

Meike Jürgensen

# Ein umfassendes Konzept für die konkreten Erfordernisse des Schulalltags

Rezension des neuen Buches von Christine Weber  
„Volle Konzentration durch Konzcoaches!“

## ***kurz und knapp***

*„Das ist nun wirklich ein kluges, inklusives und nachhaltig wirksames Konzept!  
Mir gefällt dabei, dass Lehrer in den Heften alles finden, was sie für die  
praktische Umsetzung brauchen: klare Anleitungen, Bilder, Zeichnungen für die  
kids, Stundenentwürfe, Urkunden und weitere Kopiervorlagen... So bleibt ihnen  
Zeit für die konkrete Umsetzung.  
Volle Konzentration auf das Wesentliche eben!“  
(s. Buchbewertungen im AOL-Verlag)*

„Volle Konzentration durch Konzcoaches!“ zu lesen macht Spaß. Dem Leser wird gleich klar: dies ist nicht nur ein umfassendes Konzept für die konkreten Erfordernisse des Schulalltags. Es bietet auch sämtliche Informationen und Materialien gut aufbereitet an, so dass man gleich Lust darauf bekommt, es auszuprobieren!

Das Buch gründet auf der langjährigen schulischen und therapeutischen Erfahrung der Autorin als Sonderpädagogin im Gemeinsamen Unterricht. Die im Buch beschriebenen und mit Fotos und kindgerechten Zeichnungen illustrierten Körperübungen zur Konzentrationsförderung entstammen dem körpertherapeutischen Bereich und bilden eine erfrischende Alternative zu einem sonst eher kopflastigen Unterricht. Jeder weiß, dass die meisten Schüler Bewegungsangebote liebend gerne aufnehmen und das lässt erwarten, dass auch dieses Angebot aus dem ganzheitlichen Wirkungsbereich gut bei ihnen ankommen wird.

In diesem Buch hat Christine Weber ihr umfangreiches pädagogisches und körpertherapeutisches Wissen sowie ihren Erfahrungsschatz im Umgang mit Lernschwierigkeiten auf das Wesentliche gebündelt und für die Unterrichtspraxis umgesetzt. Ihre Unterrichtsentwürfe sind gut durchdacht und lassen sich direkt anwenden.

Es handelt sich dabei um ein ressourcenschonendes\*, körpertherapeutisch fundiertes, curricular ausgearbeitetes Konzept. Der Inhalt berücksichtigt sowohl die Forderungen eines individualisierten, inklusiven Unterrichtes, als auch den tatsächlichen Bedarf der Schüler. Die

---

\* Mit „ressourcenschonend“ sind der konzentrierte Einsatz von Unterrichtsstunden, der sofort mögliche Einsatz des Materials und der Zeitaufwand gemeint, welchen die Lehrkräfte zum Selbststudium aufwenden müssen. Außerdem werden durch den Einsatz der ausgebildeten Konzcoaches in den Klassen nicht nur die Schüler gefördert, sondern auch die Lehrer entlastet.

Lehrer werden dabei entlastet, die Schüler in Selbsthilfe und Selbstverantwortung gefördert. Das beigefügte Bild- und Arbeitsmaterial ist ansprechend und umfassend, so dass eine Umsetzung im Schulalltag sofort möglich ist.

Das Buch ist flüssig und engagiert geschrieben. Es motiviert dazu, auch nach dem vollständigen Lesen immer mal wieder hier und da hinein zu blättern. Lebendige Fallbeispiele aus dem Unterricht rufen im Lehrer die Erinnerung an den einen oder anderen Schüler aus dem eigenen Unterricht wach, für den diese Übungen vielleicht geeignet wären und lassen erahnen, was mit ihnen erreicht werden kann.

## **Die Grundidee**

Die grundlegende Idee dieses Buches ist so radikal wie überzeugend:

Eine Grundlage vieler Lernschwierigkeiten und eine häufige Ursache für Unterrichtsstörungen – nämlich die beeinträchtigte Fähigkeit zur Konzentration – wird als wesentliche Schwierigkeit im Raum Schule ernst genommen. Durch ein gezieltes Training der Konzentrationsfähigkeit wird diese anfängliche Schwäche durch Befähigung der Schüler in eine Ressource umgewandelt. Diese steht nach Durchführung des Projektes letztendlich nicht nur der einzelnen Klasse, sondern der ganzen Schule zur Verfügung. Schüler und Lehrer werden dabei als Hauptakteure von Schule gleichzeitig unterstützt und entlastet. Zugleich werden Individualisierung und Inklusion als Herausforderung verantwortlich gefüllt und genutzt. Das Konzept ist aus sich heraus inklusiv. Im Buch wird der praxisorientierte Bezug zum „Index für Inklusion“ veranschaulicht.

