

Konzentration mobilisieren



Herzlich willkommen zur Oktoberausgabe des IPE-Newsletters.

Konzentriert oder zerstreut: Kinder und Jugendliche stellen Lehrer tagtäglich vor neue Herausforderungen, was den Zustand ihrer geistigen Leistungsfähigkeit angeht. Dabei geben sich Pädagogen meist die allergrößte Mühe, Unterricht ansprechend und auch abwechslungsreich zu gestalten. Und dennoch kann es sich als sehr schwierig erweisen, alle Schülerinnen und Schüler gleichermaßen in das Boot des „vorgegebenen Lehrplans“ zu holen. Selbst Eltern tun sich schwer darin, den Lernerfolg ihrer Kinder wirkungsvoll zu unterstützen.

Wir möchten Ihnen mit diesem Newsletter einige Erkenntnisse der Wissenschaft näher bringen, um die Aufmerksamkeit von Kindern und Jugendlichen besser und dauerhafter zu mobilisieren.

- **Konzentriert lernen: Wenn das Gehirn Input braucht oder lieber abschaltet.**

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst
Ihr Daniel Paasch
(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)

Undiszipliniert und vertieft zerstreute Lerntypen.



Kinder und Jugendliche können sich nicht immer gleichermaßen konzentrieren. Die Aufmerksamkeit kann sehr sprunghaft sein und stellt Lehrer wie Eltern vor echte Herausforderungen.

Dabei ist das Problem gar nicht so neu. Schon mit Einführung der allgemeinen Schulpflicht 1871 konnten im großen Stil offensichtlich aufmerksame oder zerstreute

Schüler beobachtet werden. Und so benannte der französische Psychologe und Philosoph Théodule Ribot (1839 – 1916) zwei unterschiedliche Typen: die „undiszipliniert Zerstreuten“ und die „vertieft Zerstreuten“.

Ribot meinte, dass vor allem Erstere den Unterrichtserfolg nachhaltig behindern würden, da diese nicht in der Lage seien, ihre Konzentration dauerhaft aufrechtzuerhalten. Dagegen war er auch der Ansicht, dass die „vertieft Zerstreuten“ dergestalt auf eine Sache konzentriert seien, dass sie den Anschein erwecken würden, dem Unterricht nicht folgen zu können. Tatsächlich belegen Studien, dass Letztere durchaus dem Geschehen in der Klasse kaum ihre Aufmerksamkeit widmen, da sie sich augenscheinlich einer anderen gedanklichen Herausforderung widmen. Zur Überraschung der Studienleiter lösten sie dennoch Merkaufgaben ohne größere Fehlerquoten.

Es ist daher recht schwierig, auf den ersten Blick zu sagen, ob sich ein achtjähriger Steppke dem Unterrichtsverlauf entzogen hat, weil er gebannt an die Decke starrt. Denn es ist ebenso möglich, dass er hoch konzentriert in einen bestimmten Aspekt des Unterrichts vertieft ist.

Wir sollten endlich akzeptieren, dass es sehr unterschiedliche Lerntypen gibt, auf die es in und um die Schule einzugehen gilt. Wir haben zur Kenntnis zu nehmen, dass Biorhythmus, Aufmerksamkeitsfaktoren, sozialgesellschaftliche Aspekte und die Tagesverfassung einen sehr entscheidenden Einfluss auf das Lernen haben. Das gilt gleichermaßen für das schulische als auch das häusliche Umfeld. Und obgleich diese höchst individuellen Lernfaktoren hinreichend bekannt sind, ist immer wieder zu beobachten, dass sie in unserem Alltag kaum Berücksichtigung finden. Dabei können schon kleine Veränderungen

Beachtliches bewirken, um die Aufmerksamkeit von Kindern und Jugendlichen für den Unterricht zu gewinnen und auch möglichst lange aufrechtzuerhalten.

