



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES

Fachrichtung Bildungswissenschaften

Programmentwicklung: Dr. Manuela Benick

Ansprechpartnerin: Prof. Dr. Franziska Perels

☎ 0681 302-58340

✉ f.perels@mx.uni-saarland.de

Selbstgesteuertes **L**ernen erfolgreich **f**ördern

SELE-F

Begleitmaterialien Lehrkraft

Lektion 4 Konzentration



KONZENTRATION

Konzentration:

Viele Leistungen, die Menschen im Beruf, in der Schule, im Studium oder im Alltag vollbringen, sind ohne die Fähigkeit, sich auf die anstehende Aufgabe konzentrieren zu können, nicht vorstellbar. Konzentration [lat. concentra: „zusammen zum Mittelpunkt“] bedeutet Sammlung und Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf eng umgrenzte Sachverhalte. Es gibt Aufgaben, die ein besonders hohes Ausmaß an Konzentration verlangen. Dazu gehören zum Beispiel die Tätigkeiten von Fluglotsen, das verstehende Lesen komplizierter Texte und das Steuern eines Autos im dichten Straßenverkehr. Wenn die Konzentration eingeschränkt ist, fallen solche Aufgaben schwerer. Mangelnde Konzentration ist ein vielfach belegtes Problem im schulischen Alltag und wird daher neben der mangelnden Lernmotivation häufig herangezogen, um inter- und intraindividuelle Unterschiede in schulischen Leistungen zu begründen (Berg & Imhof, 2001). Wenn die Konzentrationsschwierigkeiten von Schülern im Unterricht bemängelt werden, dann sind damit nach Berg und Imhof (2001) meist Probleme im Verhaltensablauf - nicht anfangen können, trödeln, ablenken lassen, nichts zu Ende bringen - gemeint (vgl. Wagner, 1991).

Zur Aufrechterhaltung der Konzentration können verschiedene Methoden vermittelt und geübt werden, bei denen es immer darum geht, trotz äußerer und innerer Störungen die Konzentration während des Lernens aufrechtzuerhalten. Ein wichtiger Ansatz, den das Projekt „Selbstgesteuertes Lernen erfolgreich fördern – SELE-F“ daher verfolgt, besteht darin, den Schülerinnen und Schülern Strategien zu vermitteln, wie sie effektiver mit inneren und äußeren Ablenkern umgehen können. Innere Störungen stellen dabei zum Beispiel abschweifende Gedanken und Gefühle (Tagträume, Selbstzweifel) dar, während äußere Störungen zum Beispiel durch Lärm oder Unordnung entstehen.

→ Wie kann diese Strategie bei Lernenden im Grundschulalter gefördert werden?

Um störende Gedanken – also innere Ablenker – zu bewältigen, bieten sich die Methoden des Gedankenstopps oder der positiven Umformulierung an. Dabei gilt es negative Gefühle und damit verbundene Gedanken zu identifizieren und explizit zu benennen. Diese sollen dann mit einem Stopp-Signal unterbrochen werden und durch eine Umwertung in positive Gedanken umgewandelt werden. Eine weitere Möglichkeit, die dieser Methode nahesteht, ist sich mit den eigenen Problemen wortwörtlich zu verabreden. Dabei wird in dem Moment, in dem die Konzentrationsschwäche festgestellt wird, der störende Gedanke notiert und ein Zeitpunkt festgelegt, zu dem man sich mit dem Gedanken beschäftigen kann.

Lehrkräfte können ihre Schüler dazu anregen, bewusst mit Konzentrationsschwächen umzugehen und sich selbst gut zuzureden. Impulssätze können dabei sehr hilfreich sein: *Ich halte durch! Ich denke an nichts anderes! Ich streng mich an! Ich schaffe es! 20 Minuten schaffe ich locker!*

KONZENTRATION

Darüber hinaus hat sich aber auch gezeigt, dass die Entwicklung von Konzentration nicht nur personabhängig ist, sondern auch durch günstige Lernumgebungen positiv beeinflusst werden kann. Daher können insbesondere Lehrkräfte durch die Planung geeigneter Lernsituationen konzentriertes Arbeiten fördern (vgl. Wagner, 1991). Zudem kann eine Rhythmisierung des Unterrichts mit Aktivierungs- und Entspannungsphasen die Grundlage zur Förderung der Konzentration schaffen und damit langfristig die Fähigkeit der Selbstregulation unterstützen (Berg & Imhof, 2001).

Literatur:

Berg, D. & Imhof, M. (2001). Aufmerksamkeit und Konzentration. In D.H. Rost (Hrsg.), *Handbuch Pädagogische Psychologie*. Weinheim: Psychologie Verlags Union, S. 42-49.

Otto, B. (2007). *SELVES. Schüler-, Eltern- und Lehrertraining zur Vermittlung effektiver Selbstregulation*. Berlin: Logos.

Schmidt, M., Landmann, M. & van de Loo, K. (2009). *Lehrer werden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Wagner, I. (1991). Möglichkeiten der Förderung. In H. Barchmann, W. Kinze & N. Roth (Hrsg.), *Aufmerksamkeit und Konzentration im Kindesalter*. Berlin: Verlag Gesundheit, S. 184-197.