. Er stellt mir eine Frage und schon während ich antworte, schweift sein Blick ab. Wenn der Lösungsweg einer Aufgabe nicht unmittelbar klar ist, ist er empfänglich für jedes irgendwo im Raum gesprochene Wort und jeden Gegenstand auf dem Lehrerpult, von dem er sich dann ablenken lässt.

Die Mutter weiß, „was sie da für einen zuhause hat“ und möchte ihn unterstützen. Sie hat auch schonmal den Kinderarzt auf Ergotherapie o. ä. angesprochen, aber der sagt, das sei alles noch in einem gewissen Rahmen und er würde das Kind nicht gleich zu einer Therapie schicken. Nun fragt sie mich nach Ideen und ich mache mir auch Gedanken, wovon sein Lernverhalten profitieren könnte. Ich möchte ihr gerne sehr konkret Übungen, Bücher etc. zu Konzentration, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit lenken und aufrechterhalten ... empfehlen, mit denen ihr gute Erfahrungen gemacht habt. Ich möchte nicht einfach das wiedergeben, was gerade bei Amazon weit oben steht oder bei Instagram geliked wird.

Fällt euch was ein?

---

**Beitrag von „Theatralica“ vom 3. Juni 2022 20:37**

Ich gehe mal anhand deiner Profilangaben davon aus, dass es sich um einen Grundschüler handelt.

Ohne jetzt konkrete Channel auf Youtube empfehlen zu wollen: Fantasiereisen können eine nette Auszeit für Kinder sein, die dennoch eine gewisse Konzentration und Achtsamkeit erfordern. Hörbücher generell könnten hilfreich sein. Ich denke, dass dies kindgerechte Alternativen zu Meditation sind.

Was mir persönlich mehr Achtsamkeit verschafft hat, ist "Training" im Alltag. Einfach sich Zeit nehmen und die Dinge um sich herum bewusst sehen, riechen, spüren. Ich meine, es gibt auch eine gezielte Übung, bei der man zunächst die Augen schließt. Dann nennt man eine Sache, die

man schmeckt, zwei Sachen, die man hört, drei, die man spürt, und schließlich vier, die man sieht - so oder so ähnlich. Allgemein finde ich, dass interessante Tätigkeiten und insbesondere Sport die Konzentration und Achtsamkeit fördern.

Zum Schluss noch ein kleiner Gedanke... Ich bin kein Arzt und kann erst recht keine Diagnosen stellen, vielleicht war es ja bereits schon Thema in Elterngesprächen, aber wenn du Folgendes schreibst

#### Zitat von wieder da

Er stellt mir eine Frage und schon während ich antworte, schweift sein Blick ab. Wenn der Lösungsweg einer Aufgabe nicht unmittelbar klar ist, ist er empfänglich für jedes irgendwo im Raum gesprochene Wort und jeden Gegenstand auf dem Lehrerpult, von dem er sich dann ablenken lässt

...kommt bei mir der Verdacht "AD(H)S" auf. Ein langjähriger Partner von mir war davon betroffen und hat sich genauso verhalten, auch im Erwachsenenalter. Wobei ich auch anmerken muss, dass ein umherschweifender Blick nicht zwangsläufig auf fehlende Konzentration schließen lässt. Aber ich gehe davon aus, dass du gute Indizien dafür hast, dass der Junge dann tatsächlich nicht mehr zuhört. Ähnliche Verhaltensmuster kenne ich auch von einem Kind, bei dem die Diagnostik zum Ergebnis Asperger-Syndrom geführt hat, wo aber ebenfalls ADHS als Möglichkeit gegeben war. Beide Optionen sind insofern auch nicht abwegig, weil Betroffene oft in der Lage sind, sich auf Interessantes außerordentlich gut zu konzentrieren und ungewöhnliche Denkwege zu bestreiten.

