

## Konzentration lernen: Was können Lehrer tun?

### Was Konzentration im Unterricht erleichtert

#### Die Schüler aktivieren

Langeweile ist der Feind jeglicher Konzentration. Wo Langeweile herrscht, haben Ablenkungen ein leichtes Spiel. Natürlich soll der Lehrer nicht den Entertainer spielen, der seine Schüler durch „Mätzchen“ bei Laune hält. Aber Unterrichtsformen, die Schüler aktivieren, fördern Konzentration:

- Partner- und Gruppenarbeit, bei der die Schüler leise miteinander sprechen können
- Projektarbeit
- Stations- und Werkstattarbeit

Auch im traditionellen Frontalunterricht kann man Schüler durch regelmäßige Phasen von Partnerarbeit aktivieren, bei der die Schüler zu zweit leise („murmelnd“) zum Thema sprechen.

#### Auszeiten auch in der Stunde ermöglichen

Jeder Erwachsene weiß eigentlich, wie schwer es ist, sich jeden Tag fünf bis sechs Stunden aufmerksam zu konzentrieren. Die wenigen offiziellen Pausen reichen einfach nicht aus, um dem natürlichen Bedürfnis nach Entspannung, nach Bewegung, nach Gespräch gerecht zu werden! Deshalb sollte es in jeder Stunde auch Auszeiten geben, in denen man kurz aufstehen kann, in denen man Wasser trinken, ein paar Worte „einfach so“ wechseln und ganz einfach einen Moment verschlafen kann.

## Konzentration lernen: Was können Lehrer tun?

### Bewegung ermöglichen

Das andauernde Sitzen im Unterricht macht krank und behindert die Konzentration. Geben Sie Ihren Schülern so oft wie möglich Gelegenheit, sich auch während des Unterrichts im Klassenraum zu bewegen!

Machen Sie regelmäßig Auflockerungs- und Bewegungsübungen mit der ganzen Klasse! Zum Beispiel: sich gemeinsam dehnen und strecken oder sich gegenseitig massieren. Wenn solche Bewegungsphasen regelmäßig stattfinden, werden sie zu selbstverständlichen Ritualen.

