

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Konzentration fördern Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Einleitung 6

Was passiert im Gehirn?

1 Neurologische Grundlagen 8

1.1 Konzentration als Fokussierung auf ausgewählte Impulse 8

1.2 Konzentrationsfähigkeit und Kapazität des Arbeitsgedächtnisses 9

1.3 Aufmerksamkeit als Voraussetzung für Konzentration 10

1.4 Ursachen für mangelnde Konzentration 11

Was passiert in der Schule?

2 Konzi, das Konzentrations-Erdmännchen, als Leitfigur 13

3 Konzentrationsförderung durch Struktur 14

3.1 Raumstruktur 14

3.1.1 Das Ideal der leeren Fläche (KV 1) .. 14

3.1.2 Sitzordnung 16

3.2 Tagesstruktur 17

3.2.1 Fließender Beginn 17

3.2.2 Morgenkreis mit visualisiertem Tagesplan – individuelle Filzpläne (KV 2, KV 3) 17

3.2.3 Rituale erleichtern die Konzentration auf das Wesentliche 19

3.2.3.1 Das Lausch-Konzi-Ritual (KV 4) 19

3.2.3.2 Das Akku-Auflade-Ritual (KV 5) 20

3.2.3.3 Das „Jetzt darfst du zeigen, was du kannst“-Ritual 21

3.2.4 Abschluss-Stehkreis mit Super-Konzi (KV 6) 21

4 Konzentration durch Motivation 23

4.1 Den „Flow“ erzeugen 23

4.2 Unerwartetes weckt Aufmerksamkeit 23

4.3 Über- und Unterforderung vermeiden 24

4.4 Motivation durch Bewegung 25

4.5 Emotionen beeinflussen die Motivation zur Konzentration 25

4.6 Differenzierung mit dem MAuS-Konzept 28

4.7 Adaption von bestehenden Aufgaben zur Konzentrationsförderung 29

Was passiert bei mir?

5 Konzentration als Unterrichtsthema 31

5.1 Was brauche ich? (KV 7) 31

5.2 Was stört mich? (KV 8) 32

5.3 So mach ich's 33

5.3.1 Klassenregeln für ein konzentrationsförderndes Umfeld (KV 9) 33

5.3.2 Trinkstation 33

5.3.3 Toilettenschild (KV 10) 34

5.3.4 Wut-Ecke 34

5.3.5 Ruhezone 34

5.3.6 Streitschlichter 35

5.4 Konzentration durch Selbstreflexion 35

5.4.1 Konzi-Rückblick für die ganze Klasse (KV 11) 35

5.4.2 Konzi-Status (KV 12) 36

5.4.2.1 SOS-Konzi-Stationen zur Aktivierung beider Gehirnhälften (KV 15) 38

5.4.2.2 SOS-Konzi-Stationen zur Balance (KV 16) 39

5.4.2.3 SOS-Konzi-Stationen zur Entspannung (KV 17) 40

5.5 Abwandlungen für „herausfordernde“ Klassen 41

5.5.2 Arbeitsplan mit eingeplanten Konzi-Stationen 45

Jetzt wird gefördert!

