



R a n d n o t i z e n

Konzentration lernen

Körpertherapeutische Übungen statt Büffeln, Druck und Medikamente

von Meike Jürgensen

Viele Kinder und Jugendliche – und augenscheinlich immer mehr – haben Schwierigkeiten in der Schule, weil sie sich nicht richtig konzentrieren können. Ermahnungen wie „Pass doch auf!“ oder „Streng dich mal an!“ fruchten nicht. Kinder mit Konzentrationsproblemen sind nicht zu faul, sich auf den geforderten Lerngegenstand zu konzentrieren – sie können es nicht! Selbst wenn sie sagen: „Ich will nicht!“ ist dies als eine Schutzbehauptung zu verstehen.

**Konzentration ist eine der grundlegenden Fähigkeiten,
die ein Kind zum Lernen braucht.**

Kinder, aber auch Eltern und Lehrer geraten unter Druck, weil der gewünschte Leistungserfolg ausbleibt. Extra-Übungseinheiten sollen dem Lernrückstand entgegenwirken, stellen aber eine zusätzliche Belastung für Kind und Eltern dar, die den Lernfrust erhöhen kann. Medikamente scheinen hier eine momentane Entlastung zu bieten, aber sind sie auch eine Lösung? Unbekannte Nebenwirkungen und die Frage, ob die Ursache der Problematik hiermit wirklich erreicht wird, bereiten jedenfalls Kopfschmerzen. Was tun?

Kinder wollen sich konzentrieren – viele können es aber nicht.

Konzentrationschwächen haben verschiedene Ursachen. Die meisten – so unsere Erfahrung – sind körperlicher Natur und durch körpertherapeutische Interventionen gut erreichbar! Räumen wir sie aus, kommt ein Kind körperlich in die Lage, sich zu konzentrieren.

**Konzentrationsprobleme haben meist körperliche Ursachen und können
durch körpertherapeutische Interventionen gezielt beeinflusst werden.**

Im Schülercoaching begegnen wir verschiedenen Arten von Konzentrationsproblemen mit unterschiedlichen Körperübungen und Entspannungstechniken. Wir trainieren mit den Kindern, sich zu konzentrieren und Ablenkungen zu überwinden bzw. Hyperaktivität abzubauen. Dieses Training kommt auch Kindern zugute, die im Lernen unauffällig sind. Klug in den Unterricht integriert sind die Übungen damit eine Bereicherung gerade auch für heterogene Lerngruppen.

Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, lässt sich trainieren!

Kinder sind für direktes, körperliches Lernen besonders empfänglich. Körperlich trainierte Konzentrationsfähigkeit wirkt sich dabei auf die verschiedensten Lern- und Lebensbereiche positiv aus. Das macht körpertherapeutisches Arbeiten so effektiv.

So machte ein Kind mit ADHS kürzlich zum ersten Mal - nach einer Körperübung zum Abbau von Hyperaktivität - die Erfahrung von Ruhe und fühlte sich, so seine Aussage „normal“. Ein sehr leistungsschwaches Mädchen lernte, seine Ablenkungen zu überwinden und verbesserte dadurch ihre Schulnoten in gleich mehreren Fächern. Ein träumerischer Jugendlicher trainierte, bei einer Sache zu bleiben. Sein Selbstbewusstsein wuchs mit seinen Fortschritten, er wurde insgesamt wacher und durchsetzungsfähiger.

Eine gute Konzentrationsfähigkeit stärkt Kinder in ihrer Persönlichkeit und ihrer Lernkompetenz. Sie geht einher mit mehr Lernlust und besseren Schulnoten.



Über die Autorin

Meike Jürgensen ist Studienrätin an Sonderschulen und hat eine körpertherapeutische Ausbildung absolviert. Neben ihrem Einsatz an einer Förderschule ist sie Leiterin des Instituts für Teschler Lernförderung in Hamburg

Kontakt:

info@lernlust-hamburg.de

www.lernlust-hamburg.de

AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag

Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht

www.magazin-auswege.de

auswege@gmail.com