Warst du nicht gerade dabei…?

Unterstimulierung



Wie Kinder leicht durch Reize abgelenkt werden – und was du dagegen tun kannst

„Machst du nicht gerade deine Hausaufgaben?“ fragst du deinen Sohn zum dritten Mal in zehn Minuten. Er nickt zerstreut, die Augen halb auf das Heft vor ihm auf dem Tisch gerichtet, aber seine Finger spielen an einem Bleistift herum, und sein Blick wandert immer wieder zu den Dingen um ihn herum. Innerhalb einer Minute lässt er sich von einem Geräusch draußen ablenken, einem Vogel auf dem Fensterbrett oder sogar einem

knisternden Zettel in seiner Hosentasche. Für viele Kinder ist das vertraut: Sie wollen sich konzentrieren, aber irgendetwas in ihrer Umgebung zieht ihre Aufmerksamkeit immer wieder von dem weg, was sie eigentlich tun sollen. Ablenkung kommt von überall: Es sind kleine, alltägliche Reize, die dein Kind aus der Konzentration reißen. Manchmal steckt aber mehr dahinter. Kinder, die empfindlich auf Unterstimulierung reagieren – also zu wenig aktive Reize für ihr Gehirn bekommen –, suchen von sich aus nach Ablenkung, um diesen Mangel auszugleichen. Das kann aussehen wie Tagträumen, Wippen, Klopfen oder sogar Herumlaufen ohne wirkliches Ziel. In diesem Beitrag schauen wir uns an, was Unterstimulierung ist, wie sie funktioniert und warum Hilfsmittel wie eine Kaukette dabei helfen können, diese Ruhe und Fokus zurückzufinden.

Was ist Unterstimulierung – und warum werden Kinder dadurch abgelenkt?

Unterstimulierung bedeutet, dass das Gehirn zu wenig Aktivierung bekommt, um wach und aufmerksam zu bleiben. Unser Gehirn braucht ein bestimmtes Aktivitätsniveau, um gut zu funktionieren. Ist dieses zu niedrig, suchen Kinder unbewusst nach Wegen, mehr Reize zu bekommen. Sie fangen zum Beispiel an, sich zu bewegen, Geräusche zu machen, an Gegenständen herumzuspielen – oder sogar auf Dingen herumzukauen, einfach um dem Gehirn etwas mehr Aktivität zu geben. Bei Unterstimulierung langweilen sich Kinder oft schnell, suchen in allem um sie herum nach Ablenkung und haben Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit bei einer Aufgabe zu halten. Was sie brauchen, sind Reize, die gerade genug sind, um ihr Gehirn zu aktivieren – ohne abzulenken. Das ist eine feine Balance: Zu viele Reize können überwältigend sein, zu wenige können zu einer unruhigen, leicht ablenkbaren Haltung führen.

Reize in einer Welt voller Ablenkungen

Kinder wachsen in einer Welt voller Ablenkungen auf: Geräusche von draußen, vibrierende Handys, Musik im Hintergrund und Bildschirme, die ständig aufleuchten. Das Ergebnis? Sie gewöhnen sich an einen ständigen Strom von Reizen – aber diese Reize sind oft flüchtig und zersplittern ihre Aufmerksamkeit. Wir nennen das oft „kurze Aufmerksamkeitsspanne“, aber

eigentlich ist es das Ergebnis eines ständigen Überschusses an irrelevanten Reizen und zu wenig gezielter, hilfreicher Stimulation. Für manche Kinder kann ein Zuviel an Reizen überwältigend wirken, aber andere erleben genau das Gegenteil. Kinder, die unterstimuliert sind, wirken in Situationen, in denen Reize fehlen – zum Beispiel in einem stillen Klassenzimmer oder beim Hausaufgaben machen am Küchentisch – besonders unruhig und unkonzentriert.

Wie erkennst du Unterstimulierung?