6 Dokumentationsbogen „Ich konzentriere mich“ (KV 74) 48

7 Förderung der allgemeinen Aufmerksamkeit 52

7.1 Individuelle Förderung der allgemeinen Aufmerksamkeit 52

7.1.2 Fühlmemo 52

7.1.3 Tablettaufgabe Verfühl noch mal .. 53

7.1.4 Tablettaufgaben zum Riechen (KV 36) 54

7.1.5 Tablettaufgabe Gewichtheber (KV 37) 54

7.1.6 Tablettaufgabe Schüttübungen 55

7.1.6.1 Schüttübungen mit Wasser 55

7.1.6.2 „trockene“ Schüttübungen	55	9.1.6	Tablettaufgabe Autobahn (KV 51) ..	73
7.2 Partnerübungen zur Förderung der allgemeinen Aufmerksamkeit ..	56	9.1.7	Tablettaufgabe Mandalas malen/legen	73
7.3 Gruppenübungen zur Förderung der allgemeinen Aufmerksamkeit ..	57	9.2	Partnerübungen zur Förderung des konzentrierten Handelns	74
7.3.2 Wettangeln (KV 19)	57	9.2.2	Rucksack packen (KV 24 + KV 53) ..	74
7.4 Klassenübungen zur Förderung der allgemeinen Aufmerksamkeit ..	58	9.2.3	Tischlein deck dich (KV 24 + KV 54)	75
7.4.2 Konzentrationsförderung mit Yoga-Übungen (KV 20)	59	9.3	Gruppenübungen zur Förderung des konzentrierten Handelns	76
7.4.2.1 Yoga-Sequenz zur Aktivierung	60	9.3.1.1	Forscherstation Stempeln (KV 25) ..	76
7.4.2.2 Yoga-Sequenz zur Entspannung ..	61	9.3.1.2	Forscherstation Bauen (KV 25)	76
7.4.3 Reaktionsspiele (KV 20)	61	9.3.2	Bastelprojekte	76
8 Förderung der selektiven Aufmerksamkeit	62	9.3.2.1	Jahreszeitenmobile (KV 25)	77
8.1 Individuelle Förderung der selektiven Aufmerksamkeit	62	9.3.2.2	Gewebter Joghurtbecher (KV 25 + KV 73)	77
8.1.2 Lärmschutzkopfhörer	62	9.4	Klassenübungen zur Förderung des konzentrierten Handelns	78
8.1.3 Kistenaufgabe Sensorik-Flaschen ...	63	9.4.1.1	Bilder im Sand (KV 26)	78
8.1.4 Kistenaufgabe Schatzkiste	63	9.4.1.2	Mais-Mosaik (KV 26 + KV 55)	79
8.1.5 Kistenaufgabe Schattenbilder zuordnen (KV 39)	64	9.4.1.3	Kunst aus dem Wald (KV 26 + KV 56)	79
8.1.6 Tablettaufgabe Sensorik-Tüten	64	9.4.1.4	Blumentopf-Gesteck (KV 26)	80
8.1.7 Tablettaufgabe Schlangenbeschwörer (KV 40)	65	10 Förderung der Merkfähigkeit	81	
8.1.8 Tablettaufgabe Tiergeräusche zuordnen (KV 41)	66	10.1	Individuelle Übungen zur Förderung der Merkfähigkeit	81
8.1.9 Arbeitsmappe Nachspurtafel	66	10.1.2	Tablettaufgabe Mengen-/Wörter-Parcours (KV 58)	81
8.1.10 Arbeitsmappe Tiere zählen (KV 42)	66	10.1.3	Arbeitsmappe Konzi tanzt aus der Reihe (KV 59)	82
8.1.11 Arbeitsmappe Konzis der Größe nach ordnen (KV 43)	67	10.2	Partnerübungen zur Förderung der Merkfähigkeit	83
8.1.12 Arbeitsmappe Konzis kombinieren (KV 44)	67	10.2.2	Barkeeper (KV 27 + KV 61)	83
8.2 Partnerübungen zur Förderung der selektiven Aufmerksamkeit	68	10.2.3	Memo-Varianten (KV 27)	84
8.2.2 Ohren-Navi (KV 21)	68	10.2.4	Parkplatzeinweiser (KV 27 + KV 64)	85
8.2.3 Dschungeltelefon (KV 21)	68	10.3	Gruppenübungen zur Förderung der Merkfähigkeit	85
8.3 Gruppenübungen zur Förderung der selektiven Aufmerksamkeit	69	10.4	Klassenübungen zur Förderung der Merkfähigkeit	86
8.3.2 Leuchtformen (KV 22 + KV 46)	69	10.4.1	Kinder-Kim-Spiel (KV 29)	86
8.3.3 Blickfang-Mobile (KV 22 + KV 47) ...	69	10.4.2	Klassenzimmer-Kim-Spiel (KV 29) ..	86
8.3.4 Ich bewirke etwas! (KV 22 + KV 48)	69	11 Aufmerksamkeitsspanne steigern	86	
8.4 Klassenübungen zur Förderung der selektiven Aufmerksamkeit	70	11.1	Individuelle Förderung zur Steigerung der Aufmerksamkeitsspanne	86
8.4.2 Rassel-Dirigent (KV 23 + KV 49)	70	11.1.2	Kistenaufgabe Zauberball	87
9 Konzentriertes Handeln	71	11.1.3	Kistenaufgabe/Tablettaufgabe So ein Gestachel (KV 66)	87
9.1 Individuelle Förderung des konzentrierten Handelns	71	11.2	Partnerübungen zur Steigerung der Aufmerksamkeitsspanne	88
9.1.2 Tablettaufgabe Wäscheleine	72	11.3	Gruppenübungen zur Steigerung der Aufmerksamkeitsspanne	88
9.1.3 Tablettaufgabe Schneemann	72	11.3.2	Foto-Suchsel (KV 31 + KV 67)	89
9.1.4 Tablettaufgabe Piratenflotte	72			
9.1.5 Tablettaufgabe Krawatte binden (KV 50)	73			

11.4 Klassenübungen zur Steigerung der
Aufmerksamkeitsspanne 89

11.4.2 Erzähltheater (KV 32 + KV 69) 92

11.4.3 Fingerspiele mit der Konzi-
Fingerpuppe (KV 32 + KV 70) 93

12.2 Ausreichend Schlaf 94

12.3 Gesunde Ernährung 95

12.4 Bewegung 95

12.5 Entspannung 96

12.6 Konzentrationsförderung durch
Medienkompetenz 96

12.7 Sinnvolle Freizeitgestaltung 97

Was passiert zu Hause?

12 Praktische Tipps für die Eltern 94

12.1 Richtiges Loben 94

Liste der Kopiervorlagen 99

Literaturverzeichnis 101



Digitales Zusatzmaterial:

Alle Kopiervorlagen (KVs) als PDF und editierbare Word-Datei

Einleitung

Sich konzentrieren zu können ist eine Kernkompetenz, die sowohl während der gesamten Schullaufbahn als auch im späteren Leben von großer Bedeutung ist. Doch gerade bei der Arbeit mit Schülerinnen und Schülern am Förderzentrum mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung erleben wir im Bereich des konzentrierten Arbeitens immer wieder Grenzen. Dabei ist Konzentration eine Grundvoraussetzung für jedes weitere Förderangebot. Es braucht die Fähigkeit, sich auf das Gegenüber zu fokussieren, gerade unwichtige Reize auszublenden oder die Konzentration über einen gewissen Zeitraum aufrecht zu erhalten, um sich auf Lernsituationen einlassen zu können.

