

DGUV Lernen und Gesundheit

Konzentration – aber richtig!

Didaktisch-methodischer Kommentar

Konzentration auf Knopfdruck?

Sich konzentrieren zu können, wenn es die Situation verlangt, diese Fähigkeit ist Voraussetzung für erfolgreiches Lernen. Wer seine Aufmerksamkeit selbst steuern kann, wer gelernt hat, seine persönlichen Aufmerksamkeitsmuster ins Bewusstsein zu heben, der verfügt über die Grundvoraussetzung des Wissenserwerbs und der emotionalen Selbstregulation. Gerade in Zeiten gestiegener Leistungsanforderungen, vor allem auch durch die Verdichtung der Lernzeit durch G8, können Versagensängste bei den Jugendlichen einen chronischen Dauerstress auslösen.

Integriert in den jeweiligen Fachunterricht bieten die Unterrichtsmaterialien die Möglichkeit, das Thema Aufmerksamkeit und Entspannung theoretisch und praktisch so in den Unterricht einfließen zu lassen, dass die Schülerinnen und Schüler in ihrer Selbstregulation unterstützt werden und lernen, Verantwortung für den eigenen Lernprozess zu übernehmen. Dabei ist es wichtig, dass grundlegende Informationen über die „biologische Grundausstattung“ so vermittelt werden, dass erfahrbar wird, wie stark Stressreaktionen Gefühle und Gedanken färben, Aufmerksamkeitsprozesse beeinflussen und Kreativität verhindern können, während ein Zustand entspannter Wachheit und eine freudige Grundstimmung Aufmerksamkeit und Experimentierlust anfeuert.

Die Materialien können in unterschiedlichen schulischen Zusammenhängen verwendet werden, vor allem in E 1, dem ersten Halbjahr der Orientierungsstufe, hier sieht zum Beispiel der hessische Bildungsplan im Fach Deutsch das Thema „Identität und Selbstfindung“ vor. Die literarischen Texte schlagen emotionale Brücken zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung durch Identifikationsprozesse, die wiederum in einem zweiten Schritt reflektiert werden können. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass Lernen besonders gut gelingt, wenn die Schülerinnen und Schüler emotional angerührt sind und spüren, dass Texte oder andere Lerninhalte mit ihnen persönlich zu tun haben, dass sie sie betreffen.

Prinzipiell kann die Unterrichtseinheit in den Stoff vieler anderer Fächer sozusagen eingefädelt werden (Religion, Sport, Kunst, Musik, Biologie – da hier gezielt Querverbindungen zu den körperlichen Prozessen z. B. des Stressgeschehens gezogen werden können). Letztlich ist es sicherlich ratsam für die erfolgreiche Durchführung der vorgeschlagenen Unterrichtsschritte, dass Lehrkräfte die Übungen selbst für sich erproben. Wer Erfahrung in Meditation oder körperorientierten Übungswegen hat, der hat sicherlich einen besonders leichten Zugang zu einer Form des Unterrichtens, die die persönliche Befindlichkeit von Schülerinnen und Schülern nicht als Störquelle sieht, sondern als unverzichtbaren Teil eines Bildungsprozesses, der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion voraussetzt.

Diese Unterrichtseinheit verbindet theoretische Wissensvermittlung und praktische Erprobung. Es bietet sich an, den Einstieg in die Unterrichtseinheit mit einigen Wahrnehmungsübungen zu gestalten, die verdeutlichen,

- dass unsere Aufmerksamkeit von einer Vielzahl von – teilweise von uns nicht bewusst wahrgenommenen Parametern – abhängt
- dass Aufmerksamkeit ein aktives Geschehen ist
- dass der Fokus der Aufmerksamkeit bestimmt, was wahrgenommen wird
- dass persönliche Vorerfahrungen für die Aufmerksamkeitslenkung eine Rolle spielen



Der unsichtbare Gorilla

<http://www.piper-verlag.de/sachbuch/buch.php?id=17623>

Einstieg

Als Einstieg eignet sich der Video-Clip „Der unsichtbare Gorilla“, der Trailer zum gleichnamigen Buch von Christopher Chabris und Daniel Simons (Piper Verlag).

<http://www.youtube.com/watch?v=HVALCbfAG00>

Dieser Video-Clip sensibilisiert für die Komplexität der Thematik und erzeugt vielleicht auch eine produktive Verunsicherung. Damit eröffnet sich gleich zu Anfang der Unterrichtseinheit ein Weg des „Forschens in eigener Sache“. Es wird viele Schülerinnen und Schüler geben, die den Gorilla nicht gesehen haben und die verwundert feststellen, dass andere ihn sehr wohl wahrgenommen haben. Diese Schüler, die Ablenkungen ausblenden können, sind es meist, welche die genaue Anzahl der Ballwürfe nennen können. Beim zweiten Betrachten des Films hört man meist befreites Lachen. Schüler berichten, dass sie staunen, wie unzuverlässig ihre Wahrnehmung ist. Genau darin besteht der didaktisch-methodische Sinn des Einstiegs. Das Beobachtungsexperiment verdeutlicht, dass wir einerseits unserer Wahrnehmung nicht völlig trauen können. Andererseits haben wir die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit so zu fokussieren und Wahrnehmungsimpulse willentlich auszublenden, um eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen.

