

Konzentration von Heiner Böttger

Sich konzentrieren zu können, ist eine höhere, sog. metakognitive Kompetenz. Solche Kompetenzen ermöglichen es Menschen z.B., bewusst

- eigene Gedanken zu steuern,
- eigene Meinungen und Einstellungen zu entwickeln,
- kreativ zu sein,
- und eben auch die eigene Aufmerksamkeit zu steuern, zu überwachen und zu regulieren.

Die aktive Aufmerksamkeitssteuerung wird auch zu den exekutiven Funktionen des Gehirns gezählt. Sie ermöglichen die flexible, planmäßige und gezielte Anpassung an die Umwelt. Für Kinder und Jugendliche sind sie notwendig, um dem Unterricht folgen und erlernte Inhalte aufnehmen und verarbeiten zu können.

Konzentration ist erlernbar. Die oft verwendete Ermahnung „Konzentrier dich!“ ist in sich wirkungslos, zumindest langfristig und nachhaltig, wenn die Angesprochenen nicht wissen, wie genau sie das strategisch tun sollen. Eine zweite Einschränkung sind die biologischen Grundlagen der entsprechenden Altersstufe (Böttger & Sambanis 2017: 94). Die Konzentrationsfähigkeit entwickelt sich parallel zum hormonell bedingt erst relativ späten Reifen des Stirnhirns in der Pubertät. Das Stirnhirn, der präfrontale Kortex, beherbergt die exekutiven Funktionen.

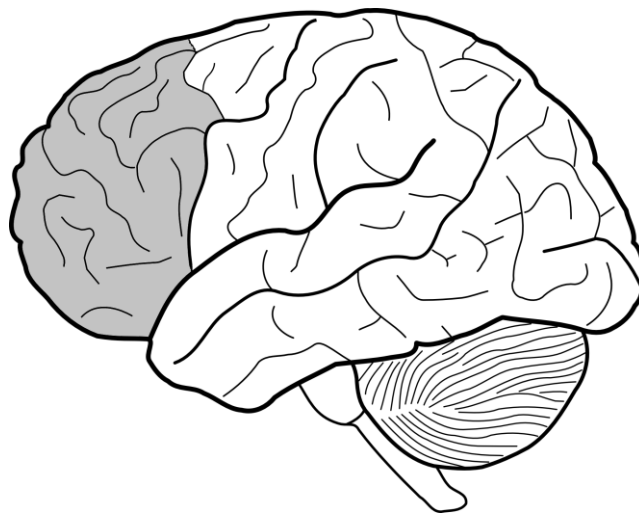


Abb 1.: Präfrontaler Kortex (eigene Darstellung)

➤ Wichtigste Erkenntnis für den Unterricht:
Aufmerksam und konzentriert zu sein, kann gezielt geübt werden. Der Entwicklungsstand der Schülerinnen und Schüler setzt dabei wachstumsbedingte, neurobiologische Grenzen. Einfache Aufmerksamkeitsübungen können systematisch und didaktisch gestuft zu komplexen Konzentrations- und Meditationsübungen ausgebaut werden.

Folgende Aufmerksamkeitsübung, die sog. „Handübung“, ist beispielsweise einfach in den Unterrichtsablauf zu integrieren: In die Hand wird der Satz geschrieben: „Wo bin oder war ich gerade mit meinen Gedanken?“ Immer, wenn dieser Satz ins Blickfeld gerät, entsteht das Bewusstsein über möglicherweise abschweifende Gedanken. Erweitert werden kann die Frage dann durch: „Was genau höre / sehe / fühle / schmecke / rieche ich gerade?“ So entstehen Fokussierung und Aufmerksamkeit.

Konzentration ist kurzfristig

Konzentration und Aufmerksamkeit lassen sich weder durchgehend einfordern noch permanent aufrechterhalten, sondern nur phasenweise. Dies betrifft auch längere Zeitspannen, wie etwa einen Vormittag in der Schule.

Der Effekt extrinsischer Motivation, wie beispielsweise Ermahnungen, führt als Warreiz zwar zu direkter erhöhter Aufmerksamkeit, weitere solche Impulse zu einem Zustand der Reaktionsbereitschaft (Vigilanz) (Böttger & Sambanis 2017: 94). Aber: Andere Sinneseinflüsse lenken schnell ab und „überschreiben“ die erreichte Aufmerksamkeit immer wieder. Konzentration und Aufmerksamkeit müssen neu ausgerichtet werden.

Fokussiert und vom Gehirn priorisiert wird, was für Schülerinnen und Schüler relevant ist. Dies verschiebt sich bei Kindern und Jugendlichen jedoch wegen der noch nicht abgeschlossenen kognitiven Entwicklung kurzfristig. Damit entsteht der äußere Eindruck von flatterhafter Aufmerksamkeit und Unkonzentriertheit.

➤ Wichtigste Erkenntnis für den Unterricht:

Relevante Inhalte sind der wichtigste Faktor für eine alters-, gender- und entwicklungsgemäß maximale Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen und Schüler. Dies gilt insbesondere für den Fremdsprachenunterricht: Kinder und Jugendliche sollen die Inhalte ja nicht nur verstehen, sondern auch darüber sprechen. Die Bereitschaft dazu steigt mit der individuellen Bedeutung der Thematik für die jungen Lerner.

Unkonzentriertheit – ein Missverständnis

Unkonzentriertheit, insbesondere das sog. Tagträumen, nimmt etwa die Hälfte der Wachzeiten ein (Killingsworth & Gilbert 2010). Anders als allgemein angenommen, ist dies keine Zeitverschwendung, sondern ein wichtiger Zustand

- zur Bildung assoziativer Netzwerke im Gehirn,
- zur Verarbeitung aufgenommener Impulse und letztlich
- zur Unterstützung kreativer Denkprozesse.

Sich aus dem Zustand der Unaufmerksamkeit und Unkonzentriertheit oder Abgelenktheit quasi zu befreien, ist nicht einfach. Das kann an der oft erschrockenen Reaktion der Angesprochenen oder Ermahnten erahnt werden.

➤ Wichtigste Erkenntnis für den Unterricht:

Phasen des Tagträumens sind für die Verarbeitung von (fremdsprachlichen) Lerninhalten notwendig. Die Rhythmisierung des Unterrichts mit Hochkonzentrationsphasen (Spannung – Entspannung) sind lange aus der Pädagogik bekannt und nun von der Neurowissenschaft belegt.

Der Kreislauf der Konzentration

Konzentration ist das Ergebnis eines komplexen, bewusst ausgeführten Prozesses:

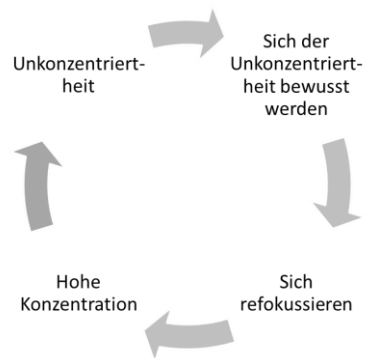


Abb.: Schritte zur Konzentration (eigene Darstellung)

- In der Phase mangelnder Konzentration wandern die Gedanken ungezielt umher. Nichts wird besonders fokussiert, der Zustand ist oft am sog. „starren“ Blick erkennbar. Das Default-Mode-Netzwerk (DMN) des Gehirns ist dafür verantwortlich und aktiv. Es umfasst Areale des Gehirns, die trotz des Ruhezustands aktiv bleiben. Es lässt sich nicht einfach von selbst abschalten.
- Sich dieses Zustands bewusst zu werden, erfordert entweder den Impuls von außen oder eine eigene, stetig geübte Aufmerksamkeitsroutine. Dies ist der eigentliche Schlüssel zur Konzentration.
- Die 3. Phase ist die der Refokussierung. In ihr wird die Ablenkung überwunden, die Re-Orientierung zurückgewonnen. Damit kann das Hauptaugenmerk wieder auf den Konzentrationsfokus gerichtet werden.
- Erst jetzt können durch eine hohe Konzentrationsleistung Sinneseinflüsse als Störfaktoren für eine bestimmte Zeit ausgeblendet werden.

➤ Wichtigste Erkenntnisse für den Unterricht:

1. Besonders geübt werden müssen Strategien zur Selbstkontrolle und zum bewussten Erkennen des eigenen Konzentrationszustands. Gezielte Meditationstechniken können darauf vorbereiten, sich selbst gegenüber achtsam zu werden.
2. Neben dem Erwerb von Achtsamkeitsstrategien können mit fremdsprachlichen Konzentrationsübungen auch Kompetenzen wie Hörverstehen und Sprechfertigkeit geübt werden. Dazu gehören Atem- und Entspannungsübungen, Gedankenreisen und Imaginationsübungen (vgl. Böttger 2018 mit vielen Praxisbeispielen).

Ist der gewünschte Konzentrationsmodus erreicht, ist eine Hochkonzentrationsphase von etwa maximal 15 bis 20 Minuten für geübte Schülerinnen und Schüler möglich. Folgt dann wieder eine unterrichtliche Phase mit weniger anspruchsvollen bzw. niedrighwelligeren Aufgabenformaten, kann sich dies auf die nächste Konzentrationsphase deutlich positiv auswirken.

Zum Weiterlesen

- (1) Heiner Böttger (2018): The Mindful classroom: Fremdsprachen achtsam unterrichten. In Praxis Fremdsprachenunterricht (6/2018). München: Oldenbourg, 6-9.
- (2) Heiner Böttger & Michaela Sambanis (2017): Sprachen lernen in der Pubertät. Narr.
- (3) Hasenhamp, W. et al (2012): Mind wandering and attention during focused meditation. A fine grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. In: Neuro-Image 2012 (59), 750-760.
- (4) Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. In: Science, 330(6006), 932-937.