Kinder und Jugendliche mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung durch optimale Rahmenbedingungen auf spielerische Art und Weise in ihrer Konzentrationsfähigkeit zu fördern, ist Ziel dieses Buches. Dazu ist der Inhalt in fünf große Bereiche gegliedert:

Das 1. Kapitel stellt die Frage **„Was passiert im Gehirn?“** und beschäftigt sich mit den neurologischen Grundlagen. Dieser kurze Ausflug in die Hirnforschung bildet die Grundlage für den großen Bereich in Kapitel 2, das der Frage nachgeht **„Was passiert in der Schule?“**. Hier begegnet uns Konzi, das Konzentrations-Erdmännchen, das die Klasse als Leitfigur sowohl bei den strukturierenden Materialien als auch bei den verschiedensten Konzentrationsübungen begleitet.

Im 3. Kapitel wird Konzentration als Unterrichtsinhalt thematisiert und mit den Schülerinnen und Schülern erörtert **„Was passiert bei mir?“**. Dabei wird mit dem Konzi-Status ein individuelles Reflexionssystem beschrieben inklusive SOS-Maßnahmen bei nachlassender Konzentration einzelner Lernender. Der Konzi-Rückblick stellt ein Reflexionssystem für die ganze Klasse dar.

Im 4. und größten Kapitel heißt es **„Jetzt wird gefördert“**. Auf der Grundlage eines Förderplans wird die Konzentrationsfähigkeit in 5 Bereiche unterteilt. Je Bereich werden individuelle Förderangebote, Partner-, Gruppen- und Klassenübungen beschrieben. So können die Schwerpunkte auf

1. die *allgemeine Aufmerksamkeit*,
2. die *selektive Aufmerksamkeit*,
3. die *Handlungsplanung*,
4. die *Merkfähigkeit* und
5. die *Steigerung der Aufmerksamkeitsspanne* gelegt werden.

Die beschriebenen Übungen können entweder gezielt in den Unterricht mit eingeplant werden oder bei allgemein nachlassender Konzentration spontan zum Einsatz kommen. Dazu stehen die Partner-, Gruppen- und Klassenübungen sowie die SOS-Maßnahmen in den Kopiervorlagen auch als Konzi-Karten zur Verfügung. Diese geben einen schnellen Überblick über Konzentrationsziel, Sozialform und Materialaufwand, so dass die Übungen blitzschnell eingesetzt werden können. Damit die Sozialform auf einen Blick erkennbar ist, ist diese mit einem Piktogramm gekennzeichnet. Dabei steht *ein Punkt* für individuelles Arbeiten an einer SOS-Konzi-Station, *zwei Punkte* stehen für Partnerarbeit, *vier Punkte* für Gruppenarbeit und *neun Punkte* geben an, dass die Übung mit der ganzen Klasse durchgeführt werden kann*.

Im letzten, dem 5. Kapitel **„Was passiert zu Hause?“**, gibt es zahlreiche Informationen und praktische Tipps, um Eltern in diesem Themenfeld kompetent beraten zu können.

Die Kopiervorlagen, die im veränderbaren Word-Format problemlos an die eigene Klasse angepasst werden können, machen die Anregungen sofort umsetzbar. Die Kopiervorlagen sind eingeteilt in:

- strukturierende Materialien zur Unterrichtsorganisation,
- Unterrichtsmaterialien zum Thema Konzentration,

- Materialien zur Konzentrationsförderung, welche sich auch für materialgeleitetes Arbeiten anbieten¹
- und die Konzi-Karten.

Hat man das Ziel, seinen Schülerinnen und Schülern einen Unterricht zu bieten, in dem jeder die bestmöglichen Bedingungen zum konzentrierten Arbeiten hat, bietet dieses Buch das nötige Rüstzeug für ein Unterrichtskonzept, das von der Klassenzimmereinrichtung über die Strukturierung der einzelnen Stunden bis hin zu speziellen Materialien und Maßnahmen Konzentrationsförderung in den Fokus stellt. Natürlich können jederzeit auch einzelne Elemente zur Konzentrationsförderung herausgegriffen und individuell in den eigenen Unterricht integriert werden. Auch für Einzelförderung und Therapie bietet das Buch einen reichen Schatz an Ideen.

Das Konzept zur Konzentrationsförderung im Überblick:

1. Was passiert im Gehirn?



2. Was passiert in der Schule?

3. Was passiert bei mir?

4. Jetzt wird gefördert!

allgemeine Aufmerksamkeit


selektive Aufmerksamkeit

Handlungsplanung

Merkfähigkeit


Steigerung der Aufmerksamkeitsspanne

5. Was passiert zu Hause?

*  = individuelles Arbeiten

 = Partnerarbeit

 = Gruppenarbeit

 = mit der ganzen Klasse

¹ vgl. Johanna Schnabel, Elke Voto: materialgeleitetes Arbeiten einfach umsetzen. (ISBN: 978-3-403-20267-7), PERSEN Verlag, AAP Lehrerwelt GmbH, Hamburg 2018.