*Das Buch ist eine konsequente Umsetzung der inklusiven Idee, gegossen in ein unterrichtlich und schulisch realisierbares Konzept. Im Fokus steht dabei die individuelle Förderung der Konzentration als eine der zentralen Herausforderungen für ein gelingendes Lernen und Lehren in der Schule.*

## **Der Hintergrund**

Aus ihrer eigenen Tätigkeit als Sonderpädagogin im Gemeinsamen Unterricht weiß die Autorin um die vielfältigen Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten von Schülern. Durch die Einbindung von Körperübungen der Teschler Lernförderung in den Unterrichtsalltag gelingt es ihr, die Lern- und Konzentrationsfähigkeit der Schüler nachhaltig zu verbessern und „ganz nebenbei“ damit auch für ein besseres Lernklima zu sorgen.

## **Standpunkt der Autorin**

Frau Weber macht gleich zu Beginn des Buches ihren Standpunkt deutlich:

Um Lösungen für problematisches Lernverhalten zu finden, reichen ihrer Meinung nach angemessene Veränderungen des Lerngegenstandes und der Lernsituation nicht aus. Schüler

brauchen ihrer Erfahrung nach ein effektives und haltbares Instrument, um ihre Konzentrationsfähigkeit – als eine der zentralen Grundlagen für erfolgreiches Lernen – zu verbessern. Der Einsatz körpertherapeutischer Übungen im Unterricht hat sich dabei bewährt.

### **Darum geht es in dem Konzept**

1. Lehrkräfte bilden sich anhand des Buches eigendidaktisch zu Konz-CoachTrainern aus.
2. Im Rahmen einer AG, die über sieben Wochen einmal wöchentlich stattfindet, qualifiziert sich eine Schülergruppe von vier Kindern oder Jugendlichen zu Konzcoaches. Diese profitieren während des Trainings selbst von den Körperübungen und der Konzentrationsmassage. Darin geht es konkret um den nachhaltigen Aufbau von Konzentration und Ausdauer, sowie den dauerhaften Abbau von Überspannung, Stress und Nervosität. Die Grundidee besteht darin, mit Körperübungen direkt den körperlichen Zustand eines Schülers anzusprechen und in Richtung stabile Konzentrationsfähigkeit umzuwandeln.
3. Die Konzcoaches wirken dann als Multiplikatoren in ihren Klassen, indem sie prophylaktisch oder bei akutem Bedarf einzelne Schüler oder auch die gesamte Klasse beim Aufbau einer stabilen Konzentrationsfähigkeit unterstützen.

### **Begründung der Körperübungen als Kern des Konzeptes**

Christine Weber schreibt: „Neben der Verbesserung der Lernleistungen stellte sich bei den meisten Schülern (wieder) Lernlust ein. Was für mich persönlich der größte Erfolg war. Aus den angeführten Gründen und persönlichen Erfahrungen sorgen die Körperübungen der Teschler Lernförderung für eine effektive und nachhaltige Verbesserung von Konzentration und Lernverhalten und bilden daher den Kern des KonzCoach-Konzeptes.“

### **Inhaltliche Gliederung**

Die inhaltliche Gliederung des Buches ist schlüssig und übersichtlich. Nach einigen wesentlichen Informationen zum Thema Konzentration (Definition, Ursachen von Konzentrationsproblemen, Faktoren für gute Konzentration, Begründung des Einsatzes von Körperübungen zur Konzentrationsförderung) wird das Konzept im inklusiven Ansatz verankert. Nach praktischen Tipps zur Einführung des Konzeptes in der Schule geht es dann gleich ins Zentrum des Konzeptes: zur Vorstellung der vier ausgewählte Körperübungen und einer Massage zur Konzentrationsförderung.

Lehrer bekommen in diesem Buch in konzentrierter Form die wichtigsten Informationen zu Konzentration und der Wirkung körpertherapeutischer Übungen vermittelt. Sie müssen also keine gesamte körpertherapeutische Ausbildung absolvieren, sondern bekommen zentrale Übungen zur Konzentrationsförderung an die Hand, die sie sich in Ruhe und mit angebote-

nem Bildmaterial, eindeutigen Erklärungen und weiterführenden Tipps selbst erarbeiten können. Das gilt für vier Körperübungen und eine Konzentrationsmassage.

