

Ist dein Kind auch ein Tagträumer?

Unterstimulierung



Siehst du dein Kind manchmal gedankenverloren aus dem Fenster starren, während die Hausaufgaben noch warten? Oder sagt die Lehrerin immer wieder, er solle „mal aufpassen“? Vielleicht kennst du das: Die Welt um dein Kind herum scheint manchmal einfach zu verblassen. Als Elternteil oder Betreuungsperson kann das frustrierend sein – der Tisch sollte längst abgeräumt sein, das Bett noch immer nicht gemacht, obwohl dein Kind eben noch voller Begeisterung sagte, es würde „gleich“ erledigt.

Tagträumen gehört für viele Kinder ganz natürlich dazu. Aber woher kommt dieses Verhalten? Und was bedeutet es wirklich? In diesem Beitrag schauen wir uns die positiven und praktischen Seiten des Tagträumens genauer an. Denn ja, es kann manchmal störend sein – aber hinter diesen verträumten Blicken steckt oft eine ganze Welt voller Kreativität

und Fantasie.

Was passiert, wenn dein Kind tagträumt?

Tagträumen ist eigentlich eine Art Mini-Urlaub fürs Gehirn. Es ist ein Moment, in dem es kurz vom Hier und Jetzt loslässt – und das schafft Raum zum Nachdenken, Fantasieren und Ideen entwickeln. Ein Kind, das tagträumt, lässt seine Gedanken gewissermaßen frei schweifen. Das kann von Abenteuern und erfundenen Geschichten bis hin zum gedanklichen Lösen von Problemen reichen, über die es sich schon länger Gedanken macht.

Interessant ist, dass Forschungen zeigen: Tagträumen kann ein Zeichen eines **aktiven Geistes** sein. Das Gehirn bekommt dabei Raum, Zusammenhänge herzustellen und Informationen auf neue Weise zu verarbeiten. Das kann letztlich sogar helfen, kreativer und flexibler zu denken. Wo wir oft denken, ein Kind tue gerade nichts, ist das Gegenteil der Fall: Das Gehirn ist auf Hochtouren!

Die kreative Kraft des Tagträumens

Kinder, die viel tagträumen, haben oft eine reiche Fantasie. Sie erfinden neue Welten, spinnen Geschichten und können sich Dinge vorstellen, die andere vielleicht nicht sofort sehen. Diese Kreativität hat ihre Vorteile – sowohl in der Schule als auch im Alltag. Kreative Tagträumer denken oft über den Tellerrand hinaus, finden originelle Lösungen und können gut improvisieren. Sie sehen häufig Möglichkeiten, wo andere Hindernisse sehen – eine wertvolle Eigenschaft, jetzt und in der Zukunft.

Tagträumen hilft auch bei der **Selbstreflexion**. Es gibt einem Kind den Raum, Situationen, Gefühle und Erlebnisse zu verarbeiten. In einem verträumten Moment kann dein Kind über etwas nachdenken, das früher am Tag passiert ist – und das hilft dabei, Emotionen zu verstehen und einzuordnen. So trägt Tagträumen zur emotionalen Entwicklung bei.

Ja, Tagträumer sind manchmal... ein bisschen abwesend

Natürlich hat Tagträumen auch eine praktische Kehrseite. Ein Tagträumer kann vergessen, dass Aufgaben auf ihn warten. Kennst du diese Momente, in denen du bittest, den Tisch abzuräumen, und dein Kind sofort „Ja!“ ruft – aber ein paar Minuten später noch immer halb

mit dem Blick nach draußen hängt? Das liegt oft daran, dass Tagträumer nicht direkt im „Mach-Modus“ sind; ihr Gehirn funktioniert einfach ein bisschen anders. Sie sind so sehr in ihrer eigenen Gedankenwelt versunken, dass die Aufgabe in den Hintergrund rückt.

In der Schule kann das besonders auffallen. Tagträumende Kinder verpassen manchmal Erklärungen oder haben Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit lange aufrechtzuerhalten. Sie lassen sich leicht ablenken, was sich auf ihre schulischen Leistungen auswirken kann. Während andere Kinder sofort mit einer Aufgabe beginnen, ordnen Tagträumer noch kurz ihre Gedanken. Das kann wirken, als wären sie faul oder desinteressiert – dabei brauchen sie einfach einen Moment, um ins Hier und Jetzt zurückzufinden.

Tipps, um deinem Tagträumer beim Fokussieren zu helfen (ohne die Kreativität zu bremsen!)

Als Elternteil möchtest du natürlich, dass dein Kind sein volles Potenzial entfaltet – und gleichzeitig seine Aufgaben erledigt. Es geht um eine Balance: Raum lassen fürs Tagträumen und gleichzeitig unterstützen, auch „im Hier und Jetzt“ bleiben zu können. Hier sind ein paar Tipps:

1. Entwickle ein Ritual zum Zurückschalten in die Realität

Wenn dein Kind in Tagträumen versinkt, kann ein kleines Ritual helfen. Zum Beispiel ein sanftes Glöckchen, eine kurze Atemübung oder einfach gemeinsam kurz in Stille sitzen. Das kann helfen, den Fokus zurückzuholen. So lernt dein Kind, zwischen dem verträumten Kopf und den anstehenden Aufgaben umzuschalten.

2. Sorge für eine reizarme Arbeitsumgebung

Eine ruhige Umgebung ohne zu viele Ablenkungen hilft Kindern, die Aufmerksamkeit zu halten. Vermeide herumliegende Dinge auf dem Tisch, laute Geräusche oder sich bewegende Objekte, die dein Kind ablenken könnten. Je ruhiger die Umgebung, desto leichter fällt die Konzentration auf die Aufgabe.

3. Tagträumen als Form von Unterstimulation

Manche tagträumenden Kinder profitieren von einem körperlichen Reiz, um sich neu zu fokussieren – zum Beispiel eine **Kaukette** oder ein kleiner Stressball. Solche Hilfsmittel helfen dabei, Bewegungs- oder Beschäftigungsbedürfnisse gezielt auszuleben, sodass es leichter fällt, zur Aufgabe zurückzukehren. Die Kaukette sorgt für einen geregelten Reiz, der dabei unterstützen kann, dass dein Kind weniger von anderen Reizen abgelenkt wird. Tagträumen kann so ein Ausdruck von Unterstimulation sein – weil die äußeren Reize nicht ausreichen, schweift man gedanklich schon längst ab.

4. Gib klare und kurze Aufgaben

Eine lange Aufgabenliste kann für Tagträumer überwältigend sein. Versuche stattdessen, klare, kurze Aufgaben zu stellen – und gib ihnen einen konkreten Zeitrahmen. Zum Beispiel: „Räum dein Spielzeug in fünf Minuten auf.“ Das macht die Aufgabe greifbarer und gibt ihnen etwas, woran sie sich festhalten können.

Tagträumen als Stärke für die Zukunft

Vielleicht fühlt es sich manchmal unhandlich an – aber denk daran, dass diese verträumte Art später noch viele positive Seiten haben kann. Kreative, träumerische Menschen finden oft ihren Platz in Berufen, in denen sie innovieren und neue Ideen entwickeln dürfen. Vielleicht wird dein Kind später Künstler, Erfinder, Autor oder Unternehmer mit einer außergewöhnlichen Vorstellungskraft. Und wenn der Fokus zwischendurch wirklich da sein muss – für Hausaufgaben, Schularbeiten oder einfach aufmerksames Zuhören – kann eine Kaukette dabei unterstützen, die Konzentration zu halten.

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