1 Neurologische Grundlagen

„Wir stehen an der Schwelle einer Wissensrevolution über das Gehirn und das Zusammenspiel von Körper, Genen und Umwelt“ proklamiert die Psychologin und Hirnforscherin Prof. Dr. May-Britt Moser (vgl. Nordengen 2018, 11). Nie zuvor stand so viel Wissen über die Abläufe im Gehirn zur Verfügung, gab es so genaue Einsichten wie das Gehirn auch beim Vorhandensein gewisser kognitiver Einschränkungen arbeitet. Diese Erkenntnisse wollen wir uns zunutze machen, um herauszufinden, wie wir Kinder und Jugendliche mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung ganz praktisch darin unterstützen können, in einen Zustand der Konzentration zu gelangen und diesen auch aufrecht zu erhalten.

Die Unterschiede der kognitiven Entwicklung von Lernenden mit Förderbedarf im Bereich geistige Entwicklung im Vergleich zur „normalen“ Entwicklung waren immer wieder Gegenstand empirischer Forschung. Sarimski geht davon aus, dass die „Verarbeitungsgeschwindigkeit, Größe des Arbeitsspeichers und Fähigkeit zur Hemmung irrelevanter Reaktionen von der Anlage des neuronalen Verarbeitungssystems abhängen“ (Sarimski 2003, 43). Dies zeigt sich in der Praxis in größeren Schwierigkeiten dieser Kinder und Jugendlichen, „bei einer Aufgabe zu bleiben oder ihre Aufmerksamkeit zwischen mehreren Aspekten der Situation aufzuteilen, so dass sie nicht auf alle relevanten Informationen achten“ (Sarimski 2003, 46). Demgegenüber sind die Verfügbarkeit und die Effektivität von Bearbeitungsstrategien primär entwicklungsabhängig (vgl. Sarimski 2003, 43), können also über entsprechend ausgerichtete Förderprogramme gezielt verbessert werden. Dies machen wir uns zunutze, indem wir den Schülerinnen und Schülern einerseits ein Gespür für ihre eigene Konzentrationsfähigkeit sowie für förderliche und hinderliche Faktoren vermitteln (vgl. Kap. 5) und andererseits gezielte Übungen für die einzelnen Konzentrationsbereiche anbieten (vgl. Kap. 7–11).

1.1 Konzentration als Fokussierung auf ausgewählte Impulse

„Konzentration“ ist ein Alltagsbegriff. Jeder, auf jeden Fall jeder, der mit Kindern arbeitet, hat eine ungefähre Vorstellung oder zumindest eine Wunschvorstellung, wie Konzentration aussieht. Trotzdem lohnt es sich einmal genauer hinzuschauen, was die Wissenschaft unter Konzentration versteht. Der bekannte Neurobiologe Martin Korte, dessen Forschungsschwerpunkte die Grundlagen von Lernen und Gedächtnis sind, definiert Konzentration als „willkürliche Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf einen eng begrenzten Ausschnitt der Umwelt unter weitgehender Ausschaltung äußerer und innerer Störfaktoren“ (Korte 2011, 51).

Da es sich um eine willentliche, also bewusste, mit dem Willen gesteuerte Tätigkeit handelt, ist Hauptschauplatz der Konzentration das Gehirn. Um nun Maßnahmen der Konzentrationsförderung in der Klasse gezielt einsetzen zu können, ist es hilfreich, einen kurzen Blick darauf zu werfen, was im Gehirn passiert, wenn es heißt „Konzentration bitte!“.

Im Gehirn kommen in jeder Sekunde unzählige Impulse an. Einerseits aus der Umwelt, gefiltert über die Sinnesorgane, aber auch intern aus dem eigenen Körper. So melden die Augen zum Beispiel Jonas vom Nebentisch hat schon die coolen neuen Sneakers, die Ohren teilen mit, Maries Talker macht schon wieder Schwierigkeiten, die Nase weiß zu berichten, die Nachbarklasse hat gerade Hauswirtschaft und der Magen lässt das Gehirn wissen, etwas zu essen wäre jetzt auch nicht schlecht. Und dann gilt es auch noch den Erklärungen der Lehrerin zu folgen, die an der Tafel gerade etwas zeigt. Korte spricht von einem unvorstellbaren Datentransfer an das Gehirn von 100 Megabyte pro Sekunde (vgl. Korte 2011, 38).

Eine wichtige Voraussetzung für Konzentration ist demnach, Reize oder aufkommende Gefühle ausblenden zu können. Dafür hat das Gehirn zwei Möglichkeiten zur Verfügung: Erstens werden die Daten von den Sinnesorganen bis hin zu den höheren Gehirnarealen, also von „unten nach oben“ immer weiter gefiltert, so dass uns gar nicht alle Impulse bewusst werden, wobei neue, unbekannte oder auch unerwartete Reize immer Vorrang vor bereits bekannten haben. Zweitens werden die Daten auch von „oben nach unten“ vorstrukturiert, indem hierarchisch höherstehende Gehirnareale bewerten, welche der eintreffenden Reize überhaupt weiterbearbeitet werden (vgl. Korte 2011, 38). Ein Schüler, eine Schülerin muss also die bewusste Entscheidung treffen: „Ich konzentriere mich jetzt auf den Unterricht und ignoriere alle anderen eintreffenden Impulse“.

