

Aufmerksamkeit & Konzentration

Steuern und Fördern von Konzentration im Unterricht

Inhalte und Erkenntnisse aus der Weiterbildung

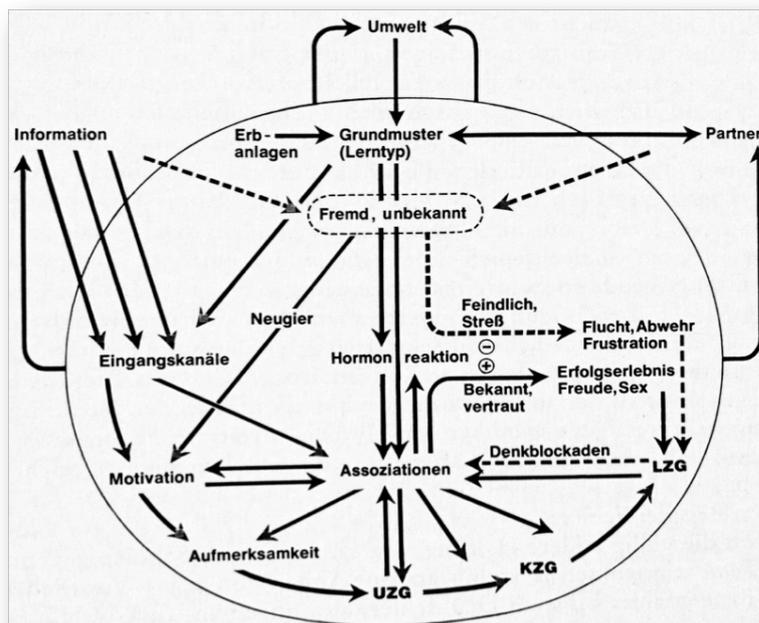
Am einfachsten wäre es, stetig aufmerksame wachsame Schüler vor sich zu haben. Dem ist mit verschiedenem Grad an Abweichung nicht so. Wie können wir in verschiedenen Bereichen die Faktoren von Aufmerksamkeit & Konzentration dennoch beeinflussen.

Die Steuerung der Aufmerksamkeit beim Menschen ist evolutionsgeschichtlich geprägt. Sind einige fähig sich über längere Zeit einer Tätigkeit zuzuwenden und ignorieren alles, was um sie herum geschieht, folgen andere mit ihrer Aufmerksamkeit allen möglichen Umgebungseignissen, die auf ihre Sinne einprallen. Es ist also weniger die Frage, ob ein Kind konzentriert ist, sondern worauf es jetzt gerade die Aufmerksamkeit richtet. Natürlich möchte man diesen Fokus auf die Arbeit gerichtet haben, die gerade als Lerngegenstand zur Debatte steht. Wie erreicht man das?

Rat bekommt man in der Literatur je nach Autor von verschiedensten Perspektiven. Der Neurowissenschaftler sieht das Aktionspotential im Hirn mittels MRT/MRI, bei einer aufmerksamen Person und schliesst auf innere Vorgänge wie Aufmerksamkeit und Lernen (Spitzer 2007). Ein Lerncoach spricht eher die Neugier, Motivation und Lernstrategien von Lernenden an (Nicolaisen 2012). Manch einer denkt: "Wenn sie wissen, dass es Noten gibt, strengen sie sich schon an" und

appellieren damit an Selbststeuerung oder den freien Willen (Bauer 2015). Einige kommen soweit, dass sie den Herausforderungen unseres Schulsystems bei Konzentrationsmangel mit medizinischer Hilfe und Medikamenten begegnen.

Einer der beeindruckenden Forscher einer systemischen Sichtweise auf das Lernen ist F. Vester¹. Er



(s. Bild, Vester F. (1978) Denken Lernen Vergessen, S. 135)