---

### **Beitrag von „icke“ vom 3. Juni 2022 20:49**

Ich kann dir leider keinen Tipp für Materialien geben und würde auch denken, das geht schon in den therapeutischen Bereich und überschreitet unsere Kompetenzen (was nicht heißt, dass hier nicht der eine oder andere tatsächlich einen Tipp hat...) So wie du das schilderst, klingt das für mich nicht nach ein bisschen Unkonzentriertheit, die die Eltern in Eigenregie mit ein bisschen Übungen beheben könnten. Ich würde den Eltern anbieten, einen Bericht für den Kinderarzt zu verfassen, der die Problematik so genau wie möglich schildert und nochmal darum bitten eine Abklärung zu veranlassen. Anderer Weg (wenn der Kinderarzt sich quer stellt): direkt zur Schulpsychologie schicken. Ich weiß nicht wie es in NRW ist, aber bei uns können die Eltern sich da auch direkt hinwenden.

### **Beitrag von „Der Pirol“ vom 3. Juni 2022 21:21**

Lauth und Schlottke haben ein Aufmerksamkeitstraining erstellt und das Marburger Konzentrationstraining ist noch bekannt. Wenn ich recht erinnere, bestand die Effektivität aber in erster Linie darin, dass ein Kind in Einzelsituation betreut wurde und parallel Elternarbeit stattfand. Insofern wird es, wie eigentlich immer, helfen, wenn sich die Eltern Hilfe suchen und dem Kind Zeit widmen. Nur wie verpackt man das diplomatisch? Wahrscheinlich in dem man sich erst mal Zeit für die Eltern nimmt und ihnen zuhört. Welche Ängste hat die Mutter, das Kind?

Konkrete Idee: hat die Familie Geld? Vielleicht wäre Reittherapie etwas.

---

### **Beitrag von „wieder\_da“ vom 3. Juni 2022 21:57**

Danke für euren Input! Ich gucke mal, worum es sich beim Marburger Konzentrationstraining und bei Lauth und Schlottke handelt.

Ansonsten habe ich meinen ersten Beitrag gerade nochmal gegengelesen, denn ich war etwas überrascht wegen des Gedanken an AD(H)S und des Hinweises auf den Schulpsychologen. Aber tatsächlich würde ich sagen, dass meine Beschreibung an unserer Schule - mit sehr gutem Sozialindex und geschätzten 70% späteren Gymnasiasten - dennoch auf ein bis drei Kinder in jeder Klasse zutrifft. An anderen Schulen im Stadtgebiet, wo öfter mal ohne vorherigen Kindergartenbesuch eingeschult wird und das durchschnittliche Bildungsniveau im Elternhaus eher niedriger ist, sind es eher noch mehr Kinder. Sprich: In meiner besonders starken Klasse an unserer beinahe Bullerbü-Schule, in der er zudem noch das jüngste Kind ist, fällt er nach unten raus. Ganz allgemein sind solche Auffälligkeiten hier aber leider gar nicht mehr außergewöhnlich...

---

### **Beitrag von „Theatralica“ vom 3. Juni 2022 22:05**

Es ist ja erstmal nur eine Idee. Vielleicht ist das ja auch seine Persönlichkeit, wer weiß. Ich kenne einfach einige Leute, bei denen die Symptomatik im Kindesalter nicht erkannt worden ist und die sich locker bis Mitte 30 damit und den Folgeerkrankungen wie Depressionen gequält haben. Daher vertrete ich die Position: Lieber einmal zu viel, als einmal zu wenig ärztlich

überprüft.

Wie da die Statistiken grundsätzlich aussehen, weiß ich ehrlich gesagt gar nicht. Aber die Betroffenen, mit denen ich bislang zu tun hatte, waren - nach meiner subjektiven Einschätzung - durchschnittlich bis überdurchschnittlich intelligent. Und sie stammten alle aus der Mittelschicht.

