

GESUNDHEIT

KONZENTRATION



Bei Konzentrationsschwäche, -störungen und Teilleistungsstörungen handelt es sich um Aufmerksamkeitsstörungen und -defizite, oftmals mit Hyperaktivitätsstörungen verbunden. Kinder werden gerne mit den Worten „Zappel-Philip“ oder „Zappel-Liese“ bezeichnet. Die Genetik stellt eine hohe, unbeeinflussbare Komponente dar, vorgeburtliche und frühkindliche Einflüsse können die Symptome verstärken. Welche spezielle Form der „Konzentrationsschwäche“ vorliegt, muss getestet werden um unterstützend und leistungsfördernd auf die Betroffenen eingehen zu können.

URSACHEN FÜR HYPERAKTIVITÄT

- Untererregung des Hypothalamus (Gehirnanhangdrüse) durch mangelnde Durchblutung ausgelöst, führt zu Unterversorgung mit Dopamin. Pharmazeutische Stimulanzien und/oder Koffein führen zur Beruhigung.
- Übererregung durch Dopaminüberschuss.
- Mangelhafter Zuckerstoffwechsel führt zu mehr erregenden Zentren im Gehirn, ein Ungleichgewicht entsteht.
- Wahrnehmungsstörungen bei der Verarbeitung von Informationen und Reizen.
- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Konservierungs-, Farbstoffe, Geschmacksverstärker usw.)
- Negative soziale und erzieherische Einflüsse in Form von Vernachlässigung, häufiges Fernsehen und andere passive Aktivitäten.
- Minderwertigkeitsgefühle etc. werden durch auffälliges Verhalten kompensiert.
- Unverständnis für die soziale Situation, familiäre Konflikte.

Bis zum 20. Lebensjahr entwickelt sich das optomotorische System, welches für die Koordination von Blick und Aufmerksamkeit zuständig ist. Die Reizüberflutung unserer modernen Gesellschaft überfordert das Aufmerksamkeitssystem permanent. Lernen sich zurückzuziehen wird daher immer wichtiger.

MEDITATION

Die fernöstlichen Methoden Yoga, Tai Chi, Qi-Gong, Mantra (Singen) und Mandala (legen oder malen von Bildern, Ornamenten) stehen hoch im Kurs. Mit körperlichen Übungen, bewusster Atmung oder Konzentration auf den



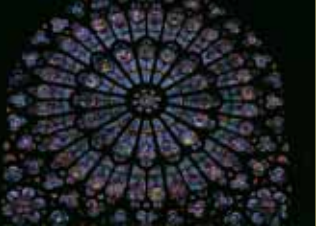
Der Lotussitz ist wohl eine der berühmtesten Posen der Welt. Für Kinder gibt es eigene Yoga-kurse, wo die bildhafte kindliche Sprache in ent- oder anspannende Körperstellungen übersetzt wird.



Zur Steigerung des Konzentrationsvermögens kann es durchaus sinnvoll sein, Aufgaben beim Auf- und Abgehen oder auch beim Joggen zu überdenken.



Wer Bewegung bereits als Kind lustvoll erlebt hat, wird diese auch im Erwachsenenleben suchen.



Die funkelnden Glasrosetten so mancher Kathedrale oder Kirche versetzen in eine Art Besinnlichkeit oder Meditation. Die Formen kreisen um einen Mittelpunkt, schaffen ein harmonisches Bild, in dem sich Auge und Seele beruhigt versenken können.



Augenblick wird Ruhe und Selbsterkenntnis gewonnen, der Körper stimuliert und Selbstheilungsprozesse aktiviert. Fast in Vergessenheit geraten sind die alten westlichen Meditations-

ZUSAMMENFASSUNG: Die Fähigkeit sich zu konzentrieren ist bei der Bewältigung des kindlichen und erwachsenen Lebens von großer Bedeutung. Östliche wie westliche Meditationsübungen helfen die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Bis zu 20% der Jugendlichen leiden unter Aufmerksamkeitsdefiziten, welche der Umwelt als Konzentrationsstörungen auffallen. Verbunden mit Hyperaktivität, vor allem bei Volksschulkindern, kommt schnell die „Verurteilung“ als „zappelig“. Hyperaktivität kann physische und/oder psychische Ursachen haben, eine genaue Untersuchung ist daher zur leistungsfördernden Behandlung notwendig.