In einem Unterrichtsgespräch kann als Ergebnis festgehalten werden:

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit eng stellen und fokussieren, blenden wir viele andere Wahrnehmungsreize, die nicht zur gewünschten Aufmerksamkeitsleistung gehören, aus. Diese Fokussierung hat aber einen Preis: Sie macht uns unempfindlich für viele andere Reize. Der Einstieg in die Unterrichtseinheit zeigt die Bandbreite von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprozessen.

Verlauf

Die im Einstieg gewonnenen ersten Ergebnisse können nun vertieft werden. Ein gutes Beispiel für unsere automatisierten Wahrnehmungsprozesse ist das „Kanisza-Dreieck“. Der italienische Psychologe Gaetano Kanisza macht mit diesem Beispiel optischer Täuschung auf die Eigenart unserer Wahrnehmungsprozesse aufmerksam, unvollständige Muster aufgrund der uns schon bekannten und automatisierten Mustererkennung zu vervollständigen. Das Dreieck ist ein Beispiel für eine Wahrnehmungstäuschung: Der Betrachter glaubt ein weißes Dreieck zu sehen, obwohl die Abbildung nur Linien und Kreissektoren zeigt.



Arbeitsblatt 1 „Das Kanisza-Dreieck“



Schülerinfotext 1 „Eine Frage der Wahrnehmung“

Diese Aufgabe zeigt, dass unser Gehirn auf Vorerfahrungen zurückgreift und „eigenmächtig“ Strukturen in der Außenwelt aufgrund dieser Vorerfahrungen verändert.

Hier kann ein Unterrichtsgespräch darüber geführt werden, dass unsere Vorstellung davon, was „wirklich“ vorhanden ist, immer überprüft werden muss, da sie fehlerhaft sein kann. Das Beispiel zeigt auch, wie leicht wir „Opfer“ unserer automatisierten Wahrnehmung werden können.



Arbeitsblatt 2
„Das Kipp-Bild“

mungsprozesse werden können. Erst, wenn wir uns dieser Prozesse bewusst werden, sind sie von uns handhabbar und beherrschbar.

Als zusätzliche Vertiefung in die Wahrnehmungsproblematik kann auch noch das Arbeitsblatt 2 ausgeteilt werden. Das Kippbild – Vase oder Gesichter? – verdeutlicht, dass unterschiedliche Sichtweisen möglich sind. Wenn der Betrachter erfährt, dass zwei unterschiedliche Bildinhalte zu sehen sind, dann kann er zwischen den beiden Versionen hin- und herschalten.

Selbsteinschätzung der persönlichen Aufmerksamkeitsdisposition

Als kleines Anwärmungsspiel kann zum Beispiel ein Schüler vor die Tür geschickt werden. Die anderen bekommen die Aufgabe, seine Kleidung zu beschreiben. Oder lassen Sie die Schüler die Tür ihres Wohnhauses beschreiben oder das Schuleingangstor oder ... Als Ergebnis wird sich die Einsicht einstellen, dass wir vielem keine Beachtung schenken, wenn es für uns subjektiv keine Bedeutung hat.



Arbeitsblatt 3
„Fragen zur Selbstbeobachtung“

Der Selbstbeobachtungsbogen enthält eine Fülle (ungeordneter!) Fragen an die persönliche Aufmerksamkeitsdisposition. Er regt die kognitive und emotionale Hinwendung zu den subjektiven Aufmerksamkeitsprozessen an. Die Schülerinnen und Schüler können den Bogen ausfüllen und anschließend in Zweiergespräch ihre persönlichen Einschätzungen miteinander vergleichen. Hierbei kann klar werden, wie unterschiedlich die subjektiven Dispositionen sind.



Schülertext 2
„Die Schlange im Olivenhain“

Wer oder was konzentriert sich hier?

In diesem Teil der Unterrichtseinheit beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler mit unserer „biologischen Grundausstattung“ und den Wegen der Informationsverarbeitung: Sie bekommen einige grundlegende Informationen darüber, wie das Stressgeschehen im Organismus die Aufmerksamkeitsprozesse dominiert. Die zwei grundlegenden Aspekte der Informationsverarbeitung von Reizen werden erläutert: „Bottom-up“ und „Top-Down“. Die Fähigkeit, bewusst (Top-Down) Reize zu bewerten, ist die grundlegende Fähigkeit des Menschen, sich selbst zu beruhigen. Diese Fähigkeit kann geschult werden. Die Information über diese Prozesse bereitet die Jugendlichen darauf vor, diese Aufmerksamkeits-schulung nun praktisch auszuprobieren – mit der Achtsamkeitsübung.