---

### **Beitrag von „icke“ vom 4. Juni 2022 11:33**

Ich sehe das auch so wie Theatralica. Es ist immer gut abzuklären, woher die Schwierigkeiten kommen. Je besser man versteht, wie das Kind gestrickt ist und warum, desto besser kann man damit umgehen. Ansonsten ist es halt immer schwierig in so einem Forum einzuschätzen, wie sich das in der Realität darstellt und woran es liegen könnte. Ich habe herausgelesen: intelligentes Kind, das seine Aufmerksamkeit aber (noch) nicht willentlich steuern kann und Schwierigkeiten hat, Außenreize zu filtern. Das kann zig Ursachen haben aber genau da hört unsere Kompetenz als Lehrer auf. Wir können den Eltern nur schildern, was wir beobachten und eine Einschätzung abgeben, ob das noch alterstypisch ist (gerade in Klasse 1 habe ich z.B. noch eine recht hohe Toleranzschwelle, weil da meiner Erfahrung nach noch sehr viel Entwicklung stattfindet... da bin ich eher für Ruhe bewahren und sorgfältig beobachten). Wir können natürlich Vermutungen haben, sollten uns aber immer im Klaren sein, dass es eben nur Vermutungen sind. Alles weitere muss dann gegebenenfalls von professioneller Seite aus abgeklärt werden. Ich hatte bei deiner Schilderung z.B. gleich ein konkretes Kind im Kopf, das in meiner 1. Klasse auch einfach noch ein unkonzentriertes und ablenkbares Kind von mehreren war und das dann von Jahr zu Jahr auffälliger wurde. Die anderen reiften sozusagen nach und bei diesem Kind verfestigten sich die Verhaltensweisen. Da war dann irgendwann doch klar, dass mehr dahintersteckt und das Kind Hilfe braucht.

Und klar kann man den Eltern irgendwelche Tipps und Literatur empfehlen, wenn man sich da zufällig auskennt, aber solange nicht klar ist, was überhaupt die Ursachen sind, bleibt das doch recht beliebig und letztlich ein Schuss ins Blaue. Ich weiß, man will immer helfen, gerade wenn Eltern da sitzen und fragen: was kann ich denn machen?. Ich habe im Laufe der Zeit aber auch gelernt an dieser Stelle zuzugeben, wenn ich es auch nicht weiß. Weil ich nur Lehrerin bin. Ich muss gar nicht für alles eine Lösung finden.

---

### **Beitrag von „icke“ vom 4. Juni 2022 12:19**

Gerade ist mir doch noch was eingefallen! Auf diesem Kanal gibt es ganz schöne Videos mit Tipps für Eltern (und Lehrer!). Es gibt auch eine Playlist zum Thema Konzentration/Achtsamkeit:

<https://www.youtube.com/user/mitkindernlernen/playlists>

---

## **Beitrag von „Caro07“ vom 4. Juni 2022 12:55**

In Ergänzung zu den anderen Beiträgen:

Bei unkonzentrierten, abschweifenden Kindern meiner Klassen stellten sich unterschiedliche Ursachen heraus:

- ADS
- Hochbegabung
- zu jung, also zu früh eingeschult
- häusliche Probleme
- zu viel Druck auf das Kind
- Fokussierung auf den Unterrichtsstoff nur bei Interesse (kommt häufiger vor)
- allgemein überfordert z.B. durch später diagnostizierte Lesestörung, Rechtschreibstörung oder Dyskalkulie
- unzureichende Verarbeitung von Problemen mit Mitschülern (bzw. wurde das beim Abschweifen gemacht)....

Was ich aber auch festgestellt habe, ist, dass bei solchen Kindern ein Konzentrationstraining nicht geholfen hat. Wichtig ist, die Ursache zu finden um dem Kind helfen zu können. Eine Schülerin, die wegen Konzentrationsprobleme Ergo machte, brauchte letztendlich ganz andere therapeutische Ansätze.

---

## **Beitrag von „Palim“ vom 4. Juni 2022 16:36**

<https://www.lehrerforen.de/thread/59188-%C3%BCbungen-und-medien-zu-konzentration-achtsamkeit-aufmerksamkeit-f%C3%BCr-zuhause/>

Ich reize bei solchen Kindern aus, was geht und was nicht, womit man das Kind locken kann und was es absolut unkonzentriert werden lässt.

Danach wähle ich dann Möglichkeiten, die dem Kind entgegen kommen, und nähere mich immer weiter einer verbesserten Beschulung an.

