

Diese Art von Aufmerksamkeit ist ein Auswahlverfahren. Es kann bewusst und willentlich gesteuert sein (wie bei der oben beschriebenen Gesprächssituation), es kann aber auch unbewusst – unterhalb der Bewusstseinschwelle – stattfinden. Bestimmte Reize werden vom Körper eher wahrgenommen als andere. Unser Körper ist sensitiv für Reize, die Gefahr ankündigen oder aber, die Lust versprechen.

Diese Gegebenheit machen sich die Werbepsychologen zunutze. Ein Produkt, das mit erotisch konnotierten Bildern beworben wird, wird eher wahrgenommen. Hier handelt es sich um einen „Bottom-Up“-Prozess: Das erotische Reizsignal wirkt aus den tieferen Hirnschichten auf die Emotionen unter Umgehung der Cortex.



Infotext 2 „Die Schlange im Olivenhain“

Auch in Gefahrensituationen wirkt dieser kürzere Weg der Informationsverarbeitung. Siehe hierzu auch Infotext 2 für die Schülerinnen und Schüler „Wege der Informationsverarbeitung – Bottom-Up und Top-Down: Die Schlange im Olivenhain“.

Wahrnehmungsschulung

Wenn Schülerinnen und Schüler über diese Prozesse informiert werden, schärfen sie ihre Wahrnehmung und begreifen immer deutlicher, wie viele Impulse aus den tieferen Hirnschichten anfluten und ihre Aufmerksamkeit affizieren. Erst wenn sie sich bewusst machen, wie sie immer wieder abgelenkt werden, können sie gegensteuern.

Sie können dann zum Beispiel dem Bedürfnis widerstehen, mit der Nachbarin zu sprechen, weil sie entscheiden, dass es ratsam ist, vor der Klassenarbeit noch alle Informationen des Lehrers zu verstehen. Je bewusster sie ihre Aufmerksamkeitsprozesse wahrnehmen, desto effektiver können sie diese beeinflussen. Es kann aber auch sein, dass unbewusste Prozesse nicht beherrschbar und der willentlichen Kontrolle entzogen sind. Dies zu wissen, kann sehr entlastend sein: Es hat keinen Sinn, bis drei Uhr nachts zu lernen, Müdigkeit und Überlastung des Gehirns entziehen der Kontrolle den Boden.

Stressvermeidung

Als weitere Informationen sollten den Jugendlichen die wesentlichen Aspekte des Stressgeschehens nahegebracht werden, dann verstehen sie, dass sie ihre Aufmerksamkeitsfähigkeit auch beeinträchtigen, wenn sie sich mit ihrem inneren Selbstgespräch unter Druck setzen. Der Körper wertet dies als Bedrohung.

Dass innere Glaubenssätze (z. B. „Ich kann kein Mathe!“) eine Stressreaktion hervorrufen können, ist vielen nicht klar. Die Information, dass man lernen kann, diesen automatisierten inneren Glaubenssätzen den Boden zu entziehen, fällt dann auf besonders fruchtbaren Boden, wenn Schülerinnen und Schüler eine Methode kennenlernen, wie sie sich selbst Entwarnung geben und wie sie lernen können, aus negativen Gedankenspiralen auszusteigen.

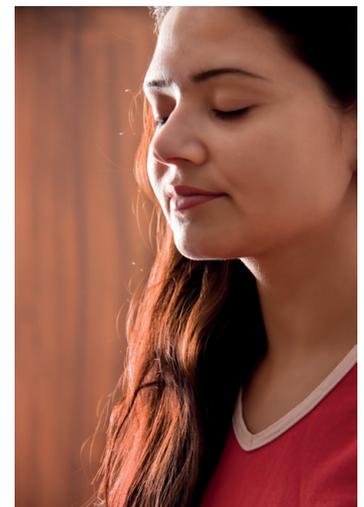


Foto: Fotolia/Prashantzi

Welche Relevanz haben diese Informationen über die verschiedenen Aspekte der Aufmerksamkeit nun für den pädagogischen Kontext?

Die Schwierigkeit der Schülerinnen und Schüler, ihre Aufmerksamkeit willentlich zu steuern und für einen längeren Zeitraum zu fokussieren, werden verständlicher und in ihrer Komplexität deutlicher, wenn sich Unterrichtende klarmachen, wie mächtig unbewusste Prozesse und anflutende Impulse aus den tieferen Hirnschichten die bewusste Anstrengung, sich zu konzentrieren, durchkreuzen und unterlaufen. Wie kann es gelingen, dass Schüler diesen unbewussten Prozessen nicht hilflos ausgeliefert sind? Aufmerksamkeit verbal einzufordern, bringt meist nicht den gewünschten Effekt. Deshalb ist ein Training von Aufmerksamkeitsnetzwerken so wichtig: Die Neuroplastizität des Gehirns lädt geradezu dazu ein, sich dieses Wunderwerks der Evolution kundig zu bedienen.

