

Konzentration ist Übungssache

Vielen Kindern fällt es schwer, gestellte Aufgaben gezielt und konzentriert zu bearbeiten. Es gelingt ihnen nur über eine sehr kurze Zeitdauer, ihre Aufmerksamkeit gemäß den Erwartungen zu steuern und ablenkende Reize auszublenden. Für die Lehrkräfte sind die Konzentrationsprobleme der Schülerinnen und Schüler eine große Herausforderung im Schulalltag.



forclia.de/chtalabala

Während die Lehrerin die Aufgabe erklärt, kramt Jan im Schulranzen. Thea schaut aus dem Fenster, weil sie draußen einen Rasenmäher gehört hat. Statt die Aufgabe zu bearbeiten, spielt Lina schon nach kurzer Zeit mit dem Radiergummi und Enes muss plötzlich dringend auf die Toilette... Bis sich alle konzentriert ihrer Aufgabe widmen, vergehen einige Minuten.

Lehrkräfte bemühen sich um einen Unterricht, der auch die Interessen der Kinder berücksichtigt und merken dennoch oft: Unruhe, Lärm und häufige Unterbrechungen lassen einen guten Unterricht kaum zu. Das ist für alle Beteiligten nicht nur ärgerlich, sondern auch belastend. Sich zu konzentrieren erfordert freilich eine gewisse Anstrengung – weshalb jüngere Kinder damit überfordert sind, sich länger als einige Minuten ganz einer Aufgabe zu widmen. Dem trägt die Unterrichtsplanung bestenfalls Rechnung, denn Kinder sind in der Regel nicht absichtlich unaufmerksam. Die Fähigkeit zur Konzentration ist ein Reife- und Lernprozess. Man sagt als Faustregel: Etwa das Alter in Minuten entspricht der Aufmerksamkeitsspanne eines Kindes – aber länger als etwa eine bis eineinhalb Stunden können sich auch Erwachsene nicht am Stück konzentrieren.

Konzentration bezeichnet man als die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit willentlich auf eine bestimmte Tätigkeit auszurichten. Konzentration ist damit für das Erreichen eines bestimmten Zieles oder die Lösung einer bestimmten Aufgabe notwendig.

Weil konzentrationsintensive Phasen für viele Kinder sehr anstrengend sind, ist es sinnvoll, ihnen im Anschluss eine Erholungsphase zu ermöglichen. Sie müssen im Anschluss daran allerdings darin unterstützt werden, die Aufmerksamkeit erneut zu fokussieren. Hier muss die Lehrkraft sensibel und zugleich klar agieren.

Konzentration muss man lernen

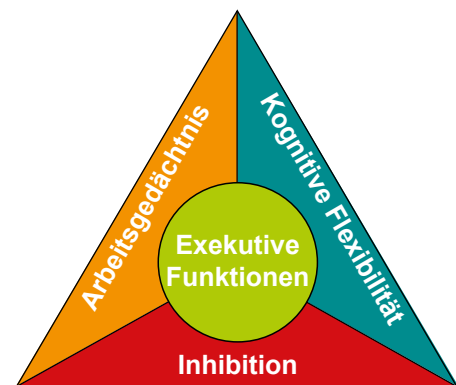
Experten sprechen davon, dass für den Schulerfolg die Intelligenz nicht einmal zur Hälfte verantwortlich ist. Andere Faktoren, wie die Konzentrationsfähigkeit, die willentliche Lenkung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache, eine gewisse Anstrengungsbereitschaft und der richtige Umgang mit Störungen, spielen eine ebenso wichtige Rolle. Als Schlüsselbegriff im Zusammenhang mit Schulerfolg und einer gesunden sozio-emotionalen

Entwicklung hat sich in der modernen Pädagogik der Begriff der *exekutiven Funktionen* etabliert. Dazu gehört zum einen das *Arbeitsgedächtnis*, in dem wir Informationen kurzfristig speichern können und das uns mit schon gespeicherten Informationen (z. B. Zwischenergebnisse beim Kopfrechnen) arbeiten lässt. Die *Inhibition* befähigt uns, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und spontane Impulse oder Störreize zu unterdrücken. Die *kognitive Flexibilität* schließlich ermöglicht es uns, unsere Aufmerksamkeit schnell zu wechseln und uns auf neue Anforderungen (z. B. Aufgabenstellungen) einzustellen (vgl. Kubesch, Sabine (Hrsg.): Exekutive Funktionen und Selbstregulation, Bern 2016, und <https://www.cornelsen.de/lehrkraefte/1.c.3454987.de>).