Wollte ich auf irgendwelche Überprüfungen Dritter warten, wären 2 Schuljahre rum, das dauert mir zu lang. Man kann es parallel dazu anstoßen und alle möglichen Register ziehen, im Unterricht reagiere ich trotzdem vor einer Diagnose.

Ist das Kind überfordert, würden einfachere Aufgaben immer gleicher Aufgabenstellung helfen. Später müsste man dann überlegen, welche Aufgaben erledigt werden müssen, um die grundlegenden Kompetenzen erreichen zu können.

Ist das Kind unterfordert, schaltet es ab, sobald es die Aufgabe verstanden hat, um sich der ewigen Wiederholung zu entziehen. Auch beim Üben und immer gleichen Aufgaben schalten diese Kinder ab, verzögern, machen höchstens das Allernötigste, suchen Auswege, entziehen sich, rebellieren. Später müsste man dann gemeinsam erarbeiten, welche grundlegenden Aufgaben verpflichtend bleiben und was danach/dazu ermöglicht werden kann.

Hat das Kind ein Hörproblemen, kann es in Einzelsituationen folgen, in der Gruppe oder Klasse ist das Filtern der Umgebungsgeräusche so anstrengend, dass es bald unterbleibt. Später müsste man einen Weg finden, die Ansprache an das Kind zu finden und das Kind selbst zu unterstützen, Kommunikationshindernisse zu bewältigen.

Das Marburger Konzentrationstraining wird hier von Ergotherapeut:innen angeboten, es findet in einer Gruppe statt. Dafür ein Rezept zu bekommen, ist ein Glücksspiel, ich kenne Eltern, die es selbst gezahlt haben.

Ich schließe mich [Caro07](#) an: wenn die Ursache nicht gefunden ist, wirkt es nur bedingt. Vielleicht gibt es Kinder, die daraus Regeln mitnehmen und sich stärker darum bemühen. Aber wenn das Kind dem Unterricht nicht folgen kann, muss es sich ausweichend verhalten, was soll es sonst tun?

---

## Beitrag von „Der Pirol“ vom 5. Juni 2022 11:49

Ein Prof von uns hat uns mal einen Artikel mitgebracht, in dem Effektstärken von Maßnahmen im pädagogischen Setting aufgelistet waren. So manche Kommilitonin fand das doof, weil das Gefühl doch viel wichtiger sei, was man selbst für richtig hält. Fand ich damals schon befremdlich.

Offenbar ist es aber immer noch so, da wird aus einem Satz abgeleitet, mal eine ADHS-Diagnostik in Erwägung zu ziehen und Entspannungsmusik gesucht. Ich weiß, es ist nett gemeint und ich bin die Böse, die es so unfreundlich ausspricht, aber "nett gemeint" ist halt nicht das einzige Kriterium für einen sinnvollen Forumsbeitrag und kann auch das Gegenteil bewirken, in dem jetzt z.B. rumgegrübelt wird, ob das Verhalten des Kindes pathologisch ist.

Insofern möchte ich das gerne hervorheben:

#### Zitat von icke

...zuzugeben, wenn ich es auch nicht weiß. Weil ich nur Lehrerin bin. Ich muss gar nicht für alles eine Lösung finden.

Oder was ich weiter oben schrieb: erst mal der Mutter zuhören. Welches Problem sieht sie, welche Erklärungsansätze hat sie entwickelt, wann tritt das Verhalten nicht auf, hat das Kind einen Leidensdruck usw. Systemisches Fragen wurde im anderen Thread erwähnt, damit lohnt es sich, auseinander zu setzen.

---

### **Beitrag von „Palim“ vom 5. Juni 2022 12:47**

Oh, über den Nutzen der Kenntnisse zu Effektstärken lässt sich sicher trefflich streiten.

Letztlich geben sie einen Anhaltspunkt, was bei vielen Kindern positiv wirken kann, nicht aber, was bei diesem einzelnen Kind mit seinen besonderen Bedürfnissen helfen wird.

Ich sage es noch einmal: wenn ich vor Ort auf eine externe Diagnose warten will, dauert es 1-2 Jahre, bis es ein Schriftstück dazu gibt. Diese Jahre verliert das Kind.

