

## Die Fähigkeit zur Konzentration steigern

Bei Kindern wird in der Schule Leistungsfähigkeit vorausgesetzt, der sie oft nicht gerecht werden können. Mithilfe individueller Biofeedback-Trainings gelingt es, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen.

von **Sonja Gehard**

Jeder kennt die mitunter auftretende Schwierigkeit, sich länger zu konzentrieren. Doch nicht alle Kinder (oder auch Erwachsene), die Probleme damit haben, ihre Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum hindurch aufrechtzuerhalten bzw. sich konzentriert einer Aufgabe zuzuwenden, leiden bereits an einer sogenannten Aufmerksamkeitsstörung. Oft wird bei Kindern ein Optimum an Konzentrationsfähigkeit vorausgesetzt, dem sie nicht ganz gerecht werden können. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Kinder kommen mit unterschiedlichen biopsychosozialen Voraussetzungen in die Schule. Einige sind möglicherweise auf Grund ihres kognitiven Entwicklungsstandes noch nicht bereit, die an sie gestellten Leistungsanforderungen zu erfüllen. Andere dagegen können nicht bei der Sache bleiben, weil sie nicht gelernt haben, sich auch weniger interessanten, aber dennoch wichtigen Aufgaben zu widmen. Oft mangelt es auch an Aufmerksamkeit, weil emotionale oder familiäre Belastungen im Vordergrund sind. Die Problematik, die dann entstehen kann, ist nicht nur fehlende Konzentration, sondern auch die daraus resultierende verminderte Leistungsfähigkeit, die zudem mit einer Stigmatisierung einhergehen kann.

Der allererste Schritt sollte darin bestehen, die Ursache für das Aufmerksamkeitsdefizit herauszufinden. Manchmal können einfache Gründe der Auslöser sein, sodass das Problem schnell behoben werden kann.

Mitunter bedarf es eines auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten Trainings, in dem das Kind lernt, wie es bei der Sache bleibt oder etwas zu Ende bringt. Als wertvolle Hilfe hat sich das Biofeedback erwiesen. Es gelingt damit die Konzentrationsfähigkeit erheblich zu erhöhen und es bietet zahlreiche Trainingsgrundlagen. Klienten lernen während kurzer Trainingseinheiten am Computer ausgewählte Objekte mental zu steuern, gleichzeitig kann am Monitor nachvollzogen werden, ob die Aufmerksamkeitsfokussierung auch gelingt. Diese Art von Rückmeldung regt zusätzliche selbstregulatorische Prozesse an. Dabei gilt generell: Je interessanter etwas ist, desto leichter fällt es, sich der Thematik voll und ganz zu widmen. Bei den Trainings wird deshalb besonders darauf geachtet, dass persönliche Interessen und individuelle Neigungen berücksichtigt werden können. Mit Hilfe von Biofeedback kann dies umgesetzt und zusätzlich eine Vielfalt wertvoller Techniken zur aktiven Stressbewältigung vermittelt werden.

**Mag.<sup>a</sup> Sonja Gehard**, Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin  
Biofeedbacktherapeutin, [www.infiat.at](http://www.infiat.at).