

Aufmerksamkeit und ihre Defizite: Ein Fall fürs Hirntraining

Was in Betagtenheimen Alltag ist, ist im Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit Aufmerksamkeitsproblemen oft noch Neuland: Aufmerksamkeit ist eine Trainingsfrage.

Peter Küpfer

Mosnang – Um es vorwegzunehmen: Nicht jeder Mangel an Aufmerksamkeit ist gleich ADS oder ADHS. Aber bei konstantem Konzentrationsmangel oder übermässiger Tendenz, sich ablenken zu lassen, liegt immer ein Defizit in der Fähigkeit vor, seine Aufmerksamkeit gezielt auf einen Vorgang, ein Problem oder eine Situation zu lenken. Dieser Mangel ist in den meisten Fällen nicht schicksalsgegeben und unveränderbar. Im Gegenteil: Wenn ein Mangel an Aufmerksamkeit vorliegt, so ist er verbunden mit einem Mangel an entsprechendem Hirntraining. Abhilfe kann hier in den meisten Fällen ein gezieltes Training schaffen, für welches heute die moderne Hirnforschung überraschende Erkenntnisse und Methoden bereithält.

Kompetente Einführung

Mit Monika Brunsting (Oberuzwil), Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Sonderpädagogin, war für den Anlass im Rahmen der Elternbildung der Schule Mosnang eine kompetente Fachfrau zugegen. Sie führte in lebendiger und gut fasslicher Form in die Problematik des Aufmerksamkeitsmangels bei Kindern und Jugendlichen ein. Gleich zu Beginn und bis am



Die Referentin musste sich nicht um Aufmerksamkeit beim Publikum bemühen.

Schluss ihrer Ausführungen musste sie sich über einen Mangel an Aufmerksamkeit bei den zahlreich erschienenen Eltern und Lehrkräften nicht beklagen: Ihr Vortrag stiess auf grosses und anhaltendes Interesse.

Die Referentin grenzte das Problem ein, wies auf Ursachen seiner Entstehung hin und widmete einen Grossteil ihres Referats der Frage, was Eltern, Erzieher und Lehrkräfte, aber auch ganze Gemeinden zur Abhilfe unternehmen können. Denn über eines schaffte sie von Anfang an Klarheit: Das Problem der Aufmerksamkeitsdefizite ist in der heutigen Zeit in Familien und Schulzimmern zunehmend vorhanden. Handlungsbedarf ist absolut gegeben!

Hirnautobahnen schaffen

Mit übersichtlichen Dias, Grafiken, auch wirkungsvollen kleinen Experi-



Nach dem Referat: Das aktuelle Thema wirkt noch einige Zeit weiter.

Hirn komplexe Leistungen immer wieder gleich vollbringt. Ohne diese «Karte im Hirn» wären die Menschen einem Chaos von Reizen ausgeliefert. Lernen heisst aber, diese Reize bündeln und mit Sinn und Erinnerung versehen.

Eine Woche «bildschirmfrei»

Monika Brunsting betonte mit Verweis auf die vielen Fälle, die ihr in ihrer Beratungs- und Therapiearbeit begegneten, mit Nachdruck, dass die heute massiv verbreiteten Aufmerksamkeitsdefizite auch mit unserer lärm- und reizintensiven Zivilisation zu tun haben. Das wirkt sich auf ein junges Hirn oft verheerend aus, das bis zum Erwachsenenalter damit beschäftigt sein muss, die genannten «Hirnautobahnen» zu schaffen. Nur am Bildschirm hängen ist für diese Aufgabe ganz und gar nicht förderlich. In konkreten Beispielen

zeigte die Referentin, welche unterhaltsamen Spiele, sogar Computerprogramme, heute zur Verfügung stehen, damit Eltern hier gezielt aktiv werden können. Und auch sollten, wie die Referentin klar machte. Auch Schulen, ja ganze Gemeinden hätten hier ein segensreiches Wirkungsfeld, das noch zu wenig wahrgenommen wird, sagte Brunsting. Ihr sind Fälle bekannt, wo ganze Gemeinden wirkungsvoll zu einer «Woche ohne Bildschirm» aufrufen, zu denen sich Familien und Schulklassen anmelden können. In den ihr bekanntesten Fällen führte das zu ganz neuen Entdeckungen: Plötzlich wurde am Familientisch wieder gesprochen, man griff auch wieder zum verstaubten Brettspiel auf dem Estrich und, siehe da, viele Jugendliche griffen «freiwillig» wieder vermehrt zu den Schulbüchern. ■