Förderung der Konzentration im Ethikunterricht

Alles Flatternde und Flackernde überwinden

Melissa Brauer

Mit dem Zitat „Immer bewußter sich konzentrieren lernen. Alles Flatternde und Flackernde in mir überwinden.“ von Christian Morgenstern führt Melissa Brauer, Anwärterin aus Kurs 2019, in ihre Hausarbeit ein. Ihr Ziel war es herauszufinden, ob durch Konzentrations- und Entspannungsübungen die Konzentrationsfähigkeit ihrer Schüler im Ethikunterricht gefördert wird. Der Schwerpunkt lag auf den prozessbezogenen Kompetenzen und auf der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“.

Sich konzentrieren zu können, sich nicht permanent von Gefühlen oder äußeren Einflüssen ablenken zu lassen, ist eine sehr wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Lernen. Allerdings sind Schüler in dieser schnelllebigen Welt heutzutage einer Vielzahl von Reizen ausgesetzt. Sich nur auf eine Sache zu konzentrieren und für eine gewisse Zeit eine stetige Konzentrationsleistung aufzubringen, fällt vielen schwer. Appelle wie „Passt endlich mal auf! Konzentriert euch doch mal!“ hat bestimmt jeder schon einmal in seiner Schulzeit gehört oder als Lehrperson selbst ausgesprochen. Sie fruchten nur selten und erhöhen oftmals nur noch den von den Schülern verspürten Druck oder ihren Unwillen. Was gibt es also für Möglichkeiten die Konzentrationsleistung von Schülern zu verbessern? Diese Fragestellung erschien mir sehr interessant und gab für mich Anlass zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Themenfeld Konzentration. Durchgeführt wurden die entsprechenden Konzentrations- und Entspannungsübungen im Fach Ethik in einer siebten Klasse. Die Übungen lassen sich jedoch auch sehr gut in anderen Unterrichtsfächern einsetzen.

Aufmerksamkeit und Konzentration

Aufmerksamkeit und Konzentration bilden die Voraussetzungen für geistige und körperliche Betätigungen. Entscheidend ist bei der Konzentrationsleistung, dass man es schafft die Wahrnehmung und auch das Denken mithilfe der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich zu lenken und andere Reize auszublenden. Hierbei spielt vor allem die Fähigkeit, das Leistungsniveau für eine längere Zeitspanne auf einem hohen Niveau beizubehalten eine entscheidende Rolle. Die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung ist bei keinem Menschen gleichbleibend. Sie kann je nach Tagesform und Situation erheblich schwanken. Es gibt einige Faktoren, die die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung beeinflussen können wie beispielsweise die körperlichen Voraussetzungen, die kognitiven Leistungen, die motivationalen Bedingungen und die Umgebung. Auch die emotionalen Bedingungen sind entscheidend. Wenn beispielsweise ein Schüler sich in einer Klasse nicht wohl fühlt oder Sorgen mit sich herumträgt, kann dies seine Konzentrationsfähigkeit negativ beeinflussen.

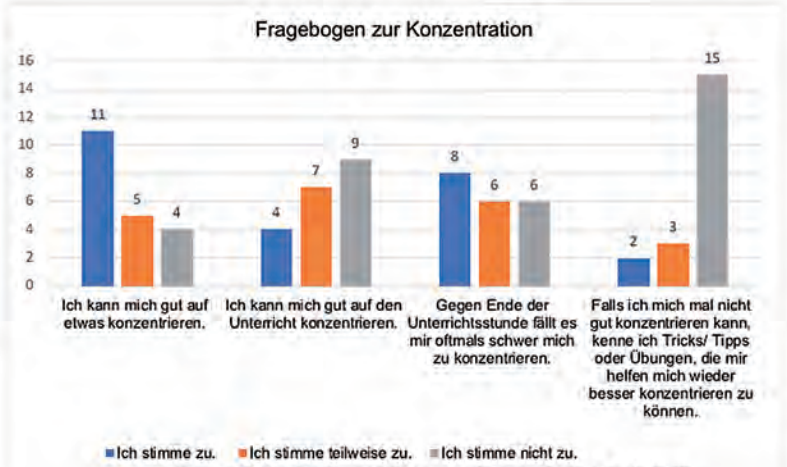
Entspannung

Schüler erleben im schulischen Alltag oftmals nur wenige Phasen der Entspannung. Zwar gibt es Pausen zwischen den einzelnen Unterrichtsstunden, doch oftmals ist es auch hier den Schülern kaum möglich, sich selbst zurückzunehmen und der Unruhe zu entfliehen. Dabei ist es sehr wichtig beim Lernen auf einen Wechsel von Phasen der Anspannung und Entspannung zu achten. Der Einsatz von Entspannungsübungen im Unterricht bietet viele Vorteile. Neben der „Verbesserung des Sozialverhaltens (als Effekt des Übens in einer Gruppe)“, kommt es auch zur Verbesserung des Lernverhaltens, was sich wiederum in einer erhöhten Leistungsmotivation und in einer erhöhten Konzentrationsfähigkeit zeigt. Nicht zu vergessen ist zudem die verbesserte Selbstwahrnehmung. In der Literatur lassen sich eine Vielzahl von unterschiedlichen Entspannungsübungen und Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche finden. Hier gibt es beispielsweise das Autogene Training, die Progressive Muskelrelaxation, verschiedene Atemtechniken oder auch die Fantasiereisen. Entspannungsübungen dürfen nur minimale Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit stellen.