übungen, die stark an Religion und Glauben gekoppelt sind. Das wiederholte Beten des „Rosenkranzes“ oder das Singen von Chorälen führt zu einer Beruhigung der Gedanken, des Geistes, wie zum Beispiel das Mantra-Singen oder das ständige Wiederholen des Wortes „Ohm“ (Frieden). Und wer versinkt nicht völlig in den Anblick alter kirchlicher Glasrosetten? Kein Wunder, sind sie doch farbenfrohe Mandalas. Die Laufmeditation zählt zu den modernsten Meditationsformen: Damit gemeint ist regelmäßiges, langsames Laufen. Es wird gerade so schnell gelaufen, dass eine Unterhaltung leicht möglich wäre/ist. Die Sauerstoffbilanz im Körper bleibt ausgeglichen bis positiv. Im Gegensatz zum Leistungslaufen, hier entsteht eine Sauerstoffunterversorgung – eine Regenerationsphase ist notwendig. Mit Laufen kann der 7. Sinn, der Bewegungssinn, aktiviert werden. Meditatives Laufen ist stressmindernd, beruhigt die Psyche, regt den Körper an und wirkt daher ausgleichend auf die täglichen Anforderungen. Dagegen führt das Training am Laufband zu noch mehr Stress.



KINDERLEICHTE KONZENTRATIONSÜBUNGEN

Der Wechsel von Spannung und Entspannung führt zu erhöhter Konzentration. Folgende Körperpartien nacheinander zwei mal drei Sekunden anspannen, dazwischen zehn Sekunden entspannen:

1. Böses Gesicht machen, Stirn runzeln, Lippen schürzen
2. Schultern, Arme und Hände
3. Brust, Bauch und Becken
4. Beine bis zu den Zehen
5. Zunge nur einmal gegen den Gaumen drücken
6. Totale Entspannung

GESUNDHEIT

KONZENTRATION



Die heutige Zeit ist geprägt von Hektik und Schnellebigkeit. Selbst Erwachsenen fällt es schwer ein gesundes Gleichgewicht zwischen Angespanntheit und Entspannung zu finden. Umso mehr haben die Kinder in der Schule und zu Hause mit mangelnder Konzentration und Unruhe, die sich sowohl im Verbalen als auch im Bewegungsbereich bemerkbar macht, zu kämpfen. Um geistig und körperlich gesund zu bleiben, sollte bereits im Kindesalter die Fähigkeit zur Entspannung und zum Stillwerden gefördert und trainiert werden. Durch bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit und durch innere Ruhe ist Konzentration auf das momentan Wesentliche möglich. Durch Konzentrationsspiele und -übungen können keine schweren Konzentrationsstörungen und Unruhezustände behoben werden – hier ist ärztliche Beratung und Behandlung erforderlich. Konzentrationsübungen können aber helfen, Entspannung und Stille in die Gruppe zu bringen und die Aufmerksamkeit wieder anzuregen.

LERNZIELE:

- Fähig werden, sich auf den eigenen Körper, die Mimik und Gestik und auf Bewegungsabläufe zu konzentrieren.
- Erleben des eigenen Körpers und Wahrnehmen eigener Empfindungen.
- Bewusstes Wahrnehmen der eigenen Person und der Umwelt.

„ALLES, WAS FLÜGEL HAT, FLIEGT“

ORT: Klassenzimmer.

ZEITAUFWAND: 10 Minuten.

MATERIALIEN: keine.

KOSTEN: keine.

UMSETZUNG: Dieses alte Kinderspiel eignet sich hervorragend zur Schulung der Aufmerksamkeit. Die SchülerInnen müssen sich auf die Stimme und die Aussagen der Spielleitung konzentrieren und in Bewegungen umsetzen. Der/die SpielleiterIn sagt „Alles, was Flügel hat, fliegt“ und zählt anschließend verschiedene Dinge auf, die fliegen, aber auch Dinge, die nicht fliegen. Während er/sie bei jedem Wort die Hände in die Höhe hebt, dürfen die MitspielerInnen nur bei Dingen, die wirklich fliegen, die Hände in die Höhe strecken. Wer sich irrt, scheidet aus. Durch Temposteigerung wird das Spiel schwieriger.



Meditationsübungen steigern die Konzentrationsfähigkeit. Baut man solche Übungen in den Unterricht ein, kann es bei den SchülerInnen zu einer Leistungssteigerung kommen.



Auch miteinander reden und bewusst zuhören müssen Kinder erst lernen. Das Einhalten von Gesprächsregeln vermeidet Unruhe und damit Konzentrationsverlust während des Unterrichts.



Viele alte Kinderspiele, wie beispielsweise „Stille Post“, schulen die Aufmerksamkeit und fördern die Konzentration.

ALTERSGRUPPE

6 - 10



Malen zu Entspannungsmusik lässt die SchülerInnen zur Ruhe kommen und schult die Konzentrationsfähigkeit.



Falls Sie die Fantasiereise im Anschluss malen wollen, sollten Sie die Malutensilien vor Beginn herrichten, damit keine Unruhe entsteht. Kinder lieben Mandalas: Das Ausmalen oder selbst Entwerfen zu beruhigender Musik fördert die Konzentration und Ausdauer.

Variante: Man lässt Dinge nicht fliegen, sondern z.B. schwimmen, fahren, rollen usw. Dazu werden ebenfalls die passenden Bewegungen ausgeführt.

FANTASIEREISE

ORT: Klassenzimmer.

ZEITAUFWAND: 10 Minuten (mit anschließendem Malen bis zu einer Schulstunde).

MATERIALIEN: Zeichenpapier, Pinsel, Wasserfarben.

KOSTEN: keine.



UMSETZUNG: Fantasiereisen fördern die Konzentration der Kinder. Es entstehen Bilder im Kopf, die beim eventuell anschließenden Malen umgesetzt werden. Die Kinder legen die Arme und den Kopf auf den Tisch und schließen die Augen. Der/die LehrerIn beginnt nun langsam eine erfundene Geschichte zu erzählen und fordert die Kinder dabei immer wieder auf, sich die Bilder im Kopf vorzustellen. Am Ende der Geschichte setzen die Kinder die Fantasiebilder in reelle Bilder um. Dabei spielt Entspannungsmusik und es soll möglichst nicht gesprochen werden.

VORSCHLÄGE FÜR SCHNELLE KONZENTRATIONSSPIELE:

- Spiel „Koffer packen“
- Spiel „Ich sehe was, was du nicht siehst“
- Spiel „Urwald“ (siehe Arbeitsblatt 1)
- Spiel „Wie viel kannst du dir merken?“ (siehe Arbeitsblatt 2)
- Lied „Mein Hut, der hat drei Ecken“
- Lied: „Ein kleiner Matrose“



GESUNDHEIT KONZENTRATION

ALTERSGRUPPE

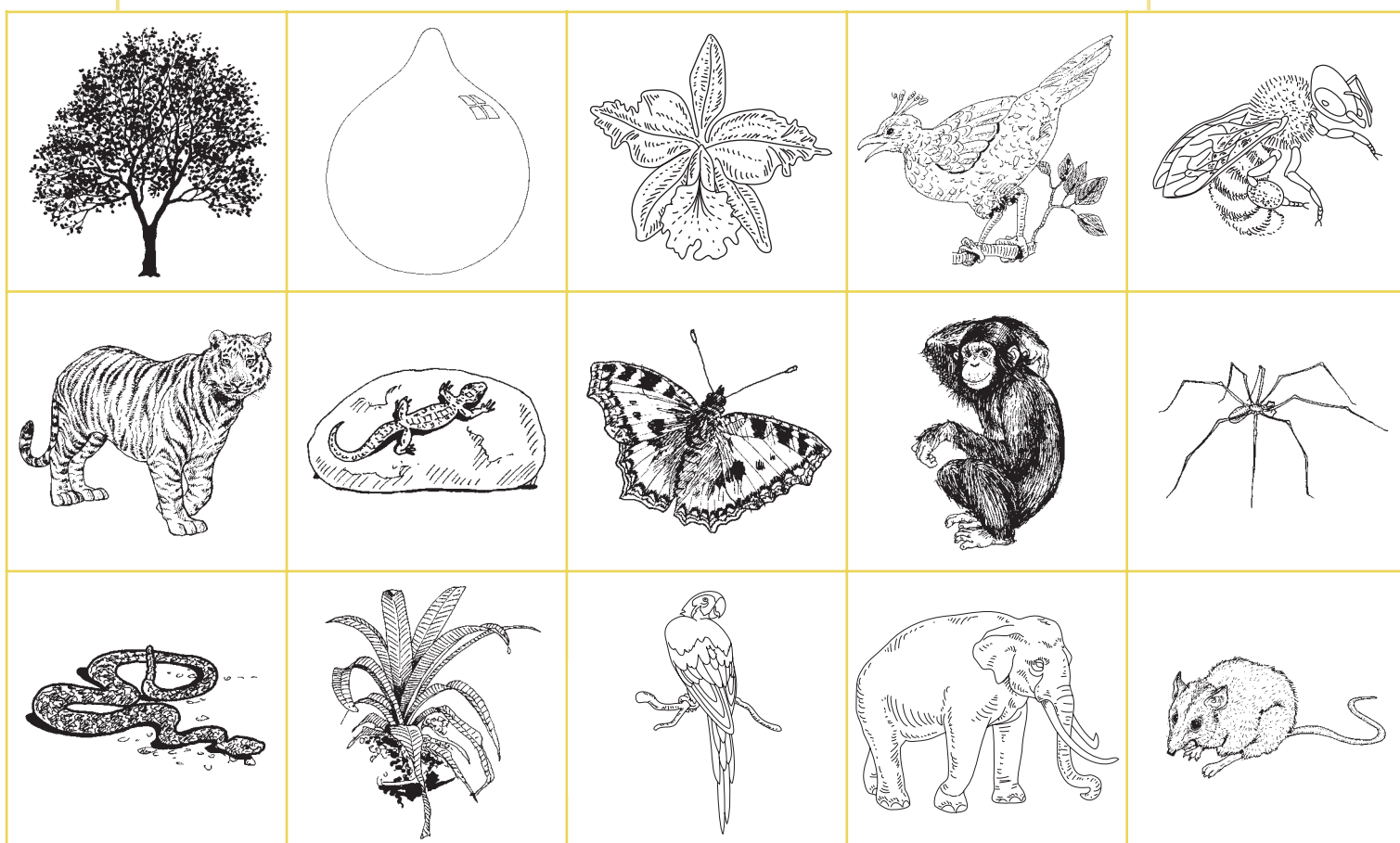
6-10

URWALD

TeilnehmerInnen: 15 – 30 **Ort:** großer Raum oder Turnsaal

Material: Bildkärtchen, ev. Orffinstrumente, Tuch zum Verbinden der Augen

Vorbereitung: Die Bildkärtchen werden zweimal auf Karton kopiert, foliert und ausgeschnitten.



Spielanleitung: Ein Kind bekommt die Augen verbunden. Alle anderen MitspielerInnen ziehen ein Kärtchen und denken sich dazu ein passendes Geräusch aus. Die Kinder stellen sich im Raum verteilt auf. Sie stellen den Urwald mit seinen Pflanzen und Tieren dar. Das Kind mit den verbundenen Augen wird in die Mitte des Urwaldes geführt. Es soll aus dem Urwald herausfinden. Nähert es sich einem Kind, gibt dieses sein Geräusch von sich. Dadurch erkennt das „blinde“ Kind das Hindernis und muss die Richtung ändern.

ALTERSGRUPPE

6-10**WIE VIEL KANNST DU DIR MERKEN?****TeilnehmerInnen:** 2 **Ort:** Schulklasse**Material:** Karte mit Bildern, Plättchen (Papier oder Moosgummi) zum Abdecken, Sanduhr**Vorbereitung:** Die Karte mit den Bildern auf Karton kopieren, eventuell anmalen, folieren. In der Größe der einzelnen Felder ca. 10 Plättchen aus Papier oder Moosgummi ausschneiden.**Spielanleitung:** Kind A betrachtet die Karte und prägt sich die Lage der einzelnen Bilder gut ein. Kind B sagt, wann die Sanduhr abgelaufen ist. Anschließend deckt es mindestens drei Bilder mit den Plättchen ab. Kind A muss nun erraten, welche Bilder sich hinter den Plättchen verbergen. Rollenwechsel...