

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	7
2. KONZENTRATION	8
Das ist eine gute Konzentrationsfähigkeit	11
3. KONZENTRATIONSPROBLEME	14
Sind wir nicht alle ein bisschen ...	14
So entstehen Konzentrationsprobleme	17
AD(H)S	18
Vorgeburtliche Erlebnisse	19
Traumatische Erlebnisse	21
Fehlende Regeln und Grenzen in der Erziehung	22
Körperliche und psychische Probleme	23
Die „normale“ Unkonzentriertheit	24
Motivation und Interesse	24
Entmutigung	26
4. DIE TESCHLER LERNFÖRDERUNG	31
Befundaufnahme und Diagnose	31
Die Körperübungen	33
Das Prinzip der Übungen	33
Die allgemeine Konzentrationsfähigkeit aufbauen	35
Überaktivität abbauen/Harmonie der Gehirnfunktionen	37
Spezifische Konzentrationsfähigkeit aufbauen	39
Mentale Hilfen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit	40
5. DIE AUTORIN	42
6. LITERATURTIPPS	44
Anmerkungen	46

2. KONZENTRATION

Konzentration scheint etwas so selbstverständliches zu sein, dass sie in erster Linie dann auffällt, wenn sie nicht vorhanden oder erschwert ist. Das ist verständlich, handelt es sich bei der Konzentration doch um ein Mittel um etwas zu erreichen, vergleichbar mit der Busfahrt, die nicht die Sache, das Ziel an sich ist, sondern ein Mittel um von A nach B zu kommen.

Konzentration bezeichnet die Fähigkeit die Wahrnehmung, Sinne, Gedanken, Handlungen so zu richten, wie es für die Bewältigung einer Tätigkeit/einer Aufgabe nötig ist.

Konzentration ist eine sich ständig wandelnde Grundlage der Handlungskompetenz.

Konzentration existiert immer mit zumindest einem Objekt oder einem Tun auf das sie sich bezieht. Sie bezeichnet die Fähigkeit sich so auszurichten, wie es für die Bewältigung einer Tätigkeit/einer Aufgabe nötig ist. Konzentration ist eine variable Größe. Sie wird an die Erfordernisse und Gegebenheiten angepasst. Die Anpassung wird von den Gegebenheiten und Erfordernissen bedingt.

Für das Lesen braucht ein Kind eine andere Konzentration als für das Fahrradfahren, für das Kopfrechnen eine andere als für das Malen. Beim Fahrradfahren muss es über eine breite Konzentrationsfähigkeit verfügen, die sich gleichzeitig auf sich selbst, den eigenen Körper, die Motorik, das Gleichgewicht und auf den Weg auf dem es fährt bezieht. Beim Lesen braucht es eine gezielte Konzentration, die auf eine Ansammlung von Buchstaben in einem Buch fokussiert ist. Beim Malen muss es sich auf eine Idee und ihre Umsetzung in Farben konzentrieren können und das Kopfrechnen wiederum fordert die Konzentration auf gedachte, abstrakte Zahlen und Rechenprozesse.

Jedes Tun fordert eine andere Art der Konzentration.

Unterschiedliche Faktoren bestimmen die Art der Konzentration. Eine wichtige Rolle spielt, wie gut das Kind eine Tätigkeit bereits beherrscht. Fängt es gerade an zu lesen oder Fahrrad zu fahren, dann muss das Kind sich ganz anders auf die Tätigkeit konzentrieren, als wenn es darin schon geübt ist. Hat es die Tätigkeit bereits gelernt, was bedeutet sie ist in den wesentlichen Teilen automatisiert, dann wird die Konzentration, die ein Kind für die Ausführung braucht, wiederum eine andere.

Die Konzentration schlechthin gibt es nicht, es gibt immer die spezifische Konzentration, die von einem bestimmten Kind für die Bewältigung einer spezifischen Aufgabe notwendig ist.

Ein wesentlicher Unterschied in der Konzentrationsgestaltung ist, ob das betreffende Tun passiv ist oder ob es eine aktive Handlung verlangt. Die wenigsten Kinder zeigen eine Auffälligkeit, wenn es darum geht einer Geschichte zuzuhören die vorgelesen wird oder gar als Film im Fernsehen zu sehen ist. Besteht die Aufgabe jedoch darin die Geschichte selber zu lesen, ist eine andere Anforderung an die Fähigkeiten des Kindes und damit auch an die Konzentration gestellt.