Kinder, die unterstimuliert sind, zeigen häufig folgende Anzeichen:

1. **Schnell abgelenkt durch Kleinigkeiten** – Jedes Geräusch, jeder Gegenstand in der Umgebung zieht ihre Aufmerksamkeit von der Aufgabe weg.
2. **Drang, sich zu bewegen** – Sie wippen auf ihrem Stuhl, laufen oft herum oder spielen mit Gegenständen in ihren Händen.
3. **Häufiges Kauen an Gegenständen** – Stifte, Bleistifte, Kleidung oder sogar die eigenen Fingernägel.
4. **Tagträumen oder „Wegdriften“** – Sie wirken abwesend und verlieren sich in ihrer eigenen Gedankenwelt.
5. **Unruhiges und hastiges Verhalten** – Sie arbeiten oberflächlich an Aufgaben und haben Schwierigkeiten, sich wirklich darauf einzulassen.

Wenn du dieses Verhalten erkennst, könnte es sein, dass dein Kind einen Weg braucht, dieser Unterstimulierung entgegenzuwirken – ohne ständig von den falschen Reizen abgelenkt zu werden.

Was kannst du gegen Unterstimulierung tun?

Um einem Kind mit Unterstimulierung zu helfen, ist es wichtig, gezielte Reize anzubieten, die dem Gehirn gerade genug Aktivität geben, um fokussiert zu bleiben. Das sind Reize, die Kindern helfen, wach und konzentriert zu bleiben, ohne von allem um sie herum abgelenkt zu werden. Hier sind ein paar praktische Tipps, um Unterstimulierung zu reduzieren:

1. **Schaffe eine Umgebung mit „nützlichen“ Reizen** Sorge dafür, dass dein Kind in einer Umgebung sitzt, in der es nicht zu viele Ablenkungen gibt – biete aber kleine, gezielte Reize an, die beim Fokussieren helfen. Das kann leise Hintergrundmusik sein, ein ruhiger Platz mit wenig Spielzeug oder Bildschirmen in der Nähe.
2. **Baue kurze Bewegungspausen ein** Ein paar Minuten Bewegung – kurz aufstehen, springen oder eine kleine Runde durch den Raum drehen – können helfen, überschüssige Energie loszuwerden und danach wieder mit frischem Fokus an die Aufgabe zu gehen.
3. **Nutze taktile Hilfsmittel wie eine Kaukette** Kinder, die oft auf Bleistiften oder Kleidung herumkauen, können von einer Kaukette profitieren. Diese Kette, speziell für Kinder entwickelt, die orale Stimulation brauchen, bietet eine sichere und hygienische Möglichkeit, auf etwas zu kauen. Das Kauen kann dem Gehirn genau die kleine Extra-Stimulation geben, die es braucht – ohne abzulenken – und so dazu beitragen, dass Kinder besser bei ihrer Aufgabe bleiben.

Was ist eine Kaukette – und wie kann sie helfen?

Eine Kaukette ist eine weiche, sichere Kette, die speziell für Kinder entwickelt wurde, die taktile oder orale Stimulation brauchen. Sie ist eine sichere Alternative zum Kauen auf Kleidung, Bleistiften oder Fingern. Diese Ketten bestehen meist aus robustem, BPA-freiem Silikons und wurden speziell entwickelt, um das Kaubedürfnis von Kindern zu unterstützen.

Vorteile einer Kaukette:

- **Orale Stimulation** – Kauen kann ein beruhigendes Gefühl geben, das Kindern mit Unterstimulierung helfen kann, sich besser zu konzentrieren.
- **Weniger Ablenkung** – Anstatt ständig neue Ablenkungen zu suchen, bietet die Kette einen festen Reiz, auf den sie sich verlassen können.
- **Hygienisch und sicher** – Anders als Kleidung oder Schulsachen lässt sich eine Kaukette leicht reinigen und schützt Kleidung und Stifte vor Verschleiß.

Warum ist es schwer, mit dem Daumenlutschen aufzuhören, wenn man abgelenkt ist?