Körperliche Fitness und ausreichend Schlaf

Nein, das sind nun wirklich keine neuen Erkenntnisse, auf die wir hier zu sprechen kommen. Seit Jahren machen sich vor allem Mediziner dafür stark, dass die geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen einen positiven Auftrieb durch sportliche Aktivitäten bekommt. Wie aber lässt sich das für die Gewinnung der Konzentration nutzen?

1973 machte der Neuropsychologe Alexander Lurija (1902 – 1977) den Frontallappen im vorderen Hirnbereich als das Zentrum des menschlichen Konzentrationsvermögens aus. Lurijas Arbeiten veranlassten den britischen Psychologen Tim Shallice, ein Modell zu



entwickeln, wie das Gehirn die Aufmerksamkeit zu lenken vermag. 2005 publizierte er seine Erkenntnisse, in denen er bestimmte Bereiche des vorderen Frontallappens für das Gewichten von Sinnesinformationen der Hör- und Sehzentren ausgemacht hatte – eben also für solche Reize, die primär durch eine Wissensvermittlung angesprochen werden.

Wenig herumgesprochen hat sich bisher die Gewissheit, dass die vollumfängliche Entwicklung jener Zentren bis zu einem Alter von 25 Jahren andauert. Und hier liegt der Hase im Pfeffer.

Wir sollten uns daher nicht wundern, dass die Konzentration junger Menschen starken Schwankungen unterliegt. Vielmehr sollten wir nach Konzepten suchen, die es Heranwachsenden gestattet, entsprechend ihrer Entwicklung zu lernen.

Dabei spielt die körperliche Fitness von Kindern und Jugendlichen eine gewichtige Rolle. Eine Grundvoraussetzung hierfür aber ist, dass Schülerinnen und Schüler ausreichend Schlaf bekommen.

Einer Arbeitsgruppe der Universität Lille gelang es, gemeinsam mit Forschern des INSERM in Bordeaux, der Universität Francois-Rebelais Tours und der Universität de Reims zu belegen, was aus Tierexperimenten hinlänglich bekannt ist: Das Aufmerksamkeitsniveau eines Menschen steht in einem direkten Zusammenhang zur Herz- und Atemfrequenz, wie auch der Körpertemperatur.

Auf die Schule übertragen heißt das, dass der Status der Wachheit von Kindern nachhaltigen Einfluss auf das Konzentrationsvermögen hat.

Wenn Eltern den Eindruck haben, dass ihr Kind nach dem morgendlichen Wecken nicht wirklich in Schwung kommt, sollten sie auch das Schlafverhalten überprüfen.

- Tipp:

Ein Schlaftagebuch zu führen, kann eine gute Unterstützung sein, um das Schlafverhalten des Kindes zu unterstützen. Hierin notiert werden sollte, die Zeit des zu Bettgehens, wann das Kind aufwacht und ob es durchgeschlafen hat.

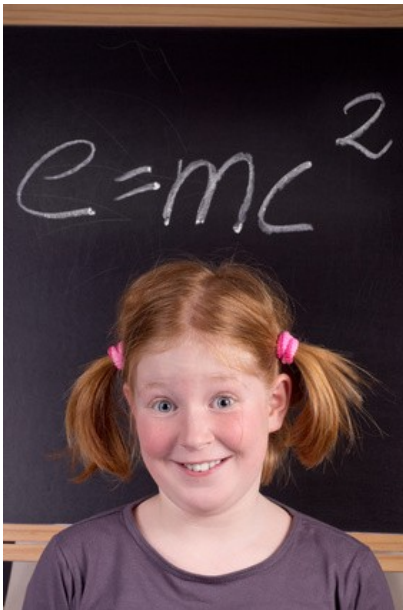


Der Biorhythmus der meisten Kinder kommt morgens nur langsam in Fahrt. Auch diese Tatsache ist nicht neu. Dennoch wird sie gerne durch Lernvorgaben und Leistungsoptimierung ignoriert. Gerade anspruchsvoller werdende Lernziele lassen sich nur mit diesem Wissen erreichen.

- Tipp:

Lehrer sollten in der ersten Schulstunde keine zu hohen Erwartungen an die Konzentrationsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen haben. Eine „Ankommens- und Eingewöhnungszeit“ sollte den morgendlichen Schulalltag begleiten. Als angemessene Dauer haben sich hier ca. 20 Minuten bewährt. Einige Schulen arbeiten schon recht erfolgreich mit dem Prinzip des „angepassten Biorhythmus“.

- Ruheecken oder auch Snoozle-Räume ermöglichen den Kleinen, sich zurückzuziehen. Studien sprechen für sich: Wenn man Kindern frühzeitig erklärt, auf Symptome der Müdigkeit zu achten, können sie sich selbstständig für einige Augenblicke ausruhen, um sich im Weiteren wieder besser auf den Unterricht zu konzentrieren.



Sich überhaupt konzentrieren zu können, ist eine Meisterleistung des Gehirns. Es filtert wichtige von weniger bedeutenden Dingen. Aber erst im Erwachsenenalter ist diese Fähigkeit, die eben den Frontallappen zugeordnet wird auch voll ausgeprägt. Die Konzentrationsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen ist somit eine eher flüchtige Angelegenheit. Die Psychologinnen Janet Woody-Ramsey und Patricia Miller von der University of Florida wiesen nach, dass die Aufmerksamkeit von Kindern gelenkt werden kann, indem Sachverhalte in einen erlebnisreichen Zusammenhang dargestellt werden.

- Tipp:
Stimme und Gestik können bewusst dazu eingesetzt werden, um Unterrichtsstoff spannungsgeladener zu vermitteln.
- Merksätze zusätzlich an die Tafel geschrieben, lassen auch die eher visuellen Lerntypen die Inhalte besser verinnerlichen.
- Aufgaben können ruhig mehrfach wiederholt werden. Bis zu einem Alter von acht Jahren ist dies besonders wichtig. Somit wissen dann alle Schüler, was von ihnen erwartet wird.
- Lehrstoff sollte wohldosiert dargereicht werden. Dies sorgt für eine bessere Konzentration über einen längeren Zeitraum. Aufgaben, die zeitgleich gegeben werden, führen meist zu einer Überforderung.

Nach einer gewissen Zeit aber wird der Zeitpunkt kommen, an dem Schüler aufgrund von mangelnder Konzentration oder Müdigkeit, sich aus dem Unterrichtsgeschehen ausklinken. Zweifelsohne ein normaler Vorgang, wenn man die Erkenntnisse der Gehirn- und Lernverhaltensforschung berücksichtigt.

- Tipp:
Achten Sie auf die Stimmung Ihrer Schützlinge. Lassen Sie eine Unterrichtsstunde oder eine Lerneinheit vor dem Ende mit einigen Minuten der Ruhe ausklingen.

Das kindliche Gehirn kann sich somit auf die nachfolgenden Ereignisse besser einschwingen. Die Konzentration wird auf diese Weise trainiert und gestärkt.

Kinder und Jugendlichen wird heute gerne unterstellt, dass sie sich nicht mehr über einen längeren Zeitraum auf eine Sache konzentrieren könnten. Jedoch können wir alle dazu beitragen, die Konzentrationsfähigkeit junger Menschen besser und lang anhaltender zu trainieren.

In eigener Sache:

Konzentration ist ein Kernanliegen des Kinder- und Jugendcoachings durch das IPE. Aus diesem Grund wird in ungefähr 5 bis 6 Wochen mein Buch erscheinen, in welchem zahlreiche Techniken der Integrativen Potenzial-Entfaltung dargestellt werden. In anschaulichen Darstellungen zeige ich, wie Sie diese Techniken auch in Ihrem Umfeld gewinnbringend anwenden können. Schon heute können Sie das circa 200 Seiten umfassende bei uns vorbestellen. Der Titel lautet: „Der Kinder- und Jugendcoach / Durch Integrative Potenzial-Entfaltung (IPE) sinnvoll fördern.“

Schreiben Sie uns einfach eine Mail, um sich Ihr persönliches Exemplar zu sichern:
info@potenzial-training.de