Schön dabei ist, dass nicht nur durch Text und Bild deutlich wird, worauf es bei den Übungen ankommt, sondern dass auch die Wirkung der Übungen, also quasi das Innenleben vermittelt wird. So kann der Trainierende überprüfen, ob er beim Üben „auf dem richtigen Weg“ liegt. Außerdem weist die Autorin auf „typische“ Fehlerquellen hin.

Für die konkrete Umsetzung werden die Lehrer wieder durch umfassend ausgearbeitetes Material unterstützt. Sie können sich dann an sieben detailliert ausgearbeiteten Unterrichtsstunden mit Verlaufsplänen und didaktischen Hinweisen orientieren.

Alle nötigen Materialien (Bildkarten der Körperübungen und der Massagegriffe, Trainingspass, Praxiszettel und ein Konzcoach-Ausweis) sind in Originalgröße als Kopiervorlage vorhanden.

„Volle Konzentration durch Konzcoaches!“ gibt es in zwei Versionen: einmal zur Umsetzung in den Klassen 1-4 und einmal für die Klassen 5-6. Die Inhalte und auch die Materialien sind jeweils altersadäquat umgesetzt und aufbereitet, so dass die Hefte direkt für den Unterricht einsetzbar sind.

### Was mir besonders gefällt

Das Buch ist einem Stil geschrieben, der gleichzeitig schwungvoll und anfassbar – konkret ist. Die Anleitungen sind klar verständlich und nachvollziehbar. Die eingefügten Beispiele aus der Praxis machen das Gelesene noch einmal zusätzlich lebendig und laden auch zum „Schmökern“ ein.

Dann besticht die Ressourcenorientiertheit des Ansatzes. Diese besteht zum einen darin, am Kern vielfältiger Lern- und Unterrichtsprobleme anzusetzen: der Konzentrationsfähigkeit der Schüler. Großartig finde ich die Idee, durch die Ausbildung von Schülern als KonzentrationsCoaches gleich „zwei Fliegen mit einer Klappe“ zu schlagen. Dass diese Kinder und Jugendliche ihre eigene Konzentrationsfähigkeit damit steigern und dann auch noch ihre gewonnenen Kompetenzen und

**Christine Weber**

**Volle Konzentration durch KonzCoaches! (Sek): Schüler coachen Schüler: körperbetont, nachhaltig, inklusiv (5. und 6. Klasse)**

Broschiert

Verlag: AOL - 1. Aufl. (1. Mai 2014)

71 S., 19,45 €

ISBN: 978-3403102489

Das Buch gibt es auch für die Grundschule (gleicher Preis):


**Volle Konzentration durch KonzCoaches! (GS): Schüler coachen Schüler: körperbetont, nachhaltig, inklusiv (1. bis 4. Klasse)**

ISBN: 978-3403102472



Erfahrungen an andere Kinder bzw. ihre Klassen weitergeben finde ich schlüssig und klug. Ich kann mir vorstellen, dass das für eine wertschätzende Lernkultur, in der Selbstverantwortung und Selbsttätigkeit ihren Raum haben, unterstützend ist.

### **Fazit**

„Volle Konzentration durch Konzcoaches!“ ist eine effektive und praktikable Antwort auf drängende Erfordernisse angesichts eines von Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten geprägten, inklusiven Unterrichtsalltages. 

### **Über die Autorin**

Meike Jürgensen ist Sonderpädagogin und Lerntherapeutin. Sie arbeitet seit vielen Jahren im Rahmen von Schülercoaching in Einzelarbeit mit Kindern und Jugendlichen, die Konzentrations- und Lernschwierigkeiten sowie Verhaltensauffälligkeiten haben. Eltern unterstützt sie u.a. in Online-Vorträgen. Für Profis gibt sie Fortbildungen im Bereich körpertherapeutische Lösungen für Lernschwierigkeiten. Frau Jürgensen lebt gemeinsam mit ihrem Mann in Blankenheim-Rohr in der Nordeifel.

Web: [www.lernlust-juergensen.de](http://www.lernlust-juergensen.de)

#### **Kontakt:**

[info@lernlust-juergensen.de](mailto:info@lernlust-juergensen.de)