1.2 Konzentrationsfähigkeit und Kapazität des Arbeitsgedächtnisses

Wie gut Konzentration gelingt, hängt vor allem vom Arbeitsgedächtnis ab. Dieses fungiert als eine Art Zwischenspeicher, der den simultanen Zugriff auf Informationen ermöglicht, die zum Erfassen einer Situation, zum Lösen komplexer Aufgaben und zur Aneignung neuen Wissens gerade gebraucht werden (vgl. Stenger 2014, 20).

Die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses gibt an, auf wie viele Informationen sich eine Person gleichzeitig konzentrieren kann. Eine größere Kapazität bietet vor allem zwei Vorteile: Kann man sich gleichzeitig auf verschiedene Informationen konzentrieren, können sie auch zueinander in Beziehung gesetzt werden, erst so werden Zusammenhänge deutlich und Schlussfolgerungen möglich. Zweitens ermöglicht eine größere Kapazität ganz allgemein ein konzentrierteres Arbeiten. Wenn bei der Gesamtmenge an Informationen, die ein Schüler, eine Schülerin gleichzeitig präsent halten kann, noch ein Platz „frei“ ist, kann er den akustischen Reiz einer Baustelle vor dem Fenster wahrnehmen und sich trotzdem weiterhin auf seine Aufgabe konzentrieren, ohne dass das Arbeitsgedächtnis gleich überlastet ist oder die Aufmerksamkeit ganz abschweift.

Die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses hängt einerseits mit der fluiden Intelligenz zusammen (vgl. Intelligenzmodell von Raymond Cattell 1971) andererseits spielt auch das Alter eine wichtige Rolle. So kommt es in der Regel im sechsten Lebensjahr zu einer Steigerung der Fähigkeit, verschiedene Informationen gleichzeitig bereit zu halten und miteinander in Beziehung zu setzen (vgl. Hasselhorn 2005, 83). Dies zeigt sich zum Beispiel daran, dass Kinder bei unbeeinträchtigter Entwicklung dann in der Lage sind, Kopfrechenaufgaben zu lösen, lange Sätze zu verstehen und komplexe Handlungsketten nachzuvollziehen.

Kinder mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung bedürfen für die Verarbeitung von Informationen mehr Kapazität ihres limitierten Arbeitsgedächtnisses, so dass weniger Raum bleibt, um die Inhalte selbst zu speichern (Sarimski 2003, 46).

Auch die Konzentrationsdauer ist stark abhängig vom jeweiligen Entwicklungsstand. Möchte man im Unterricht konzentriert arbeitende Kinder, muss man berücksichtigen, dass sich sogar „normal“ entwickelte Sechsjährige im Durchschnitt nur 15 Minuten konzentrieren können (vgl. Korte 2011, 53). Das klingt erst einmal nach einer sehr kurzen Zeitspanne. Aber bedenkt man, dass sich ein Kleinkind nur wenige Minuten am Stück konzentrieren kann, ist eine Viertelstunde schon eine beachtliche Leistung des kindlichen Gehirns, auch wenn dies von einem typischen Schultag in der Regel nicht berücksichtigt wird.

Im Unterricht am Förderzentrum mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung muss man den Anspruch an die Dauer, die die Schülerinnen und Schüler überhaupt aufgrund ihrer Gehirnreifung in der Lage sind, wirklich konzentriert zu arbeiten, entsprechend nach unten korrigieren.

Oft ist es also nicht dem Desinteresse der Kinder oder Jugendlichen geschuldet, wenn sie dem Unterricht nicht mehr folgen, sondern schlichtweg ihrer entwicklungsbedingten Konzentrationsfähigkeit. Hier sind Rhythmisierung und ein sinnvoller Umgang mit Pausen die Zauberformel. Anregungen wie die Gestaltung des Schultages bzw. der einzelnen Schulstunde dem jeweiligen Konzentrationsvermögen gerecht wird, finden sich in Kapitel 3.2.

1.3 Aufmerksamkeit als Voraussetzung für Konzentration

„Konzentration ist die Kunst, dort zu sein, wo man ist.“ Das bekannte Zitat von Andreas Tenzer verdeutlicht noch einmal die Bedeutung der Fokussierung auf die Impulse, die gerade wichtig sind. Welche Reize als wichtig angesehen werden, ist einerseits eine emotionale Entscheidung, so dass auch Motivation eine wichtige Rolle bei der Konzentration spielt (vgl. Kap. 4). Andererseits ist die Aufmerksamkeit eine wesentliche Komponente der Konzentration. Denn erst wenn es ein Reiz durch beide Filtersysteme ins Bewusstsein geschafft hat, also meine Aufmerksamkeit erregt hat, kann ich mich darauf konzentrieren.

Aufmerksamkeit wird unterschieden in *allgemeine Aufmerksamkeit* (Vigilanz) und *selektive Aufmerksamkeit* (vgl. Korte 2011, 47f.) und beide sind wichtig für die Konzentrationsfähigkeit. Eine Steigerung der allgemeinen Aufmerksamkeit führt zu einer generellen Aktivierung des Gehirns. Der Botenstoff Noradrenalin wird ausgeschüttet und sendet das Signal „Aufwachen!“ an das Gehirn mit der Folge einer zunehmenden Leistungsfähigkeit der Wahrnehmung und des Lernvermögens. Insofern ist ein gewisser Grad an Anspannung vor einer Situation, in der Leistung erbracht werden soll, durchaus förderlich. Ein Beispiel zeigt das „Jetzt darfst du zeigen, was du kannst“-Ritual in Kapitel 3.2.3.3. Zu viel Aufregung ist allerdings schädlich für die allgemeine Aufmerksamkeit und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Gefördert wird die allgemeine Aufmerksamkeit z. B. durch Reaktionsspiele und Sinnesübungen wie sie im 7. Kapitel beschrieben werden.

Die selektive Aufmerksamkeit spielt eine wesentliche Rolle bei der Entscheidung, auf welche der vielen einströmenden Reize ich mich konzentrieren möchte. Sie beschreibt die Fähigkeit, einer bestimmten Wahrnehmung eine hohe Priorität zuzuordnen, sich einem Sachverhalt also ganz zuzuwenden und andere Sachverhalte auszublenden (vgl. Spitzer 2007, 141). Im vorangegangenen Kapitel haben wir gesehen, dass gerade bei Schülerinnen und Schülern mit Förderbedarf geistige Entwicklung die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses stark begrenzt ist. Umso wichtiger, dass sie lernen, ihre Aufmerksamkeit selektiv einzusetzen, so dass sie sich zu einem bestimmten Zeitpunkt ausschließlich auf die gerade relevanten Informationen konzentrieren können.

Nach Sarimski hat zwar unsere Schülerschaft keine grundsätzlichen Defizite im Bereich der allgemeinen und der selektiven Aufmerksamkeit. Im Vergleich zu Kindern ohne Behinderung gleichen Entwicklungsalters benötigen sie jedoch eine wesentlich längere Reaktionszeit und haben mehr Schwierigkeiten, irrelevante Reize auszublenden. „Diese Ergebnisse lassen sich nicht allein durch eine Verzögerung der normalen Entwicklung erklären, sondern deuten auf anlagebedingte Besonderheiten oder Schädigungen von Hirnstrukturen hin, die für die Prozesse der Aufmerksamkeitssteuerung relevant sind.“ (Sarimski 2003, 46) Die Leistungsunterschiede nehmen zu, wenn die gestellte Aufgabe zusätzliche Verarbeitungsprozesse erfordert, z. B. neben der Aufmerksamkeitssteuerung auch die Speicherung von Informationen oder kategoriale Einordnung (vgl. Sarimski 2003, 46).

Hilfreich ist es, wenn die Lernenden in genau dem richtigen Maß gefordert sind, damit ihre Aufmerksamkeit nicht abschweift. Wird die Lernaufgabe als herausfordernd und damit interessant betrachtet, fällt es leichter, sich ganz darauf zu konzentrieren und alle anderen Reize zu ignorieren. Dabei muss berücksichtigt werden, dass das Gehirn Lernaufgaben dahingehend bewertet, ob es glaubt, sie lösen

zu können oder nicht (vgl. Korte 2011, 42). Wichtig ist also die subjektive Einschätzung. Eine zu einfache Aufgabe wirkt sich im Gehirn genauso aus wie eine zu schwierige: Die selektive Aufmerksamkeit wird abgeschaltet, das Gehirn unterscheidet nicht mehr zwischen für die Aufgabe wichtigen oder unwichtigen Reizen und die Konzentration ist dahin. Eine Möglichkeit, jedem Schüler und jeder Schülerin die Aufgaben anzubieten, die gerade individuell passend sind, und dabei weder den Überblick noch ein vernünftiges Maß bezüglich der Vorbereitungszeit zu verlieren, zeigt das Kapitel 4.6.

1.4 Ursachen für mangelnde Konzentration

„... unter weitgehender Ausschaltung äußerer und innerer Störfaktoren“ lesen wir in der Definition von Korte (vgl. Kap. 1.1). So sind neben der im vorangegangenen Kapitel beschriebenen Problematik der Unter- und Überforderung und der entwicklungsabhängigen Konzentrationsdauer sensorische (äußere) und emotionale (innere) Ablenkungen, die einen Platz in der begrenzten Kapazität des Arbeitsgedächtnisses ergattern möchten, die Hauptursachen für mangelnde Konzentration.

Um sensorische Ablenkungen zu minimieren, hat man als Lehrkraft vor allem Einfluss auf akustische und visuelle Reize. Naheliegender ist natürlich eine nähere Betrachtung des Geräuschpegels, den man zumindest innerhalb des Klassenzimmers beeinflussen kann. Auch wenn man auf eine wünschenswerte optimale räumliche Ausstattung mit Schallschutzdecken und Teppichboden vielleicht verzichten muss, kann man zumindest über die gemeinsame Erarbeitung von Konzentrationsfördernden Gesprächsregeln und allgemeines konzentrationsförderndes Verhalten im Klassenzimmer die akustische Ablenkung so gering wie möglich halten. Dies kann bei einer Behandlung des Themas Konzentration im Sachunterricht erfolgen und über den Konzi-Rückblick, ein Reflexionssystem für die ganze Klasse, regelmäßig gemeinsam kontrolliert werden (vgl. Kap. 5).