Ich kann aber auch auf z.B. eine beobachtete Hörproblematik eingehen, wie ich es nach der Diagnose mache. Dann würde ich zusätzlich die Eltern schicken, in der Hoffnung, dass sie sich kümmern und es abklären lassen - in diesem Beispiel zielgerichtet gleich zum Pädaudiologen mit Erfordernis bestimmter Tests. Nach der Diagnose kann ich dann auch einen Nachteilsausgleich ansetzen oder einen Unterstützungsbedarf anstreben.

Gleiches gilt für eine Menge anderer Hindernisse oder Hürden, weshalb Kinder auf anderen Wegen lernen wollen oder sollten.

[icke](#) schreibt zwar, dass man nicht alles lösen kann, aber auch, dass man versucht abzuklären, woher die Schwierigkeiten kommen und wie das Kind gestrickt ist.

Dazu brauche ich keine Diagnose von außen, sondern eine Einschätzung meinerseits, um dies dann im Unterricht dem Kind zuträglich zu bedenken.

Die entsprechende Differenzierung wählt man und evaluiert sie und korrigiert oder erweitert sie.

Das macht man täglich, vielfältig, mit und ohne Förderplanung, mit und ohne Unterstützungsbedarf, allgemein und individuell und es schadet nicht, andere Lehrkräfte um weiteres Handwerkszeug zu fragen.

Manchmal sind es ganz banale Sachen, die helfen, manchmal bekommt man etwas vorgeschlagen, das man längst im Repertoire hat, aber an das man nicht gedacht hat.

Und im kollegialen Austausch ist es auch gut, wenn man abgleicht oder dann auch gesagt bekommt: „mehr geht nicht“.

---

### **Beitrag von „Der Pirol“ vom 5. Juni 2022 13:41**

[Palim](#) , ich wollte nicht dir widersprechen, indem ich einen Abschnitt von jemand anderem zitiert habe.

Ich habe aber zwei Sachen im Beitrag vermischt. Diagnostik ist das eine und Intervention, wenn man eine Ursache gefunden zu haben meint, das andere. Ich muss nicht an einem Kind etwas ausprobieren, das sich generell als unwirksam herausgestellt hat.

---

### **Beitrag von „Palim“ vom 5. Juni 2022 15:11**

Nein, musst du nicht,

aber ich darf das, weil es in meinem Repertoire vorhanden ist, eine Möglichkeit bietet, die in einer Studienaushwertung von anderen Studien zwar nicht günstig abschneidet, aber bei diesem einzelnen Fall Hilfe bieten könnte, die allen das Leben und Lernen erleichtert, das Aki d wahrnimmt, die Eltern wahrnimmt, die Beziehung verstärkt, das Problem ergründet, die Wahrnehmung der Professionalität erhöht und womöglich zum Ziel führt... sonst ist es die falsche Maßnahme.



Da stellt es sich womöglich heraus, dass dies zwar generell als unwirksam gilt, aber in der Realität durchaus bestimmten Kindern hilft, die in den Studien gar nicht differenziert in den Blick genommen wurden.

Ich kann aus Studien zu Effekten allgemeine Schlüsse ziehen und Grundlegendes für meinen Unterricht nutzen, wenn ich mich an meiner Schule aber immer nur nach dem allgemeinen Durchschnitt richten soll, kann ich in meinen Klassen einpacken. „Normal“ oder „Durchschnitt“ sind selten gesehene Gäste.

---

### **Beitrag von „wieder\_da“ vom 5. Juni 2022 22:23**

Ich habe jetzt erstmal das MKT empfohlen. Ich denke, wer in seiner (ergotherapeutischen) Arbeit Konzentrationsschwierigkeiten bei Schulkindern als einen Schwerpunkt hat, wird diese Fortbildung gemacht haben. Ob so jemand dann in der Arbeit mit meinem Schüler das MKT durchführt oder ein anderes Programm oder einen Mix, das wird er/sie besser wissen als ich.

Grundsätzlich könnte ich gar nicht sagen, dass ich das Verhalten meines Schülers für pathologisch halte. Vielleicht gibt es gar keinen Bedarf an Therapie im Sinne einer Heilung. Aber im nächsten, 3. Schuljahr stehen z. B. Klassenarbeiten an. Der Junge ist leistungsmäßig hier vielleicht im 2er-Bereich und dort vielleicht im 3er-Bereich, je nach Fach. Es wäre ja sehr schade, wenn die Ergebnisse der Klassenarbeiten in höchstem Maße von seiner Konzentration abhängen. Gestern war ein guter Tag, er konnte 15 Minuten lang sehr konzentriert arbeiten und dann nochmal 10 Minuten, bevor „der Tank leer war“ - Note 2. Heute ist ein schlechter Tag, er konnte nur 15 Minuten lang einigermaßen bei der Sache bleiben, dann war Schluss. Note 5. Obwohl er dieselben Inhalte während des Unterrichts und in den Hausaufgaben viel besser bearbeitet hat.

Ich denke, dass man es aus diesem Grund nicht einfach weiter laufen lassen kann. Leider gibt es keine Ursache, die für uns offensichtlich ist (z. B. eine Hörproblematik oder eine Unterforderung). Aber irgendein Schritt muss ja jetzt gemacht werden. Ob wirklich das MKT selbst eine Verbesserung bringt oder ob bei der Durchführung des MKT etwas auffällt, das mir und den Eltern entgeht oder ... das wäre mir schnuppe.

@Der Pirol, die Studienlage zum MKT ist übrigens gemischt, es gab auch Studien, die signifikant positive Effekte festgestellt haben. Auf das MKT bezog sich doch dein Satz, man müsse nicht an einem Kind etwas ausprobieren, das sich generell als unwirksam herausgestellt hat, oder?

---

### **Beitrag von „Der Pirol“ vom 6. Juni 2022 08:59**

#### [Zitat von wieder\\_da](#)

Ich habe jetzt erstmal das MKT empfohlen. Ich denke, wer in seiner (ergotherapeutischen) Arbeit Konzentrationsschwierigkeiten bei

Wie meinst du das, wer arbeitet ergotherapeutisch?

Zur anderen Frage: Ich meinte nur, dass ich mir nicht mehr ganz sicher bin, ich meine gelesen zu haben, dass der Effekt nicht in den isolierten Übungen bestand sondern eher in der Elternarbeit und dem Einzelkontakt, als Gruppenübung brachte es nicht so viel. Man findet Auswertungen dazu aber im Internet.

Auf alle Fälle würde ich keine Entspannungsübungen aus Youtube empfehlen, auch wenn jemand persönlich damit gute Erfahrungen gemacht hat und würde auch keine Verdachtsdiagnosen erstellen à la "lassen Sie mal ADHS abklären". Hattest Du vielleicht überhaupt nicht vor, das Thema kam aber gleich im ersten Beitrag, daher sprach ich es an.

---

### **Beitrag von „wieder\_da“ vom 6. Juni 2022 09:34**

#### [Zitat von Der Pirol](#)

Wie meinst du das, wer arbeitet ergotherapeutisch?

Konzentrationstrainer ist ja kein Beruf. Hier sind es vor allem Ergotherapeuten, die diese Fortbildung haben und mit Kindern arbeiten.

---

### **Beitrag von „Der Pirol“ vom 6. Juni 2022 10:14**

#### [Zitat von wieder\\_da](#)

Konzentrationstrainer ist ja kein Beruf. Hier sind es vor allem Ergotherapeuten, die diese Fortbildung haben und mit Kindern arbeiten.

Also hast du eine Ergotherapie empfohlen? Ich verstehe nicht, wo der Ergotherapeut herkommt. Aber muss ich auch nicht, es war nur eine Verständnisfrage.

---

## Beitrag von „wieder\_da“ vom 6. Juni 2022 13:25

### Zitat von Der Pirol

Also hast du eine Ergotherapie empfohlen? Ich verstehe nicht, wo der Ergotherapeut herkommt. Aber muss ich auch nicht, es war nur eine Verständnisfrage.

Nein, ich habe das Marburger Konzentrationstraining empfohlen. Das wird (hier) in aller Regel von Ergotherapeuten angeboten.