www.cornelsen.de

All diese Fähigkeiten sind notwendig, damit eine Schülerin oder ein Schüler sich in der Schule erfolgreich konzentrieren und dem Unterricht gewinnbringend folgen kann. Kinder mit Lernstörungen haben oft beeinträchtigte exekutive Funktionen und somit eine geringere Fähigkeit zur Selbstregulation. Die jedoch ist eine wichtige Voraussetzung für eigenverantwortliches und selbstständiges – letztlich auch konzentriertes – Lernen sowie die Ausbildung sozio-emotionaler Kompetenzen. Eine Untersuchung mit (Vor-)Schulkindern zeigte beispielsweise deutlich: Eine geringere Bereitschaft und Fähigkeit zur Selbstregulation im Vorschulalter ist mit einem problematischen Verhalten



Die exekutiven Funktionen und die Selbstregulation hängen unmittelbar zusammen.

des Kindes und den Schulleistungen im Unterricht verbunden (A. von Suchodoletz, 2008, https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/10409/Dissertation_von_Suchodoletz_09042009.pdf).



www.uni-konstanz.de

Die gute Nachricht ist aber: Exekutive Funktionen und damit die Selbstregulation können trainiert und gezielt gefördert werden – auf ganz spielerische Weise. Im Klassenverband profitieren alle Kinder, nicht nur die lernschwächeren, von einem solchen Training.

Gut zu wissen

Bei Kindern sind die exekutiven Funktionen noch nicht voll entwickelt. Das hat vor allem damit zu tun, dass die Hirnregion, die bei diesen Fähigkeiten eine maßgebliche Rolle spielt, noch nicht voll ausgereift ist: Die Entwicklung des so genannten präfrontalen Cortex ist erst im Alter von ca. 25 Jahren abgeschlossen. Die Fähigkeit zur Konzentration und Aufmerksamkeit kann und muss also von klein auf gelernt, trainiert und weiterentwickelt werden. Sport, Spiel und Bewegung sind dabei die einflussreichsten Faktoren.

Die Bedeutung der Selbstregulation

Mehrere Studien konnten inzwischen zeigen, dass die Fähigkeit zur Selbstregulation ein entscheidender Faktor nicht nur im Hinblick auf den (schulischen) Lernerfolg eines Kindes ist, sondern sich sogar Aussagen ableiten lassen, wie wohlhabend, gesund und sozial integriert es als Erwachsener sein wird – ganz unabhängig vom sozialen Status des Elternhauses und IQ (vgl. z. B. Moffit, 2011, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21262822>).



www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21262822



www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3073393/

Genauso weiß man auch, dass Schüler und Schülerinnen mit einer besser ausgeprägten Selbstregulation – besonders spielt hier die Inhibition eine Rolle – besser mit Stress und Frustration umgehen können, sie zeigen außerdem ein besseres Sozialverhalten und Empathie (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3073393/>).

Obwohl diese Forschungsergebnisse nicht sehr neu sind, findet die Bedeutung der Selbstregulation (und der exekutiven Funktionen) in Deutschland nur langsam Einzug in den (pädagogischen) Diskurs. Dabei liegt in deren Verständnis ein wichtiger Schlüssel und die Chance, Kindern Kompetenzen mit auf den Lebensweg zu geben, die ihren Erfolg und ihre psychische Stabilität weit über die Schulzeit hinaus positiv beeinflussen.

Für noch mehr Informationen zum exekutiven System und den (physiologischen und psychologischen) Hintergründen des Lernens empfiehlt sich die Website „Fit für Lernen und Leben“: <http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/>

Lesenswert ist die Arbeit von Barbro Walker (2017): Selbstregulation – eine bedeutsame volitionale Kompetenz für Schulerfolg: www.researchgate.net/publication/313902996_Selbstregulation-_eine_bedeutsame_volitionale_Kompetenz_fur_Schulerfolg

Hintergründe und Material für den Unterricht werden hier vorgestellt: www.znl-fex.de/Fex_Broschuere.pdf

