Junger VBE

Konzentrationsübungen im Klassenraum

Wir alle kennen das Problem: Im Unterricht folgen unsere Schülerinnen und Schüler unseren Lippen, hören aufmerksam zu und hinterher scheint es, als hätten sie doch alles wieder vergessen. Der Test oder die Klassenarbeit fällt bei Weitem nicht so gut aus wie erwartet. Aber woran liegt das? Sicher kommen hier viele Faktoren zum Tragen, doch ein ungemein wichtiger Faktor wird leider allzu häufig außer Acht gelassen, geht im Trubel des Alltags viel zu schnell unter. Die Rede ist von Konzentration. Wir setzen sie so oft voraus, gehen davon aus, unsere Schülerinnen und Schüler seien ohne unser Zutun in der Lage, sich jeden Tag in jeder Stunde bestmöglich zu konzentrieren. Aber so einfach ist das nicht. Und ohne die nötige Übung fällt es den meisten unserer Schützlinge ungemein schwer. Ihnen fehlt schlichtweg das Handwerkszeug. Dabei braucht es nur kleine Einheiten, die ganz einfach in den Unterricht integriert werden können, um die Konzentrationsfähigkeit der Kinder zu fördern.

Konzentration = Aufmerksamkeit?

Aber was heißt Konzentration eigentlich? Meinen wir damit nicht einfach nur, dass unsere Schülerinnen und Schüler aufmerksam sein sollen? Nicht ganz. Denn Konzentration ist eine bestimmte Form von Aufmerksamkeit. Wenn wir konzentriert arbeiten können, haben wir gelernt, alle äußeren Reize auszublenden. Und davon gibt es im Klassenraum eine ganze Menge: das Gemurmel der anderen Klassenkameraden, vielleicht eine tickende Uhr, die Gedanken an die große Pause oder die vielen Geräusche, die durch das offene Fenster in den Raum dringen. All das müssen die Kinder in diesem Moment ausblenden, um sich voll und ganz auf die von ihnen geforderte Aufgabe einlassen zu können. Gar nicht so leicht, oder?

Aufmerksamkeit hingegen meint beispielsweise auch die Fähigkeit, alles um sich herum wahrzunehmen: jedes Geräusch oder jede Bewegung. Leiden Kinder an einer Aufmerksamkeitsstörung, nehmen sie jeden einzelnen äußeren Reiz wahr und reagieren darauf. So richten sie ihre Aufmerksamkeit zum Teil binnen Sekunden auf ständig neue Eindrücke, die auf sie einströmen. Unwichtiges auszublenden und sich auf das Wesentliche zu fokussieren, fällt dann ungemein schwer. Doch ebendiese fokussierte Aufmerksamkeit braucht es beim Lernen. Sie ist der Schlüssel zu Lernfähigkeit und Lernerfolg.

Konzentrationsfördernde Übungen

Die gute Nachricht: Schon mit kleinen Übungen und nur wenig Aufwand können wir unsere Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, ihre Konzentration zu stärken. Wichtig ist dabei, dass wir diese gut in den Unterricht integrieren können, denn wir alle kennen das Problem, von Themenfeld zu Themenfeld zu hetzen. Allzu oft haben wir das Gefühl, für ebendiese wichtigen Übungen keine Zeit zu haben. Doch bauen wir sie regelmäßig in unseren Unterricht ein, profitieren wir alle davon – unsere Lernenden, aber auch wir Lehrende, da die gesteigerte Konzentration zu mehr Ruhe im Klassenraum führt und wir dadurch den Unterrichtsstoff besser vermitteln können. Wir gewinnen also sogar Zeit.

Starten können wir beispielsweise mit einem Aufwärmritual zu Beginn der Stunde. So hat das Gehirn Zeit, langsam warmzulaufen, und die Kinder haben gleich zu Beginn der Stunde ein Erfolgserlebnis. Mögliche Rituale können sein:

- Das Alphabet reihum möglichst schnell rückwärts aufsagen lassen
- Zu einem bestimmten Thema einsilbige Wörter nennen (Tiere, Farben, Städte, Vokabeln ...)
- Von einer bestimmten Zahl aus alle Zahlen rückwärts nennen, die durch 3 (oder 4, 5, 6 ...) teilbar sind
- „Ich packe meinen Koffer“ mit der ganzen Klasse spielen
- Wörter reihum rückwärts buchstabieren

Wichtig ist ebenso, in Bewegung zu kommen. In der Schule sind die Kinder meist gezwungen, für sehr lange Zeit still auf ihrem Stuhl zu sitzen. Besonders lernförderlich ist das leider nicht. Umso wichtiger ist es, ihnen immer wieder die Möglichkeit zu geben, sich auch während des Unterrichts zu bewegen. Stellen wir immer wieder Übergänge von körperlicher Ruhe zu körperlicher Bewegung her, steigern wir damit die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung im Gehirn. Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt und kann so effektiver arbeiten. Schon kleine Sitz(haltungs)übungen können helfen. Beispielsweise können wir unsere Schülerinnen und Schüler öfter bitten, nach vorne an die Tafel zu kommen. Interaktive Übungen am Smartboard sind hierbei eine große Hilfe und machen den Kindern meist großen Spaß. Auch kurze Pausen, in denen mit den Fingern getrommelt werden darf oder die Kinder mit den Füßen wippen, können einen großen Einfluss haben. Für die Yoga-Begeisterten unter uns bieten sich auch hier zahlreiche Möglichkeiten. Der „Baum“ beispielsweise kombiniert Bewegung und Atmung und ist so eine einfache und schnell in den Unterricht zu integrierende Übung.

Es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten, die Konzentrationsfähigkeit unserer Schülerinnen und Schüler zu fördern. Wichtig ist hierbei, sich einfach auszuprobieren und gemeinsam herauszufinden, was der Lerngruppe guttut und den Kindern wirklich weiterhilft. Es braucht nur wenige Minuten im Unterricht, nicht viel Vorbereitung und kann so viel bewirken. So machen die kleinen Übungseinheiten nicht nur Spaß, sondern helfen den Kindern ganz nebenbei auch auf ihrem Weg zu mehr Lernfähigkeit und Lernerfolg. Also einfach mal in der nächsten Unterrichtsstunde ausprobieren. Es lohnt sich!

@jungervberlp

@junger_vbe_rlp

@VBEJungerRLP