Es kann schwer sein, mit dem Daumenlutschen aufzuhören, wenn man abgelenkt ist, weil es eine instinktive Reaktion auf Stress oder Langeweile ist. Effektive Tipps, um mit dem Daumenlutschen aufzuhören, sind unter anderem das Erkennen von Auslösern und das Ersetzen der Gewohnheit durch alternative Aktivitäten, die die Konzentration aufrechterhalten.

Die Stärke einer Kaukette in der Praxis

Für viele Kinder mit Konzentrationsproblemen – oder die zum Beispiel eine ADHS-Diagnose haben – kann eine Kaukette als sensorisches Hilfsmittel eine echte Unterstützung sein. Durch das Kauen auf der Kette bekommen sie die Reize, die ihr Gehirn sucht, ohne ihre Aufmerksamkeit auf andere Reize zu richten. Viele Eltern sind überrascht, wie schnell dieses sensorisch unterstützende Hilfsmittel dazu beitragen kann, dass Kinder ruhiger und aufmerksamer wirken. **Beispiel aus der Praxis:** Stell dir vor, dein Sohn Finn hat Schwierigkeiten, sich auf seine Hausaufgaben zu konzentrieren. Jedes Mal, wenn er mit Mathematik anfängt, ist er innerhalb weniger Minuten abgelenkt. Du bemerkst, dass er ständig auf seinem Stift kaut oder an seinem T-Shirt herumspielt. Wenn du ihm eine Kaukette gibst, kann Finn die Kau-Reize bekommen, die er braucht, ohne von anderen Dingen abgelenkt zu werden. Es ist eine kleine Veränderung – aber sie kann einen großen Unterschied für seine Konzentration und die Zeit machen, die er seinen Aufgaben widmen kann.

Warum haben Schüler mit ADHS Schwierigkeiten, stillzusitzen – und wie beeinflusst das ihre Beteiligung im Unterricht?

Schüler mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, stillzusitzen, weil sie unter erhöhter motorischer Unruhe und Impulsivität leiden. Das kann ihre Beteiligung im Unterricht beeinflussen, weil sie dem Geschehen schwerer folgen können oder schnell abgelenkt sind. Das Einsetzen von Strategien zum Umgang mit ADHS im Unterricht kann ihre Konzentration und ihr Engagement fördern.

Abschließende Tipps für Eltern

1. **Probiere verschiedene Reize aus** – Manchmal hilft Musik, ein Kau-Hilfsmittel oder eine ganz andere Art von sensorischem Reiz. Entdecke gemeinsam mit deinem Kind, was ihm am besten hilft.
2. **Bleib geduldig und positiv** – Es kann eine Weile dauern, bis du die richtige Balance gefunden hast. Lob dein Kind, wenn es sich gut konzentrieren kann, und ermutige es dabei.
3. **Mach den Einsatz der Kaukette zur Normalität** – Erkläre, dass die Kette ihm hilft, ruhig und konzentriert zu bleiben. So fühlt er sich sicherer dabei, sie zu benutzen – auch im Klassenraum.

Kinder brauchen manchmal einfach etwas mehr, um sich gut konzentrieren zu können – besonders in einer Welt voller Ablenkungen. Eine Kaukette kann ein unkompliziertes, sensorisch unterstützendes Hilfsmittel sein, um ihnen den Fokus und die Ruhe zu geben, die ihnen manchmal fehlen. Mit dieser einfachen Lösung hilfst du deinem Kind, sich wieder aus eigener Kraft zu konzentrieren – ohne ständig von störenden Ablenkungen aus der Bahn geworfen zu werden. Probier doch mal aus, ob eine Kaukette auch für dein Kind etwas bewirkt.

Für den diagnostischen oder therapeutischen Einsatz bei ADHS oder Autismus liegen keine medizinischen Studien vor. Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein fester Silikonanhänger zum Kauen, den man um den Hals trägt. Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem Kaubedarf, die sonst auf Kleidung, Nägel oder Stifte kauen.

Ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen, für Kinder mit erhöhtem Kaubedarf oder sensorischen Bedürfnissen. Lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei, in vier Stärken.

KAUKETTEN ANSEHEN