Der Einfluss der Lehrkraft

Auf viele der äußeren Faktoren im Unterrichtsgeschehen können Lehrkräfte unmittelbar Einfluss nehmen und damit eine konzentrationsfördernde Lernumgebung schaffen. Sie wissen, wie der Unterricht weitgehend so ausgerichtet werden kann, dass der entwicklungsbedingten geringen Konzentrationsspanne und dem noch ausgeprägten Bewegungsdrang jüngerer Schulkinder Rechnung getragen wird. Dabei ist es wichtig, wann immer es möglich ist, auch die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Kindes im Auge zu behalten und auf diese einzugehen. So fühlt sich das eine Kind beispielsweise wohl, wenn es beim Lernen von seinen Mitschülerinnen oder Mitschülern umgeben ist oder es in einer Gruppe arbeiten kann. Ein anderes Kind dagegen kann sich besser konzentrieren, wenn es etwas abseits auf einem Platz sitzt und alleine arbeitet. Wichtig sind natürlich auch ein interessanter Unterricht, der das einzelne Kind weder über- noch unterfordert, ein guter Methodenmix, der möglichst alle Lerntypen „bedient“, und eine Klassenatmosphäre, in der sich die Kinder wohl fühlen – auch diese Aspekte liegen stark in der Verantwortung der Lehrkräfte.

Vorsicht: Bei Kindern, die dauerhaft und in verschiedenen Fächern große Probleme mit der Konzentration haben, kann natürlich auch eine Krankheit (z. B. ADS, ADHS) vorliegen. Dies sollte dann von der zuständigen Beratungslehrkraft abgeklärt werden, die auch weitergehende und zusätzliche Hilfen an die Eltern vermitteln kann. Bei diagnostizierten Auffälligkeiten sind eventuell spezielle Maßnahmen erforderlich.

Die Verantwortung der Eltern: Schlaf und gesunde Ernährung

In Bezug auf eine gute Konzentrationsfähigkeit spielen die Aspekte gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf eine wichtige Rolle. Lehrerinnen und Lehrern fällt immer wieder auf, dass einige Kinder sehr müde und gähmend im Unterricht sitzen. Andere kommen ohne zu Hause gefrühstückt zu haben in die Schule und haben auch kein Pausenbrot dabei. Diese Kinder können nur schlecht lernen, aufmerksam sein und sich konzentrieren.

Stattdessen sind sie oft sehr unruhig oder auch teilnahmslos. Den Eltern sollte im Einzelfall unbedingt rückgemeldet werden, wenn der Lehrkraft ein Kind in Bezug auf Müdigkeit oder Hunger besonders auffällt. Thematisieren Sie die Bedeutung dieser Aspekte auch ganz allgemein immer wieder bei den Elternabenden! Den Eltern muss bewusst sein, dass es in ihre Verantwortung fällt, auf ausreichend Schlaf und ein Frühstück bei ihrem Kind zu achten.



Schlafstagebuch

Um die Wichtigkeit von ausreichend Schlaf zu unterstreichen, lassen Sie die Kinder – mit Hilfe der Eltern – ein Schlafstagebuch führen. Eine Vorlage finden Sie im Lehrmaterial. Über den Zeitraum von mindestens einer Woche dokumentieren die Kinder ihre Schlafzeiten. Bei einigen wird vielleicht auffallen, dass sie am Wochenende oft mindestens eine Stunde länger schlafen als an den Schultagen. Dies kann als Hinweis gesehen werden, dass die Kinder unter der Woche zu wenig Schlaf bekommen, was die Leistungsfähigkeit empfindlich beeinträchtigen kann. Die Ergebnisse des Schlafstagebuchs kann der Lehrer mit einzelnen Kindern während einer Freiarbeitsphase besprechen. Gerade weil die benötigte Schlafdauer so unterschiedlich ist, sollte die Lehrkraft an die Auswertung sehr sensibel herangehen, damit in der Klasse kein „Wettbewerb“ entsteht, wer am meisten oder wenigsten schläft.

Keine pauschalen Vorgaben

Natürlich ist die Schlafdauer auch bei Kindern im gleichen Alter sehr unterschiedlich. Die meisten Kinder zwischen 6 und 13 Jahren brauchen 9 bis 11 Stunden Schlaf pro Nacht. Es gibt auch einige Kinder, die mit 7 Stunden auskommen, und einige, die 12 Stunden brauchen. Aus diesem Grund helfen pauschale Schlafvorgaben nicht.

Fazit

Wenn Lehrerinnen und Lehrer die Konzentration (bzw. die Kompetenz zur Selbstregulation) der Kinder bewusst fördern und unterstützen, zahlt sich dies langfristig nicht nur in Sachen Schulerfolg aus. Zugleich werden sie zufriedene und entspannte Schülerinnen und Schüler in der Klasse haben und dies trägt in hohem Maß zu ihrer eigenen Gesunderhaltung bei. Die investierte Zeit lohnt sich, die Maßnahmen dienen zur eigenen Psychohygiene und nicht zuletzt der Stressprävention.

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit, Konzentration fördern, November 2017

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Stefanie Richter, Wiesbaden

Text: Meike Wille, Nufringen

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



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien