

# Kopf in den Wolken

Verträumte Kinder sind voller Fantasie. Doch sie lassen sich auch oft und rasch ablenken. In der Schule wird das zum Problem.



Zuhören, selbstständig Aufgaben lösen oder die richtigen Hefte einpacken: Das überfordert verträumte Kinder. Druck von Erwachsenen bringt aber nichts.

Bild: Getty

## Annika Bangerter

Fällt die Haustüre hinter Michaela\* und ihrer Tochter Leonie\* (8) ins Schloss, haben die beiden schon viel geschafft. Um vom zweiten Stockwerk ins Erdgeschoss zu gelangen und dort Schuhe sowie Jacke anzuziehen, braucht Leonie bis zu einer halben Stunde. Das Mädchen ist gesund, aufgeweckt und intelligent, aber sehr verträumt. «Bereits nach drei Schritten vergisst sie manchmal, was sie eigentlich tun müsste», sagt ihre Mutter. Alles lenkt die Achtjährige ab: Kommt sie an Farbstiften vorbei, beginnt sie zu malen. Eine Schere bringt sie auf die Idee, etwas auszuschneiden. Und eine Blume oder eine Biene kann die Aufmerksamkeit des Mädchens derart fesseln, dass sie regelrecht ins Betrachten versinkt.

Verträumte Kinder: Das ist eine Umschreibung und keine Diagnose. Nicht alle Kinder, die Schwierigkeiten haben, sich zu fokussieren, leiden an einer Aufmerksamkeitsstörung. Dennoch kämpfen sie mit Problemen. Ob im Unterricht, bei den Hausaufgaben oder beim Anziehen: Die Kinder driften schnell in Tagträume ab und kommen bei den von ihnen geforderten Tätigkeiten nicht vom Fleck. «Sie lassen sich von ihrer Innenwelt ablenken», sagt Fabian Grolimund. Der Psychologe von der Akademie für Lerncoaching hat mit seiner Kollegin Stefanie Rietzler ein viel beachtetes Buch für verträumte Kinder und ihre Eltern geschrieben.

Aus seinen Seminaren weiss er: Das Trödeln ist eines der Hauptprobleme. Auch für Michaela, die Mutter von Leonie: «Jeden Morgen haben wir denselben Kampf: Anziehen, Zähne putzen, frühstücken. Ich weiss, ich muss Ruhe bewahren, aber ich komme an meine Grenzen.» Ihre Ermahnungen, das Angefangene zu Ende zu bringen, verhal-

ten. Das sei typisch, sagt Grolimund. «Richtig schwierig wird es deshalb, wenn die Kinder in die Schule kommen», sagt er. Im Unterricht schweifen sie schnell ab. Und vor Hausaufgaben, die in 30 Minuten gelöst sein sollten, sitzen sie stundenlang.

### Starke Fantasie und Tagträumen gehören zur Kindheit

«Lesen, schreiben und rechnen lernen wir in Etappen. Sich konzentrieren zu können, wird in der Schule hingegen oft vorausgesetzt. Dabei ist das auch etwas, was man lernen muss», sagt Grolimund. Deshalb hören verträumte Kinder oft: «Jetzt bleib doch mal bei der Sache» oder «mach vorwärts». Es sind Aussagen, die weder zielführend noch unterstützend sind. Im Gegenteil. Unter Druck ziehen sich verträumte Kinder noch stärker in ihre Innenwelt

zurück und werden dadurch langsamer. Ein Teufelskreis. Zudem entsteht bei ihnen der Eindruck, nicht zu genügen. «Die Kritik verunsichert sie stark. Sie merken, dass sie etwas falsch machen. Gleichzeitig erklärt ihnen aber niemand, wie man sich besser fokussieren kann», sagt Grolimund.

Bei Leonie hiess es im Kindergarten bald: Sie ist die langsamste, sie ist immer zu spät. Das habe stark am Selbstwertgefühl des Mädchens genagt. «Ich schaffe gar nichts», das hörte die Mutter mehrfach von ihrer Tochter. Leonie wollte nicht mehr in den Kindergarten und sei oft krank gewesen. In der ersten Klasse traf sie dann auf eine Lehrerin, die viel Verständnis und Fingerspitzengefühl zeigte. Das Mädchen durfte beispielsweise in einer sogenannten Auffangstunde Zeichen- und Bastelarbeiten zu Ende bringen, mit denen sie

im Unterricht nicht fertig wurde. «Sie ist extrem kreativ. Stundenlang kann sie Details ausschmücken, während die anderen längst fertig sind. Das macht ihr grosse Freude», sagt Michaela.

Zur Kindheit gehören eine ausgeprägte Fantasie und in gewissen Massen auch Tagträume. Das hat mit der Entwicklung des Gehirns zu tun. Um die Aufmerksamkeit, die Gedanken und das Handeln willentlich lenken zu können, muss das Gehirn die sogenannte exekutive Kontrolle aktivieren. Dessen Gegenspieler ist das Ruhennetzwerk. Es übernimmt, sobald die Gedanken abschweifen, und gilt auch als Grundzustandsnetzwerk. Dieses muss das Gehirn aber aktiv unterdrücken, wenn es auf eine bestimmte Aufgabe fokussieren will. Also immer dann, wenn die exekutive Kontrolle übernehmen sollte. Diese ist im Kindesalter

noch nicht gänzlich ausgereift. Deshalb nimmt die Konzentrationsfähigkeit zu, je weiter die Entwicklung des Gehirns fortgeschritten ist. Fabian Grolimund rät daher, verträumte Kinder ein Jahr länger in den Kindergarten zu schicken als vorgesehen: «Das ist die sanfteste Intervention. Manchmal nehmen die Schwierigkeiten dadurch bereits deutlich ab.» Für ihn ist das ausgeprägte Verträumtsein ein «stilles Problem», worüber zu wenig gesprochen wird. «Ein Verhalten, das sich im Unterricht störend auf andere auswirkt – wie etwa Wut oder Aggressivität –, kommt rasch zur Sprache. Anders ist dies aber bei Problemen wie Prüfungsangst oder stets abschweifenden Gedanken. Der Leidensdruck dieser Kinder wird oft übersehen, weil sie sich zurückziehen.»

### Tempo drosseln und das Tagesprogramm entrümpeln

Verträumte Kinder konfrontieren mit ihrem Verhalten eine sich stets optimierende und auf Effizienz ausgerichtete Gesellschaft. Gerade darin sieht Grolimund ihre Stärke: «Wer mit ihnen zusammen ist, muss einen Gang runterschalten und den Terminkalender entschlacken. Denn sie brauchen genug Zeit für Pausen und einen Rückzug in ihre Fantasiewelt.» Michaela sagt, dass sie von ihrer Tochter viel gelernt habe: «Ich sehe die unterschiedlichen Blumen am Wegrand oder Schnecken, an denen ich früher einfach vorbeigegangen bin. Ich habe gemerkt, es geht alles auch etwas langsamer und achtsamer. In einer Welt, die oft sehr stressig ist, ist das eine grosse Bereicherung.»

\*Name geändert

### Hinweis

Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund: Lotte, träumst du schon wieder?, Hogrefe-Verlag, 2020, 240 Seiten.

## Tipps für Eltern

— **Kritik am Tagträumen unterlassen.** Unter Druck zieht sich das Kind noch stärker in seine Traumwelt zurück und wird langsamer. Hilfreich ist hingegen, das Kind zu loben, wenn es fokussiert eine Aufgabe erledigt hat. Das fördert seine Selbstwirksamkeit, und es spürt, wie sich Konzentration anfühlt.

— **Die Fantasie des Kindes nutzen** und spielerisch an Aufgaben herangehen – etwa mit Rollenspielen. Wenn es schnell gehen muss, kann beispielsweise die Rolle der Feuerwehrfrau oder des Feuerwehrmannes helfen. Alles muss schnell zusammengepackt werden, um ins Löschfahrzeug zu steigen.

— **Zeit fürs freie Spiel einräumen.** Das heisst auch, den Kalender entschlacken, denn viele Menschen oder Aktivitäten können das Kind überfordern. Zum Beispiel am Wochenende einen Tag einplanen, an dem kein Programm und keine Verabredung vorgesehen ist. An diesem «Ruhetag» sollte dann auch nichts vom Kind erwartet werden.

— **Die Zeit für die Hausaufgaben begrenzen und unterteilen** – zum Beispiel mit einer Stoppuhr oder einem Timer. Das Kind zehn Minuten lang die Hausaufgabe lösen lassen, danach eine kurze Pause einlegen, in der

es etwas Wasser trinken oder aus dem Fenster schauen kann. Danach dieselben Lernphasen inklusive Pausen nochmals zwei Mal wiederholen. Die Konzentrationsspanne des Kindes wird nicht besser, wenn es lange an einer Aufgabe sitzen muss.

— **Einen Kleiderparcours auf dem Weg ins Badezimmer** oder eine Wäscheleine im Zimmer mit den Kleidungsstücken für den Tag helfen, das Anziehen am Morgen etwas zu beschleunigen. Für ein verträumtes Kind ist es eine grosse Herausforderung, die Kleider selber zusammenzusuchen. (aba)