Um visuelle Ablenkungen zu vermeiden, hilft ein aufgeräumtes, nicht überfülltes Klassenzimmer mit einer klaren Struktur und eine angeleitete Ordnung auf den Schülertischen. Dass bestimmte Schülerinnen und Schüler nicht neben dem Fenster, sondern möglichst in Tafelnähe einen Platz finden sollten, erklärt sich von selbst. Sehr gute Anregungen zur Strukturierung finden sich zum Beispiel im bekannten TEACCH-Ansatz, der in Kapitel 3 näher beschrieben wird.

Alltägliche innere Ablenkungen, die aufgrund der emotionalen Entwicklungsstufe unserer Schülerschaft gehäuft auftreten, wie z.B. Streit in der Pause, können bei der gemeinsamen Erarbeitung von Konzentration als Unterrichtsthema aufgegriffen werden. Oft sind die Kinder und Jugendlichen bei der Suche nach Lösungen sehr kreativ. Anregungen bietet aber auch Kapitel 5.3.

Emotionale Ablenkungen sind schwieriger zu beeinflussen. Viele Kinder und Jugendliche mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung kommen mit einem ganzen Päckchen an Herausforderungen an ihr seelisches Gleichgewicht in die Schule. Nimmt die Lehrkraft zusätzlich noch tiefgreifende Familienkonflikte wahr, z.B. aufgrund häufiger Streitereien oder gar Trennung der Eltern oder traumatische Erfahrungen durch seelische oder körperliche Misshandlungen, ist der einzige Weg, sich die Grenzen des eigenen Aufgabenfeldes bewusst zu machen und das Gespräch mit dem Schulpsychologen oder dem Schulsozialdienst zu suchen. Als neue Herausforderung am Förderzentrum haben wir es immer öfter mit Kindern und Jugendlichen zu tun, die aus anderen Ländern zu uns geflüchtet sind, verbunden mit teils dramatischen Erfahrungen. Findet sich für diesen Personenkreis in anderen Schularten kein geeigneter Platz, führt ihr Weg häufig zunächst zu uns. Dass diese Schülerinnen und Schüler in ihrer Konzentrationsfähigkeit durch enorme innere Ablenkungen belastet sind, ist keine Seltenheit.

Ein wahrer Teufelskreis der Konzentrationsstörung kann entstehen, wenn Lernende, die sowieso schon Schwierigkeiten bei der Konzentration haben, mit der Zeit auch noch das Selbstbild entwickeln, sich nicht konzentrieren zu können. Ursache dieser besonderen Konzentrationsschwierigkeiten kann entwe-

der in der kognitiven Schädigung begründet sein. So ist zum Beispiel bei einem Schüler mit Schwierigkeiten im Sprachverständnis die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses schon stark beansprucht, um das Gesagte überhaupt zu verstehen, so dass für die Konzentration auf die Inhalte nur noch wenig Kapazität zur Verfügung steht. Oder es tritt eine Kombination der kognitiven Schädigung mit einer psychischen Beeinträchtigung auf, sehr häufig bei unserer Schülerschaft AD(H)S, die die Konzentration deutlich erschwert. Die häufige Rückmeldung, trotz aller Anstrengung im Bereich der Konzentration den Anforderungen nicht zu genügen, lässt die Schülerinnen und Schüler früher oder später resignieren. Sie versuchen gar nicht mehr, ihre selektive Aufmerksamkeit entsprechend auszurichten und werden dadurch ein weiteres Mal in ihrer Ansicht bestärkt „konzentriert arbeiten – das kann ich nicht!“.

Dieses ungünstige Selbstbild aufzubrechen ist keine leichte Aufgabe und bedarf je nach Ausprägung der Zusammenarbeit mit einem Kinder- und Jugendpsychologen. Doch auch im Unterricht lassen sich einige Maßnahmen umsetzen, um diese Schülerinnen und Schüler bestmöglich zu begleiten. Hierzu zählen z. B. das „Super-Konzi-Ritual“ (vgl. Kap. 3.2.4) und richtiges Loben, das die intrinsische Motivation ankurbelt (vgl. Kap. 4.5) und das auch den Eltern vermittelt werden sollte (vgl. Kap. 12.1).



Kurz & knapp:

- Konzentration als bewusste Entscheidung des Gehirns Unwichtiges auszublenden
- Abwechslung schafft Aufmerksamkeit
- Berücksichtigung der begrenzten Kapazität des Arbeitsgedächtnisses und der begrenzten Konzentrationsspanne bei Schülerinnen und Schülern mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung
- Allgemeine Aufmerksamkeit = generelle Aktivierung des Gehirns
Selektive Aufmerksamkeit = Konzentration auf ausgewählte Impulse
- Große Probleme unserer Schülerschaft, Reaktionen auf irrelevante Reize zu hemmen
- Reduktion von inneren und äußeren Störfaktoren

Was passiert in der Schule?

2 Konzi, das Konzentrations-Erdmännchen, als Leitfigur

Bei der Arbeit mit unserem Konzentrations-Konzept begegnet den Kindern und Jugendlichen immer wieder Konzi, das Konzentrations-Erdmännchen. Durch den hohen Wiedererkennungswert bietet Konzi Sicherheit als konstante Figur. So findet sich Konzi auf den Strukturierungskarten wie z.B. dem visualisierten Tagesplan (vgl. Kap. 3.2.2) und den Ritualkarten (vgl. Kap. 3.2.3), im Reflexionssystem (vgl. Kap. 5.4) und auf diversen Materialien zur Konzentrationsförderung (vgl. Kap. 7–11). Bei der Erarbeitung von Konzentration als Unterrichtsthema (vgl. Kap. 5) spielt Konzi in den Geschichten eine zentrale Rolle. So wissen die Schülerinnen und Schüler bald, immer wenn Konzi auftaucht, geht es um Konzentration.

