

Konzentration ist machbar

Rezension zu Detlef Träberts Ratgeber
„Konzentration – der Schlüssel zum Schulerfolg“

von *Randolf Six*

„Jetzt konzentrier dich mal!“ oder „Du bist recht unkonzentriert“ sind Sätze, die Eltern und Erziehenden nur allzu geläufig sind. Tatsächlich glauben 75% der Lehrkräfte, dass ihre Schülerinnen und Schüler deutlich zu wenig konzentriert sind. Trägt die Schuld daran die moderne Gesellschaft mit ihrer Reizüberflutung? Sind die Medien dafür verantwortlich?

Der Lehrer und Schulberater Detlef Träbert setzt sich in seinem neu erschienenen Buch „Konzentration – der Schlüssel zum Schulerfolg“ präzise und differenziert mit diesem Thema und den bestehenden Vorurteilen auseinander. Er definiert Konzentration als Fähigkeit, die Wahrnehmung willentlich auf einen eng begrenzten Bereich zu bündeln, um sich vollkommen einer Sache zu widmen und betrachtet dann die Aufmerksamkeitsspanne von Schulkindern. Diese kann bei Schulanfängern höchstens 15 Minuten, ab 12 Jahren etwa 30 Minuten aufrechterhalten werden, was aber im Unterrichtsalltag zu wenig berücksichtigt wird. Daher glauben viele Eltern, dass ihre Kinder eine Konzentrationsstörung (temporär) oder gar eine Konzentrationsschwäche (Veranlagung) haben, was allerdings häufig nicht der Fall ist. Eine große Rolle spielen nämlich eine ganze Reihe an verschiedenen Faktoren, die zwar eigentlich bekannt sind, in ihrer Auswirkung aber völlig unterschätzt werden.



Da ist zum einen das Vorbild der Eltern in Hinblick auf das eigene Verhalten. Die Klischee-Multitasking-Mutter, die drei Kinder betreut, bügelt, fernsieht und nebenher noch telefonierte, wird es sicherlich schwer haben, ihrem Nachwuchs einen verantwortungsvollen Umgang in Bezug auf Arbeitshaltung und Medien zu vermitteln. Der Autor fordert entsprechend dazu auf, eigenes Verhalten zu hinterfragen und sich seiner Vorbildrolle bewusst zu werden. Gerade bei

Kindern und Jugendlichen sollte der Medienkonsum kontrolliert und bestimmte täglichen Grenzen nicht überschritten werden. Dafür sind die tägliche Bewegung an der frischen Luft, eine gesunde (natürliche) Ernährung und ausreichend Schlaf notwendige Voraussetzungen für eine gute Konzentrationsfähigkeit.

Wichtig ist natürlich auch der jeweilige äußere Rahmen. Für zuhause wird ein festes Ritual vorgeschlagen. Zunächst sollte der Arbeitsplatz hergerichtet, übersichtlich strukturiert und alle notwendigen Materialien bereitgelegt werden, Ablenkendes wird verbannt. Die Arbeitsphase beginnt zu einem festgelegten Zeitpunkt mit einem Signalreiz (Entspannungsmusik, ein bestimmtes Spiel) und folgt einem vorher aufgestellten Plan, der auch die „heimlichen Hausaufgaben“ und das Packen der Schultasche für den nächsten Tag beinhaltet. Großen Wert legt Detlef Träbert dabei auf Pausen: möglichst nach 5-6 Minuten Arbeitszeit bereits eine Pause von einer Minute, nach 25 Minuten dann 5 Minuten, nach einem größeren Block dann eine längere Pause und so weiter. Für die kleinen Pausen hat er gute Vorschläge zu körperlichen Übungen. Selbst manche Aufgaben (z.B. Einmaleins, Vokabellernen) können geschickt mit Körperaktivitäten - wie Trampolinspringen - verknüpft werden. Neben der Bewegung wirken sich auch Hintergrundmusik und Düfte (etwa in Form von ätherischen Öl) oder Farben besonders förderlich auf das Lernen aus. Der Autor bietet hier eine Fülle von Vorschlägen und Materialien.

Das ist es auch, was den besonderen Wert dieses Buches ausmacht. Auf 188 Seiten enthält es viele konkrete Beispiele und Vorschläge aus der Praxis, vom Autor entwickelte Spiele, Trainings, Mutmach-Sprüche, Fantasiereisen, ein Bildmeditationsmuster und verweist sogar auf weitere Hilfsmittel, die man direkt bestellen kann. Wem das Buch alleine noch nicht genug ist, der kann sich auch auf der Website „Schulberatungsservice Detlef Träbert“ unter <https://schubs.info/service/index1.htm> näher informieren oder sich einen seiner Podcasts anhören.



Über den Autor:

Randolf Six studierte Deutsch, Englisch und Geschichte an der LMU in München, unterrichtete dann in Ungarn und Bulgarien und ist Lehrer für Deutsch, Englisch und DaZ am Gymnasium Feuchtwangen, wo er auch dem Beratungsteam angehört. Seine Interessen sind: Archäologie, Autismus, Gegenwartsliteratur und Theater.

Kontakt

randolfsix@yahoo.com