Schülertext 3 „Der Löwe im Park“

Der Schülertext 3 „Der Löwe im Park“ informiert darüber, wie uns Gedanken in Stress versetzen können. Der Text erklärt auch, wie Bewertungsmuster darüber entscheiden, was uns in Stress versetzt. Und er verdeutlicht, dass Stress unsere Aufmerksamkeitsmuster und Konzentrationsfähigkeit beeinflusst.



Schülertext 4
„Den Atem beobachten“

Schulung der Konzentration durch eine Achtsamkeitsübung

Die Anweisung zu dieser Übung sollte zunächst mündlich durch den Lehrer erfolgen. Erst dann sollte der Text eingesetzt werden.

Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler über den Sinn der Übung gut informiert werden. So können die sicherlich auftauchenden Vorurteile zur „Meditation“ entkräftet werden. Inzwischen gibt es eine sehr große Anzahl von Studien aus der Hirnforschung zu der Wirkung der vorgestellten Übung. Die Schüler sollten darauf hingewiesen werden – wie im Infotext 3 beschrieben –, dass mit der Übung die Aufmerksamkeitsnetzwerke im Hirn trainiert werden. Der „Rückholvorgang“ ist hier der entscheidende Aspekt: Jedes Mal, wenn die Aufmerksamkeit zurück zum Atem geholt wird, werden die Aufmerksamkeitsnetzwerke besonders trainiert. Bevor Sie als Lehrerin oder Lehrer diese Übung anleiten, sollten Sie selbst schon eine längere persönliche Phase der Einübung in diesen Prozess haben.



Arbeitsblatt 4 „Stolperfallen für die Konzentration“

Stolperfallen für die Konzentration!

Zum Abschluss können die Schülerinnen und Schüler noch einen Blick auf ihre ganz persönlichen Stressoren werfen. Zunächst kann die offene Frage in die Runde geworfen werden, womit sich Menschen denn so „die Hölle heiß machen“. Das Arbeitsblatt 4 „Stolperfallen der Konzentration“ gibt allen die Gelegenheit, sich zu vergegenwärtigen, womit sie sich persönlich das Leben schwermachen. Hier können bislang nicht hinterfragte Selbstzuschreibungen ans Licht gebracht werden. Da die Antworten sehr persönlicher Natur sind, sollte darauf geachtet werden, dass zunächst ein Zweiergespräch zwischen miteinander vertrauten Schülerinnen und Schülern stattfindet.

Das Gespräch in der Gruppe kann dann wieder allgemeiner gestaltet werden. Es könnte auch – im Rückblick auf die Unterrichtsreihe – nochmals darüber diskutiert werden, was die Gründe dafür sind, dass wir solchen festgefahrenen Überzeugungen auf den Leim gehen.

Ende

Am Schluss der Unterrichtssequenz kann eine kurze Schreibkonferenz stehen. Ein großes Plakat-Papier liegt auf allen Gruppentischen und die Schülerinnen und Schüler schreiben auf, was für sie persönlich die wichtigsten Erkenntnisse sind. Nach der „stummen Phase“, in der jeder Einzelne seine Ansichten und Tipps zur Konzentration aufgeschrieben hat, wird über das inhaltliche Ergebnis der Schreibkonferenz gesprochen. Die Gruppenarbeit hat dann zum Ziel, dass in der Form eines „Ratgeber-Leitfadens“ die wichtigsten Erkenntnisse und Tipps zum Thema notiert werden. Danach werden die Gruppenergebnisse von vorher bestimmten Gruppenmoderatoren vorgetragen. Der Foliensatz „Konzentrieren – aber richtig!“ kann zum Abschluss der Sequenz präsentiert werden.



Foliensatz „Kon- zentrieren – aber richtig!“

Nachhaltige Wirkung der Unterrichtssequenz

Wenn eine Lerngruppe in dieser Weise darin geschult wird, wie Konzentration sich proaktiv herstellen lässt, dann kann immer wieder im Unterricht darauf zurückgegriffen werden. Auch die Achtsamkeitsübung kann so ein ganz alltäglicher Teil des Unterrichts werden, zur Rhythmisierung oder zum Beispiel vor Klausuren.

Tipp:

Vielleicht könnte diese kleine Einheit für Sie als Lehrkraft ein Anlass sein, sich auf eine eigene Übungspraxis einzulassen (vgl. Das Programm „Achtsame Acht Wochen“, in: „Persönlichkeit und Präsenz“, Beltz 2010). Gerade im Lehrerberuf sind ein bewusster Umgang mit der Ressource „Aufmerksamkeit“ und eine Einübung in achtsame Gelassenheit Möglichkeiten, nicht von den vielen Anforderungen, die täglich gestellt werden, überrollt zu werden.

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