Welche Stärke und welche Art der Konzentration für die Bewältigung einer Aufgabe oder die Ausführung einer Tätigkeit gebraucht wird, hängt demnach sowohl von der Aufgabe selbst und den Anforderungen die sie stellt, sowie von den Fähigkeiten, dem Können des ausführenden Kindes, von der Situation in der dies geschieht und von dem gewünschten Ergebnis ab.

Hier zusammengefasst die maßgeblichen Faktoren, von denen die Art der Konzentration abhängt:

- von der Art der Tätigkeit / des Objekts, auf die sie gerichtet ist (Fahrrad fahren oder lesen)
- von dem Stand der Fertigkeiten, die der Ausführende in Bezug auf die Tätigkeit hat (Anfänger oder Fortgeschrittener)
- von der Situation in der die Tätigkeit stattfindet (Fahrradfahren im Wald oder im Straßenverkehr)
- davon ob die Tätigkeit aktiv oder passiv ist (einer Geschichte zuhören, oder sie selber lesen)?

Eine sprachliche und inhaltliche Unterscheidung mit der wir verschiedene Arten der Konzentration benennen, ist die Unterscheidung zwischen Konzentration und Aufmerksamkeit.

Wir nutzen das Wort Aufmerksamkeit, wenn wir von einer passiven, aufnehmenden, breiten Konzentration sprechen. Wir sprechen davon, dass ein Kind beim Fahrradfahren oder auf dem Weg zur Schule aufmerksam sein sollte, damit es die Signale der Umwelt, den Verkehr, die Umgebung in sein Tun einbezieht.

Wir sprechen von Konzentration, wenn es um eine gezielte, fokussierte Tätigkeit geht, wie Schreiben oder Lesen, bei der das Kind seine Aufmerksamkeit auf ein spezielles Objekt oder eine Tätigkeit bündeln, ausrichten, fokussieren - eben konzentrieren muss.

Eine weitere Art der Konzentration ist die Versunkenheit, der Begriff für einen Zustand, in dem die Aufmerksamkeit derart auf ein Objekt oder eine Tätigkeit gerichtet ist, dass man von einer Absorption der Aufmerksamkeit sprechen kann. Die Welt außerhalb des Objektes der Konzentration

wird nicht oder kaum mehr wahrgenommen, das Kind ist voll und ganz in seinem Tun aufgegangen, versunken.

Für die Differenzierungen der Konzentration, die wir zur Bewältigung des Täglichen zur Verfügung haben und benötigen, gibt es in unserer Sprache offensichtlich nicht ausreichend Worte. Das fällt jedoch erst dann auf, wenn man die beobachteten Konzentrationsarten und Konzentrationsfähigkeiten beschreiben und dingfest machen will.

Die Art und Weise in der Konzentration stattfindet ist unauffällig, unspektakulär. Gibt es keine Probleme, dann passen wir unsere Konzentration automatisch an die Gegebenheiten und Erfordernisse an. Für Kinder gilt das selbe. Konzentration ist im Allgemeinen etwas, was ganz natürlich ist. Sie fällt uns erst dann auf, wenn sie gestört ist, erschwert ist, eben wenn es Probleme mit ihr gibt.

Von gestörter Konzentration sprechen wir, wenn mit der vorhandenen Konzentrationsfähigkeit nicht das erreicht wird, was erreicht werden will oder soll, oder wenn das Kind sich beim Ausüben der Tätigkeit nicht an die gängigen Normen halten kann.

Zusammenfassung:

Das ist eine gute Konzentrationsfähigkeit

Konzentration ist ein zweckgebundenes Werkzeug der Handlungskompetenz.

Wir sprechen dann von einer guten Konzentrationsfähigkeit, wenn ein Kind in der Lage ist sich so zu konzentrieren, dass es zum Erfolg bei der Bewältigung einer Aufgabe kommt. Hinzu kommt, dass dies in einer Weise geschehen sollte die der Situation angemessen ist (man läuft beim Rechnen nicht durch den Klassenraum!) und in einem angemessenen Zeitrahmen.