Gerade jüngere Kinder freuen sich, wenn das Erdmännchen in Form einer Handpuppe ihnen die Inhalte nicht nur erklärt, sondern auch vormacht. Auch Feedback wird von einer Handpuppe, die vielleicht auch mal selbst einen Fehler macht und von den Kindern auf Augenhöhe wahrgenommen wird, oft leichter angenommen.



Abb. 1: Konzi



Kurz & knapp:

- Konzi als Identifikationsfigur auf Augenhöhe



3 Konzentrationsförderung durch Struktur

Im Laufe eines Schultages strömt auf die Lernenden eine Vielzahl von Reizen ein. In Kapitel 1.1 war von 100 Megabyte in der Sekunde die Rede. Bedenkt man noch die beschränkte Kapazität des Arbeitsgedächtnisses (vgl. Kap. 1.2) ist es umso wichtiger, den Schülerinnen und Schülern durch eine klare, vertraute Struktur die Konzentration auf das gerade Wichtige zu erleichtern und unnötige Ablenkungen der selektiven Aufmerksamkeit durch äußere Reize zu vermeiden. Wie in Kapitel 1.3 erwähnt, haben Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf im Bereich geistige Entwicklung Schwierigkeiten, ihre Reaktionen auf irrelevante Reize zu hemmen. Umso wichtiger ist es, durch eine klare Strukturierung das Arbeitsgedächtnis zu entlasten, sodass Kapazitäten für Inhalte frei bleiben.

Sehr gute Anregungen zur Strukturierung des Raumes, des Tages und von Arbeitsabläufen finden sich im TEACCH-Ansatz, der aus einem Forschungsprojekt im Jahr 1996 in den USA entstanden ist und sich seit dieser Zeit gerade an Förderzentren weit verbreitet hat. TEACCH steht für „Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children“ und meint die pädagogische Förderung autistischer und kommunikationsbeeinträchtigter Kinder. Elemente dieses Ansatzes haben sich in der Praxis auch für Schülerinnen und Schüler mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten als hilfreich erwiesen.

Es handelt sich um ein umfassendes Programm, das grundlegende institutionelle und konzeptionelle Aspekte beinhaltet. An dieser Stelle wird jedoch nur auf das „Structured Teaching“ (vgl. Häußler 2008, 11f.) Bezug genommen, welches für den Unterricht besonders bedeutsam ist. Kurz zusammengefasst zielt dieses pädagogische Konzept darauf ab, Lern- und Alltagssituationen gezielt und individuell abgestimmt zu strukturieren, wie es vor allem auch zur Unterstützung der selektiven Aufmerksamkeit relevant ist.

3.1 Raumstruktur

In der sonderpädagogischen Arbeit ist es das Ziel der Strukturierung des Raumes, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten und ein Abschweifen der Konzentration durch ein Zuviel an äußeren Reizen zu vermeiden. Was aber unter einem „Zuviel“ zu verstehen ist, welcher Grad an Strukturierung also notwendig ist, hängt von der jeweiligen Klasse bzw. von den individuellen Bedürfnissen einzelner Schülerinnen und Schüler ab.

3.1.1 Das Ideal der leeren Fläche (KV 1)

Kommt man in manche Klassenzimmer, ist „bunt“ häufig der erste Sinneseindruck. Die Wände werden von Kunstwerken der Kinder geschmückt, neben der Aufreihung der bereits gelernten Buchstaben, Zahlen und Merksätze befindet sich noch ein Geburtstagskalender, eine Ausstellung zum letzten Projekt, Fotos vom Sommerfest und jahreszeitliche Deko. All das vermittelt eine fröhliche Atmosphäre. Doch ruft man sich die neurologischen Grundlagen der Konzentrationsfähigkeit in Erinnerung, muss man bedenken, dass bei dem einen Teil der Schülerinnen und Schüler diese gut gemeinte Klassenzimmerdekoration es nach einiger Zeit der Gewöhnung gar nicht mehr durch das Filtersystem ins Bewusstsein schafft, da das Gehirn ja vor allem auf neue Reize reagiert. Dann ist es zwar schade für den ganzen Bastelaufwand, die Konzentrationsfähigkeit ist aber nicht weiter betroffen. Doch prekär wird es für die Kinder und Jugendlichen, deren Filtersystem nicht so einwandfrei funktioniert. Ihnen wird es schwerfallen, all das „Drumherum“ auszublenden und zu entscheiden, auf was sie sich eigentlich konzentrieren sollen. Die Kapazität ihres Arbeitsgedächtnisses ist schnell erschöpft und effektive Konzentration nicht möglich. Diese Lernenden brauchen leere Flächen, um ihrer selektiven Aufmerksamkeit die Fokussierung auf die Lehrperson, die Tafel oder die zu erledigende Aufgabe zu erleichtern.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Konzentration fördern Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