zog in den 80er Jahren multifaktorielle, sogenannte kybernetische Modelle zur Erklärung von biologischen Vorgängen herbei. Von den Neurowissenschaften werden ebenfalls Erkenntnisse beige-steuert, wie Aufmerksamkeit und Lernen mit optimaler Eigenaktivität besser funktionieren kann. Zur Betrachtung eines komplexen Vorganges wie der Aufmerksamkeit, ist es aus pädagogischer Perspektive sinnvoll, das Zusammenwirken mehrerer Einflussfaktoren mit unterschiedlichen Prioritäten zu bedenken. So haben beispielsweise körperliche, mentale und emotionale Voraussetzungen (Primärbedürfnisse, positive Emotions- bzw. Hormonlage) für die Aufmerksamkeit eine erstrangige Bedeutung. Die Ausrichtung unserer Sinne auf ein Geschehen ist markant davon abhängig. Schliesslich sind die Faktoren der Neugier, des Interesses und der Motivation bei der Aufnahme und Verarbeitung von Umwelteindrücken der Hauptantrieb. Beim Behalten spielt die emotionale und kognitive Beziehung für die assoziativen Verknüpfungen eine bestimmende Rolle. Im System mitwirkend sind im Weiteren soziale, räumliche und methodische Faktoren des mehrsinnlichen Lernens im Unterricht. Aufgrund der Vielzahl von Einflussgrössen könnte man beinahe die Hände in den Schoss legen und überflutet von Systemtheorie den Wert einer Schulklasse und der eigenen Person unterschätzen. Hier sollen aus der Praxis für die Praxis einige Ideen bereitgestellt werden, wie Kinder im Unterricht zu mehr Bereitschaft und Wachheit bewegt werden können.

Einflussgrössen im Unterricht

Personale und Mentale Bedingungen

Unter diese Grösse fallen weniger beeinflussbare psychische Konstitutionen als auch situative Gegebenheiten, die unsere Aufmerksamkeit beeinflussen. Krowatschek schlägt vor, dem eigenen Selbstbild im sozialen Kontext Form zu geben (1) und es zu stärken (Krowatschek 2001). Das Zutrauen, eine Aufgabe zu meistern (s. Modell Vester: „Bekannt, vertraut“), ist ebenso fundamental, wie Erfolgserlebnisse und Bestätigung von innen und aussen über kleinere und grössere Fortschritte.

Schliesslich soll dem Kind noch der Übergang aus der eigenen Welt seiner Umgebung mit allen Nöten und Attraktionen in den Unterricht gelingen. Ankommens-Rituale (2, 3) Kreis- oder Handlungs-Spiele und/oder eine persönliche Zuwendung in Form einer Begrüssung sind bei allen Übergängen hilfreich und verstärken die Präsenz im hier und jetzt.

Bewegung / Körper / Biologie

Unerledigte körperliche Primärbedürfnisse verhindern mit starkem Drang die Fokussierung auf irgendwelche Lernangebote. Trinken, gesundes Essen, Toilettengang aber auch ausreichend körperliche Bewegung sind Grundbedingungen. Für ein gewohntes Auge beobachtet diese wegedrängenden Bedürfnisse unverkennbar. Zunehmend werden diese von den Kindern auch selbstständig erkannt. Hilfreich sind Unterrichts-Rhythmisierungen mit kurzen Bewegungssequenzen, Trink- und Toilettenpausen. Bewegungsaktivität wird auch vom BAG mindestens alle 30 Minuten empfohlen (4,5,8). Entspannung (6) nach arbeitsintensiven Phasen,

den Körper wieder wecken (7) oder auch nur den Fokus auf kleine Bewegungen zu verlagern (9,10), verbessert die Dauer von Konzentrationsphasen.

Wahrnehmung / Sinne / Assoziationen

Die Aufnahmefähigkeit der Umwelt wird auch von den Möglichkeiten unserer Sinne, vor allem dem visuellen, akustischen und dem Körper-Sinn beeinflusst. Spiele, die bestimmte Sinne wecken, können uns für eine Aufgabe bereit machen und beeinflussen auch die assoziativen Voraussetzung und die Abspeicherung von Informationen. (11,12,13).

Die Präferenzen im sinnlichen Zugang zur Aussenwelt sind bei Menschen verschieden. Zum Beispiel beim Lösen von Rechnungsaufgaben spielen Sinnesmodalitäten eine Rolle. So sehen die einen vorzugsweise die Zahl (visuell), andere halten sich zusätzlich die Finger (Körpersinn), während sich dritte die Rechnung innerlich vorsagen (akustisch). Daher unterscheiden sich auch Lernstrategien für bestimmte Inhalte. Wortbilder können sich viele Kinder besser merken, wenn dazu eine witzige, visuelle oder Minigeschichte hilft spezifische Merkmale zu memorieren. (14) Statt den Fokus ausschliesslich auf die Lösung zu richten, lohnt es sich, nach dem „wie“ zu fragen: Wie machst du das ganz genau, bestimmte Lerninhalte wie Wörter, Gedichte, oder das „1x1“ zu lernen oder wie bringst du überhaupt Interesse dafür auf?

Die sinnlichen Ablenkungen ist situations- und typenabhängig (15). So stören bei einigen Menschen Geräusche massiv, während andere es kaum ertragen bei engen Verhältnissen zu arbeiten. Sehr viele wären von einem flimmernden Fernseher vollkommen abgelenkt.

Materielle & Räumliche Strukturen

Die materielle Umgebung kann sowohl Hilfe (Bsp. Bleistift) als auch Ablenkung (3-Fach-Etui) darstellen (16). Ebenso sind geeignete Arbeitshilfen wie Tische, Papier, Bücher, Hefte (17), Wandtafeln, Stellwände und natürlich das Klassenzimmer mit verschiedenen Zonen (Lehrerzone, Ruhezone usw.) unabdingbar. Weil wir ja mit verschiedensten Kindern in einem Raum zu tun haben, sind für bestimmte Klassenzusammensetzungen sowohl die räumliche Gliederung, als auch die Zonen verschieden einzurichten. Oft kann nur im Verfahren „Versuch und Irrtum“ erprobt werden. Eine klare Ordnungsstruktur und reduzierte Materialien auf dem Tisch vermindern meist die Ablenkung (18). Die verbesserte Position des Lehrerpultes, der Raumwege durch die Klasse und allenfalls sogar Fotos von meinem optimal organisierten Arbeitsplatz können viel zur störungsarmen Umgebung beitragen.

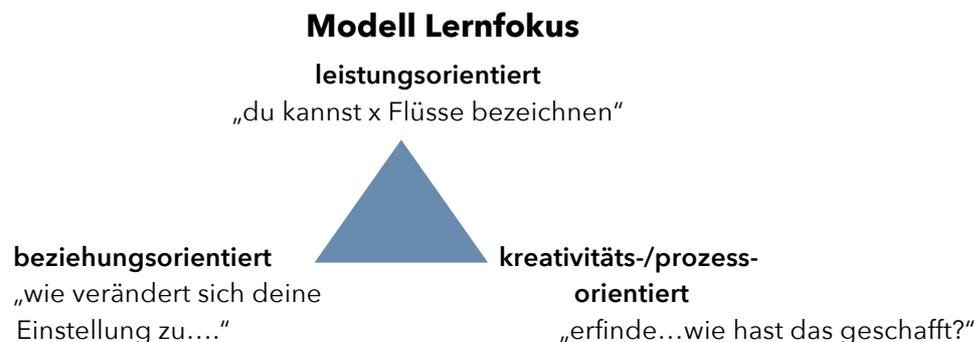
Soziale Strukturen / Klassenführung

Jede Lehrperson hat unterschiedliche Anforderungen an herrschende Klassenregeln, Aktivitäts- und Ruhephasen und Vorstellungen über eine Klassengemeinschaft. Auch jedes Schulkind sucht sich in dieser nicht gewählten Gruppe einen Platz, um darin mit möglichst viel Vertrauen und Sicherheit aufgehoben zu sein. Latente soziale Unsicherheit absorbiert viel Aufmerksamkeit, während tragfähige Beziehungen die Hinwendung zu Aufgaben deutlich erleichtern (19). Eine gute Beziehung zur Lehrperson kann entscheidend zur Ausrichtung der Aufmerksamkeit beitragen. Wir alle erinnern uns gerne an Lehrpersonen, bei denen wir uns angenommen und bestätigt gefühlt haben (20). Sowohl die Klasse als auch das einzelne Kinder

können auf ein soziales Lernziel hin arbeiten. Positive Zielformulierungen für genau definierte Verhaltensweisen können formuliert und wenn so beobachtet, unmittelbar bestätigt werden. Die Bestätigungspunkte werden innerhalb eines überblickbaren Zeitraums (nicht länger als 2 Wochen) gesammelt und schliesslich belohnt (21). Damit werden Stärken von einzelnen und der Klasse betont. Im Klassenrat werden Klassenthemen aufgenommen, positives Lösungsverhalten vorgezeigt und nach einer Woche bewertet (22). Damit der Überblick nicht verloren geht, arbeiten Kinder im Coaching-System (23). Kooperative Lernformen unterstützen die Integration von Lernenden in einer Gruppe.

Neugier & Methodische Kniffe

Was macht mich neugierig? Neugier ist die Triebkraft für Aufmerksamkeit und Lernen. Was ich selber erforscht habe, das bleibt. Bei der Problemlösungen sind eine interessante Fragestellung und möglichst viel Eigenaktivität gefordert (Spitzer 2012). Die aufgewecktesten Kinderaugen sind zu sehen, wenn etwas geheimnisvoll, ungeklärt oder verkehrt erscheint und sie denken, dass sie es lösen können.



Das einfache methodische Modell zeigt auf, wie Anforderungen im Unterricht gestellt werden. „Daily business“ sind die messbaren, leistungsorientierten Formulierungen von Lernzielen wie: Lernziel, 8 Flüsse der CH benennen, 20 Rechnungen in 5 min richtig lösen usw. Für viele Lernende geben diese Formulierungen Halt und spornen zu Leistungen an.

Etwas schwieriger erscheinen die im Lehrplan 21 geforderten kompetenz- oder prozessorientierten Aufgabenstellungen. Einen Lernprozess herausfordern bedeutet: „Erfinde..., Finde Lösungen..., wie gehst du vor um..., mache etwas, das du noch nie so gemacht hast...Berichte was du entdeckt hast...Erkläre den Lösungsweg! Erfinde selber Fragen zum Lerngegenstand“ (24, 25,26). Mit dieser Ausrichtung von Aufforderungen wird der Erfindergeist aufgeweckt.

Der dritte Fokus gilt dem Beziehungsaspekt zur Umwelt und zum Menschen, gerne genannt als personale und soziale Kompetenz. Einerseits ist die Sozialform, in der Aufgaben erteilt werden massgebend: „Arbeite mit jemand anders zusammen“ (26). Wichtiger aber ist die Auswertung der Arbeitsphase mit dem Fokus auf die Beziehung anstatt auf dem Resultat: „Beschreibe den Verlauf der Zusammenarbeit... Was denkst du vorher, was nach der Beschäftigung mit dem Lerngegenstand? Welche neuen Beziehungen hast du entdeckt? Bemerkest du eine veränderte Einstellung zu...?“

Selbstverständlich werden die meisten Aufgabenstellungen in einer Mischung dieser Aspekte oder zur Auswahl gestellt, so dass die verschiedenen Zugänge und Kompetenzen gefordert und gefördert werden. (27, 28)

Wenn die Kinderaugen wach und aufmerksam sind, dann können wir sehen, dass die Aufmerksamkeit gebündelt wird und trotz Hindernissen und gelegentlichen Enttäuschungen mit Eifer an Lösungen gearbeitet wird

Ideensammlung

Felder	Förderideen	
Person, mental	1	Das bin ich Gestalten (z.B. Umriss) eines Selbstbildes mit Comicblasen für Stärken und Schwächen und pers. Entwicklungsziele
	2	Ankommensritual Einander anschauen mit: „was ist heute besonders oder anders an dir“.
	3	Bewegungs-Intro Eine K zeigt eine Bewegung vor, alle machen im Kreis nach, ev. zu Musik, Yoga, Karate, Mimenspiel, Sportart, Handlung. Allenfalls als Merkspiel nacheinander.
Bewegung / Körper / Biologie	4	Bewegungsgutschein Individuelles Bewegungsbedürfnis erkennen und täglich mit einer abgemachten Anzahl Bewegungsgutscheinen einlösen.
	5	Stuhlbalance Auf umgekippten Stühlen Balance halten auf verschiedene Weise. Level an Schwierigkeiten und Dauer steigern.
	6	Entspannung Sitzend oder stehend, Augen nach unten oder geschlossen. Ein Bein in den Boden drücken (min 20 sec.) dann loslassen. Unterschiede spüren. Arm anspannen - loslassen, Zitrone zerdrücken - loslassen.
	7	Abklopfen Den eigenen oder anderen Körper mit flachen Händen abklopfen. Intensitätsstufen einteilen. Je nach Alter mit „Massage-Geschichte“. Zuerst nur eine Körperseite - Unterschied spüren, dann andere Körperseite ebenfalls abklopfen.
	8	Bleistifttanz Mit einem Holzstab (Bleistift) zwischen je einem Daumen zur Musik Tanzen. In Zweiergruppe, Stab zwischen beiden
	9	Grafomotorik-Spiele Eine Münze ist der Ball. Mit umgekehrtem Bleistift den „Puck“ ins gegnerischen Tor parkieren (ohne Goalie). Ein Spielfeld mit 2 Toren ist auf einem A4 od. A3-Blatt eingezeichnet. graphomotorik.eu
	10	Geheimschrift Kind A schreibt eine Botschaft mit einem umgekehrten Bleistift auf den Tisch. Kind B versucht aufgrund der Bewegungsabläufe zu lesen und verstehen.
Wahrnehmung / Sinne / Assoziationen	11	Horchen (akustisch) Ein Wecker steht in der Mitte. 2 Kinder versuchen blind so nahe wie möglich an den Wecker zu kommen ohne ihn zu berühren. Die Klasse kann auf die Distanz oder einen Schüler wetten. Der Wecker kann auch herumwandern, oder für alle versteckt werden.
	12	Sehen (visuell) Ich sehe was, was du nicht siehst...oder etwas minim sichtbar für alle verstecken.

Material / Raum	13	Kleber suchen (Körpersinn)	Ein Kind klebt einem anderen Kind, das die Augen geschlossen hat Malerkleber auf den Körper. Gesicht und Beckenzone ausgeschlossen. Danach werden die Kleber blind gesucht.
	14	Wörter merken Comic-Methode	Wörter werden nach ihrem besondern Rechtschreibmerkmal als Comic oder als Witzgeschichte (statt nur Regel) gemerkt. z.B. „war“ (a- bildet eine Uhr) zu „wahr“ (h bildet einen erhobenen Zeigefinger für „es ist wahr!“)
	15	Ablenk-Forschung	Rechnungsaufgabe lösen oder Kurztext lesen. Ein 2. Kind lenkt ab durch Sprache, einen Song, Geräusche, durch sichtbare Bewegung, durch sanfte Schubser. Was wirkt wie?
	16	Clean Desk	Fotos von versch. Tischorganisationen besprechen. Eigenes Bild für optimalen Tisch (auch Etui) kreieren.
	17	Farbe pro Fach	Buch und Heftrücken von einem Fach haben die gleiche Farbe, so erleichtert es die Organisation unter dem Pult und für die HA.
Klasse / Sozial	18	Raumwirkung forschen	Mit der Klasse erforschen, was Veränderungen in der Raumeinrichtung bewirken können. Zonen zusammen einrichten.
	19	Klassengeist	Worin sind wir als Klasse gut, wo können wir noch besser werden? Ein Klassenwesen zusammen gestalten und mit diesem zusammen positive Punkte für eine Klassenziel, -verhalten sammeln.
	20	Hilfe holen: Schalter-Anstehen	Für eine Lehrerberatung eine System mit Schalternummern (wie bei der Post) für Hilfebedarf oder Bestätigung bei Aufgaben gestalten. Konstruktionsideen der Schüler erwünscht.
	21	Verstärkerplan	Mit einem od. mehreren Kindern wird ein erstrebenswertes Verhalten definiert und notiert. Erfolgt das positive Verhalten wird es mit einem Punkt belohnt. Nach x Punkten erfolgt eine Belohnung.
	22	Klassenrat Monitor	Als „Monitor“ (Plakat mit Einteilung: Klasse/Gruppen/2er) werden Ressourcen, Konflikte und Verbesserungsvorschläge nach dem Klassenrat protokolliert. Veränderungen nach einer Woche sichtbar machen und evaluieren.
Neugier / Methode	23	Sportler & Coach „Gotti / Götti“	Ein Kind löst eine Aufgabe oder packt die HA. Der Coach schaut zu und beobachtet was schon gut läuft und wo man noch verbessern könnte. Rollenwechsel.
	24	TV-Sendung	Was sollte eine TV-Sendung (bestimmtes Format wie Doku oder Rätsel) über den Lerngegenstand erzählen od. zeigen. Fragen erfinden.
	25	Forscher Auftrag	Mache oder finde etwas heraus, was vielleicht noch niemand hier drin gemacht, gewusst hat.
	26	Zusammenarbeits-Spiegel	Vergleichen wie man mit verschiedenen Menschen unterschiedlich zusammenarbeiten kann. Kriterien (Aktivität, Ideen, Leitung, sprechen - zuhören, Ergebnis).
	27	Aufgaben-Kniff	„Wenn ihr (zu zweit) herausfindet, welche Aufgabe die schwierigste und die einfachste ist, dann löse ihr nur 2 der 5 Aufgaben. Wähle welche!

WEBLINKS

www.elearning.phtg.ch/grafomotorik oder [graphomotorik.eu](http://www.graphomotorik.eu)

http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/

verschiedene Lerntypen-Test (je nach Alter) z.B.

<http://www.philognosie.net/index.php/tests/testview/150/>

LITERATUR

Vester, Frederick (1978). *Denken, Lernen, Vergessen*. München: DTV

Nicolaisen Torsten (2012) *Lerncoaching*. Weinheim Basel: Beltz Juventa

Krowatschek, Dieter (2001). *Das ADS-Trainingsbuch Band 1 und 2*. Hamburg: AOL-Verlag

Hoberg Kathrin (2013), *Schulratgeber ADHS, Ein Leitfaden für LehrerInnen*, München Basel: Reinhardt

Spitzer Manfred (2007) *Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens*, Heidelberg: Spektrum Verlag

Bauer Joachim (2015) : *Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens*. München: Karl Blessing

Dr. phil. Bruno Mock

Primarlehrer, Psychomotoriktherapeut, Kulturpädagoge

Dozent PHTG / SHLR

19. Januar 2016