Denn vor allem Übungen, die Schülern ein leichtes Verstehen, Nachvollziehen und Durchführen erlauben, sind Erfolg versprechend. Besonders Entspannungsübungen mit einem imaginativen Wirkungszugang (z. B. Fantasiereisen) erfüllen diese Anforderungen. Aus diesem Grund habe ich mich bei der Auswahl der Entspannungsübungen auch für die Fantasiereisen entschieden.

Durchführung

Die Konzentrations- und Entspannungsübungen wurden über einen Zeitraum von sechs Wochen durchgeführt. Insgesamt waren es vier Fantasiereisen und fünf Konzentrationsübungen. Mittwochs stand eine Fantasiereise auf dem Plan und freitags eine Konzentrationsübung. Bei der Auswahl der Übungen war mir wichtig, dass sie eine maximale Zeitdauer von 15 Minuten hatten, so dass auch genügend Zeit für die eigentlichen Unterrichtsthemen blieb. Zudem mussten es Übungen sein, die sich gut im Klassenzimmer durchführen ließen. Bevor wir mit den Übungen begannen, hatte ich mit den Schülern thematisiert, was Konzentration und konzentriertes Arbeiten überhaupt bedeutet, warum es wichtig ist, sich gut konzentrieren zu können und was mögliche Ursachen für Konzentrationsschwierigkeiten sein könnten. Damit wollte ich vermeiden, dass die Schüler die Übungen als Belustigung oder als netten Zeitvertreib wahrnahmen, sondern auch den Sinn dieser Übungen nachvollziehen konnten. Passend zur Einheit „Ich und Andere“ las ich den Schülern die Geschichte eines Jungen vor, der sowohl Stärken als auch Schwächen hatte. Eine der Schwächen war, dass er sich nur schlecht konzentrieren konnte und schnell abgelenkt war. Anhand der Geschichte wurde die Bedeutung von Konzentration und konzentriertem Arbeiten erarbeitet. Die Schüler wurden dazu angeregt über ihre eigenen Stärken und Schwächen nachzudenken und ihre eigene Konzentrationsfähigkeit zu reflektieren. Ich teilte ihnen also einen Fragebogen aus, den ich anschließend einsammelte, um ihn auszuwerten.



Auswertung der Fragebögen zur Konzentrationsfähigkeit

Auswertung der Fragebögen zur Konzentrationsfähigkeit

Dabei zeigte sich, dass der Großteil der Schüler angab, sich nicht gut auf den Unterricht konzentrieren zu können. In der darauffolgenden Stunde wurden mithilfe von unterschiedlichen Fallbeispielen und den eigenen Erfahrungen der Schüler mögliche Ursachen für Konzentrationsschwierigkeiten, in der Schule als auch zu Hause, thematisiert. In von mir festgelegten Gruppen sollten sie die Ursachen herausschreiben, sich diesbezüglich passende Tipps überlegen und diese im Plenum vorstellen. Dies war mir wichtig, da es viele Einflussfaktoren auf die Konzentrationsfähigkeit gibt, auf die ich als Lehrperson kaum, jedoch die Schüler einen großen Einfluss haben.

Bei den Fantasiereisen achtete ich vor allem auf eine einfache Wortwahl und schrieb die vorliegenden Texte teilweise um. Die Einleitungs- und Entspannungsphase und die Revitalisierung gestaltete ich immer gleich, da dies dem Körper und dem Geist ermöglicht, schneller in den Zustand der Entspannung zu gelangen. Ich orientierte mich dabei an den Materialien des Marburger Konzentrationstrainings (MKT-J) für Jugendliche. Die Fantasiereise an sich war allerdings jede Woche eine andere. Die Schüler hatten im Vorfeld noch keine Erfahrungen mit Fantasiereisen gemacht. Aus diesem Grund gab ich den Schülern zuerst einen Überblick über das Kommende, um Verunsicherungen zu vermeiden. Dadurch sollte eine optimale Wirkung der Fantasiereisen erzielt werden. Die Schüler sollten bei den Fantasiereisen so sitzen, wie es für sie angenehm war. Der Großteil der Lerngruppe war sehr offen und ließ sich gerne auf diese neue Methode ein. Mit jeder Fantasiereise gelang ihnen dies besser. Das Feedback bzw. die anschließende Reflexion gestaltete sich etwas schwierig. Einigen Schülern fiel es zu Beginn sehr schwer sich zu äußern. Somit war ich sehr froh, dass ich auf meine vorgefertigten Feedback- und Reflexionsfragen zurückgreifen konnte.

Bei den Konzentrationsübungen war mir wichtig, dass die Schüler möglichst alle Komponenten der Konzentrationsfähigkeit trainierten. Ideen und Anregungen entnahm ich aus dem Buch „Konzentrationstraining für die Sekundarstufe 5.-10. Schuljahr“ von Sandra Kroll-Gabriel. Die Übungen passte ich jedoch immer thematisch an den jeweiligen Stundeninhalt an. Die Schüler wurden bei jeder Übung über den Ablauf und den Sinn der Übung aufgeklärt. Am Ende jeder Übung erfolgte eine kurze Feedback- bzw. Reflexionsrunde. Bei den Konzentrationsübungen kann man zwischen Übungen zur Förderung der Merkfähigkeit, der Daueraufmerksamkeit, der selektiven Aufmerksamkeit, der visuellen Aufmerksamkeit und der auditiven Aufmerksamkeit unterscheiden. Folgend wird eine der fünf Übungen vorgestellt.

Die Übung zur Förderung der Merkfähigkeit mit dem Namen „Was fehlt?“ verband ich mit dem Unterrichtsthema „Wer bin ich, wer bist du?“. In einem Stuhlkreis legte ich unterschiedliche Gegenstände auf den Boden, wie beispielsweise ein Buch, ein Hufeisen oder einen Ball. Insgesamt waren dies zehn Gegenstände. Die Schüler sollten sich innerhalb von einer Minute möglichst viele Gegenstände merken. Anschließend mussten sie sich mit ihrem Stuhl umdrehen, so dass sie die Gegenstände nicht mehr sehen konnten. Nun nahm ich einen oder auch mehrere Gegenstände weg. Die Schüler drehten sich wieder um und mussten auf ihr leeres Kärtchen schreiben, was fehlte. Die Ergebnisse wurden anschließend verglichen. Diese Übung wiederholte ich mit den Schülern insgesamt noch zweimal, wobei ich immer neue Gegenstände dazulegte und andere dafür wegnahm. Anschließend erklärte ich den Schülern die Bedeutung einzelner Gegenstände für mich. Sie sollten anschließend überlegen, welche Bilder, Gegenstände oder Wörter wohl ihre Interessen, Hobbys usw. am besten darstellen würden. Was zeichnete sie aus? Das Anfertigen einer Ich-Collage bzw. einer Ich-Mindmap war anschließend die Hausaufgabe. Die Ergebnisse wurden in der folgenden Stunde bei einem Museumsrundgang ausgestellt.

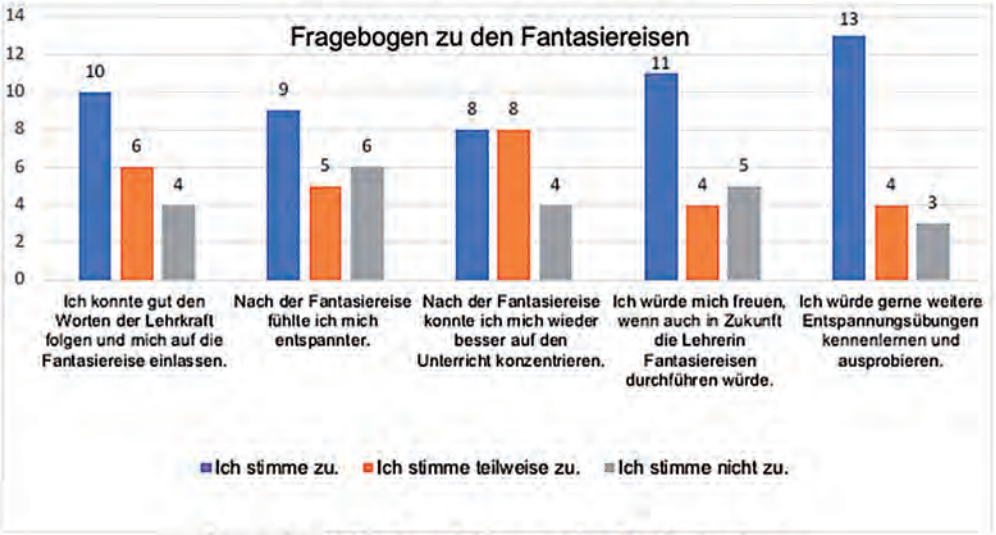
Reflexion und Fazit

Die Durchführung der Fantasiereisen erlebte ich als sehr gewinnbringend. Anfängliche Störungen und Schwierigkeiten verringerten sich schnell. Die Fantasiereisen und vor allem die anschließende Reflexionen nahmen mehr Zeit in Anspruch als gedacht, so dass ich immer wieder von meinem eigentlichen Zeitplan abweichen musste.

Der zeitliche Aspekt ist also ein Nachteil. Jedoch war es sehr interessant zu sehen und zu hören, wie unterschiedlich die Fantasiereisen von den Schülern wahrgenommen und erlebt wurden. Somit konnte auch aufgezeigt werden, wie individuell jeder ist und wie unterschiedlich die einzelnen Wahrnehmungen sein können. Da sich die entspannende Wirkung von Fantasiereisen erst nach einem mehrmaligen Erleben einstellt, war es mir wichtig, nicht jede Woche eine andere Entspannungsübung durchzuführen, sondern den Einsatz von Fantasiereisen zu ritualisieren.

Nach einer Fantasiereise nahm ich die Klasse als deutlich ruhiger wahr. Auch das Feedback zu den Fantasiereisen war positiv. Der Großteil der Schüler würde sich auch weiterhin über den Einsatz von Fantasiereisen freuen.

Nach einer Fantasiereise nahm ich die Klasse, wie bereits erwähnt, als deutlich ruhiger wahr. Der Anteil echter Lernzeit wurde somit erhöht. Das Thema Konzentration bzw. Entspannung



Auswertung der Fragebögen zu den Fantasiereisen

Die Konzentrationsübungen nahmen im Gegensatz zu den Fantasiereisen weniger Zeit in Anspruch. Dadurch, dass sie von mir oftmals mit dem Inhalt der Stunde in Beziehung gesetzt wurden, nahmen sie auch die Funktion eines Einstiegs oder einer ansatzweisen Wiederholung ein. Die Übungen wurden gut von den Schülern angenommen. Bei den Konzentrationsübungen habe ich von Reflexions- bzw. Feedbackbögen abgesehen, da es meiner Meinung nach für die Schüler nicht möglich ist nach fünf Konzentrationsübungen zu beurteilen, ob sich ihre Konzentrationsfähigkeit verbessert hat. Für eine wirkliche Verbesserung müssen Konzentrationsübungen viel häufiger, länger und vor allem auch in anderen Unterrichtsfächern durchgeführt werden, möglicherweise auch außerhalb des regulären Unterrichts in Form von Konzentrationstrainings. Aufgrund dessen würde ich die Ausgangsfrage im Hinblick auf die Konzentrationsübungen mit einem Nein beantworten. Allerdings glaube ich, dass allein schon die Auseinandersetzung mit dem Thema Konzentration für die Schüler sehr gewinnbringend war. Bezogen auf die Entspannungsübungen würde ich die Frage hingegen mit einem „Ja“ beantworten.

bietet sich auch sehr gut für den fächerübergreifenden Unterricht an. Vor allem das Fach Biologie wäre prädestiniert. Je nach Klassenstufe könnten die Schüler auch gleichzeitig lernen, welche Vorgänge bei Phasen der Entspannung und Konzentration im Körper und im Gehirn ablaufen. Auch eine Entspannungs-AG wäre denkbar. Entspannungsübungen helfen nicht nur dabei sich wieder besser konzentrieren zu können, sondern auch beim Stressabbau. Da heutzutage schon Stress bei Kindern und Jugendlichen keine Seltenheit ist, wäre dies eine Option. ■

Literatur

- Schmidt- Atzert, Lothar; Büttner, Gerhard; Bühner, Markus: Theoretische Aspekte von Aufmerksamkeits-/ und Konzentrationsdiagnostik. In: Schmidt- Atzert (Hrsg.), Lothar; Büttner, Gerhard (2004), S. 8 ff.
- Domsch, Holger: Konzentration und Aufmerksamkeit. In: Lohaus, Arnold; Glüer, Michael (Hrsg.): Entwicklungsförderung im Kindesalter. Grundlagen, Diagnostik, Intervention. Göttingen: Hogrefe, 2014, S. 66 ff.
- Stück, Marcus (Hrsg): Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule. Wie man Belastungen abbaut. Neue Wege in Psychologie und Pädagogik Buch 1, Berlin, Milow, Straßburg: Schibri- Verlag, 2011, S. 55.
- Petermann. Ulrike (Hrsg.): Ruherituale und Entspannung mit Kindern und Jugendlichen. Baltmansweiler: Schneider Verlag, 1996, S. 2 ff.
- Kroll- Gabriel, Sandra: Konzentrationstraining für die Sekundarstufe 5.-10. Schuljahr. Berlin: Cornelsen, 2018., S. 4ff.