Wie kann die Fähigkeit, aufmerksam zu sein, entwickelt werden?

Es bedarf eines Bewusstseins über die enge Wechselwirkung zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen. Dieses Bewusstsein wird durch folgende Aspekte geschärft:

- Information
- Selbsterfahrung
- Aufmerksamkeitstraining

Information

Gerade in der Oberstufe, aber auch durchaus schon bei den jüngeren Schülerinnen und Schülern, bietet es sich an, über die oben kurz dargestellten physiologischen und psychologischen Befunde zu informieren. Für die Schülerinnen und Schüler ist es entlastend, wenn sie verstehen, dass die „biologische Grundausstattung“ des Menschen einen großen Bereich umfasst, der dem Willen entzogen ist, der aber – wenn er trainiert wird – teilweise der willentlichen Steuerung zugänglich ist. Psychoedukative Informationen sind deshalb hilfreich, weil sie die Reflexionsfähigkeit erhöhen und damit auch die Motivation, „Herr im eigenen Haus“ zu werden, stärken.

Selbsterfahrung

Gleichzeitig lösen die in der Unterrichtseinheit angebotenen Übungen über die direkte Erfahrung die Erkenntnis aus, dass die Wahrnehmung subjektiv gefärbt und unzuverlässig ist. Es kann verunsichernd sein, wenn man merkt, dass man „seinen Augen nicht trauen“ kann (Gorillaexperiment) oder dass es unterschiedliche Wahrnehmungsmöglichkeiten gibt (Kipp-Bild) oder dass die eigene Vorstellungskraft das Wahrgenommene wesentlich prägt.

Aufmerksamkeitstraining durch Schulung der Achtsamkeit

Als zentrale Übung für das Achtsamkeitstraining hat sich die Atembeobachtung erwiesen. Die Wirkung dieser meditativen Übung ist in vielen Studien erforscht.³ „Auf den Atem achten, ohne ihn zu verändern, immer wenn die Gedanken abschweifen, die Aufmerksamkeit zum Atem zurückholen“ – dies ist im Kern die Anweisung für eine Stille-Übung mit geschlossenen Augen, die zunächst nicht länger als eine Minute dauern soll.



Infotext 4 „Den Atem beobachten“

³ Eine Zusammenfassung jüngster Forschungsergebnisse in: Ulrich Ott, Meditation für Skeptiker, O. W. Barth Verlag 2010



Hinweis Medien- sammlung

Wichtig ist hierzu auch eine eigene Übungspraxis des Unterrichtenden. Eine genaue Anleitung und Begleitung bei diesem Prozess in „Persönlichkeit und Präsenz“, siehe Medien-sammlung.

Bei der allerersten Stille-Übung, die allmählich zeitlich ausgedehnt werden kann, erleben die Schülerinnen und Schüler, wie viele Gedanken ihnen durch den Kopf jagen, wie sie an Vergangenes oder Zukünftiges denken und den Fokus der Wahrnehmung auf den Atem schnell verlieren. Die Anweisung, diese Abschweifungen liebevoll zur Kenntnis zu nehmen und die Aufmerksamkeit sanft wieder zum Atem zurückzuholen, entlastet. Das Einüben dieses Rückholvorgangs schult die Fähigkeit, den Fokus der Aufmerksamkeit zu halten und sich nicht in Gedankenketten zu verstricken. Jedes Mal, wenn die Aufmerksamkeit zum Atem gebracht wird, intensivieren sich neuronale Aufmerksamkeitsnetzwerke, die dann außerhalb der Übungszeit leichter aktiviert werden können, was die Erhöhung der Aufmerksamkeitsleistung durch die Übungen erklärt.

Selbstregulation

Es ist von zentraler Bedeutung, dass die Schülerinnen und Schüler den Sinn dieser Übung verstehen. Wenn sie über die Aufmerksamkeitsprozesse informiert wurden, dann wird ihnen deutlich, dass diese Übung ihnen die Möglichkeit gibt, ihrem Körper Entwarnung zu geben. Sie verfügen damit über eine Methode der Selbstregulation.

Bevor Sie als Lehrerin oder Lehrer die Jugendlichen zu dieser Übung anleiten, sollten Sie einige Erfahrungen damit sammeln. Gerade für Lehrerinnen und Lehrer, die täglich den unterschiedlichsten Anforderungen genügen müssen, bietet eine tägliche Meditationspraxis eine zuverlässige Burn-Out-Prophylaxe. Wenn Sie für sich die Atemübung über einen gewissen Zeitraum trainiert haben, dann haben Sie die nötige Sicherheit, diese auch anzuleiten.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Konzentration – aber richtig!, Mai 2012

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Vera Kaltwasser, Frankfurt

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien