Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 64 (2002-2003)

Heft: 6: Konzentration : Wege zu konzentriertem Denken und Handeln

Artikel: Förderung der Konzentration : "kleine Löchlein im Schiff machen es voll Wasser"

Autor: Cadosch, Reto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-357475

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Förderung der Konzentration

«Kleine Löchlein im Schiff machen es voll Wasser.»

Mit folgenden Massnahmen kann man den Schülern helfen, sich besser zu konzentrieren. Dabei muss darauf geachtet werden, ob die einzelnen Fragen den Schüler/die Schülerin (S) und/oder die Eltern (E) betreffen.

Versuchen Sie, sich auf ein paar wenige Punkte zu beschränken und vereinbaren Sie eine Zielsetzung mit Ihrem Kind.

«Patentrezepte» gibt es keine. Aber gemeinsam kann man herausfinden, was für den Schüler besonders geeignet ist.

	S	E
1. Habe ich mir erreichbare Ziele gesteckt?		
2. Habe ich genügend geschlafen?		
3. Achte ich auf genügend körperliche Bewegung?		
4. Achte ich auf meinen natürlichen Tagesrhythmus? (Morgen-Abendmensch)		
5. Mache ich zwischendurch eine sinnvolle Pause? (Bewegung, frische Luft, Wasser trinken, ...)		
6. Kann ich in Ruhe arbeiten?		
7. Sind meine Eltern mit meinen Arbeitszeiten einverstanden?		
8. Sind auf meinem Pult nur Dinge, die ich zum Arbeiten brauche?		
9. Belastet mich etwas?		
10. Akzeptieren meine Eltern mich so wie ich bin?		
11. Habe ich Angst? (Prüfungsangst, Druck der Eltern, ...)		
12. Ernähre ich mich regelmässig und ausgewogen?		
13. Beschäftige ich mich in der Freizeit aktiv oder passiv?		
14. Bin ich bereit, ein Musikinstrument zu lernen?		
15. Schaue ich zuviel fern?		
16. Beschäftige ich mich vor dem Schlafengehen sinnvoll?		
17. Bin ich für eine Aufgabe genügend motiviert?		
18. Steht mir genügend Freizeit zur Verfügung?		
19. Übernehme ich zuhause kleine Aufträge, die ich mit grosser Genauigkeit ausführen muss?		
20. Ist eine schulische Über- oder Unterforderung möglich?		

Zu Nummer 2

Habe ich genügend geschlafen?

Genügend schlafen: Grundvoraussetzung für gutes Lernen

Zu wenig Schlaf schwächt die Konzentration mehr als allgemein angenommen wird. Jeder, der konzentrative Spitzenleistungen vollbringt, bemerkt Schlafmangel sofort am Absinken seiner Leistungskurve. Ein Kriterium zur Beurteilung, ob man genügend geschlafen hat, ist die Frische am Morgen.

Zu bedenken ist dabei, dass Kinder, aber auch Jugendliche, deutlich mehr Schlaf als Erwachsene benötigen. Für Kinder und Jugendliche gilt daher etwa folgende Empfehlung, wobei individuelle Abweichungen möglich sind:

Alter	Bedarf an Schlaf
5 bis 8 Jahre	11 bis 12 Stunden
8 bis 10 Jahre	10 bis 11 Stunden
10 bis 12 Jahre	9.5 bis 10 Stunden
12 bis 14 Jahre	9 bis 9.5 Stunden
Ab 14 Jahre	ca. 9 Stunden

Versuchen sie aber nicht, das Schlafverhalten des Kindes gewaltsam in ein bestimmtes Schema zu pressen. Regelmässige Schlafzeiten setzen jedoch regelmässige Mahlzeiten voraus, welche kleine Kinder am frühen Abend zusammen mit den Eltern einnehmen können. Danach sollten die Eltern mit ihrem Kind feste Schlafrituale einüben. Viele Eltern kennen das Spiel, das sich Abend für Abend wiederholt. Kaum haben sie sich aus dem Kinderzimmer verabschiedet, da packt die Kinder Hunger oder Durst oder das Bedürfnis, auf die Toilette zu gehen. Hier müssen Eltern klar Grenzen setzen, statt dem ständigen Rufen immer wieder nachzugeben. Das Erfahren von Schranken ist für eine gesunde seelische Entwicklung sehr wichtig.

Übrigens: Wenn man kurz vor dem Schlafen gehen den Unterrichtsstoff nochmals repetiert, bleibt er besser im Gedächtnis haften. Denn man weiss, dass Prozesse, die im Schlaf ablaufen, vor allem in den REM-Phasen , bei der Verstärkung des Erinnerungsvermögens eine Rolle spielen können.

Zu Nummer 12

Ernähre ich mich regelmässig und ausgewogen?

Die Bedeutung des Frühstücks für die Leistungsfähigkeit des Menschen ist unbestritten. Es wurde in Studien nachgewiesen, dass Kinder, die morgens frühstückten, bei Aufmerksamkeitsleistungen wesentlich besser abschnitten als Kinder, die nicht gefrühstückt hatten. Untersuchungen bestätigen immer wieder, dass Erwachsene wie auch Kinder schneller unweigerlich in ein 11.00-Uhr-Loch fallen, das durch Müdigkeit und Konzentrationsschwäche charakterisiert ist, wenn nicht oder nur unzureichend gefrühstückt wurde. Dieser Leistungsabfall korreliert mit einem stark erniedrigten Blutglucosespiegel. Da die Leistungs- und Merkfähigkeit in der Schule in einem engen Zusammenhang mit den Frühstücks- und Znünigewohnheiten stehen, beginnen Kinder – und Erwachsene – den Tag deshalb am besten mit einem ausgiebigen Frühstück. In den Pausen sorgen richtig zusammengestellte Zwischenmahlzeiten für den nötigen Energieschub.

Zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten führen zu Konzentrationsabfall, Müdigkeit und Nervosität. Kinder sollten deshalb nicht ohne Frühstück und ohne Zwischenmahlzeit zur Schule gehen. Wenn Eltern selbst mitfrühstücken, schmeckt es zudem dem Kind auch besser.

Leider gibt es auch unter Kindern zahlreiche Frühstücksmuffel. Das sollte respektiert werden. Aus Untersuchungen wissen wir, dass bis zu etwa 30% der SchülerInnen kein Frühstück zu sich nehmen – Tendenz steigend. Man weiss auch, dass viele SchülerInnen zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Das hat auch zur Folge, dass das Durstgefühl im Laufe der Jahre verloren geht. Ein Wassermangel in den Körperzellen bewirkt Müdigkeit – auch geistige Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit.

Um in einen erfolgreichen Schultag zu starten, sollten diese am Morgen mindestens ein Achtel Liter temperiertes Wasser trinken, um die «Lebensgeister» und die Nierentätigkeit anzuregen. Zudem unterstützt Wasser das Lernen und Denken und ist Stresslöser und Gehirntreibstoff Nummer eins.

Diesen Kindern, die nicht oder nur wenig frühstücken, sollte als Ersatz (nebst dem Wassertrinken als Starthilfe) ein gehaltvol-

das Frühstück bringt Lernenergie

les Znüni mitgegeben werden. Ungeeignete Zwischenmahlzeiten wie Süssigkeiten aller Art, gesalzenes und fritiertes Apérogebäck und Snacks, gezuckerte Getränke sollten vermieden werden.

Eine Studie zeigte in Deutschland, dass die Leistungen im Lesen bei 120'000 Schülern bis zu zwei Klassenstufen unter ihrem Niveau lagen. Drei Jahre nach einer Ernährungsumstellung (vielleicht könnte dies ein Vorteil von Tagesschulen werden) hatten 70'000 von ihnen – 58% – diese zwei Jahre aufgeholt und lasen ihrer Klassenstufe entsprechend oder sogar noch besser.

Die Leistungsfähigkeit von Schulkindern hängt eben auch von einer ausreichenden und gut zusammengesetzten Ernährung ab. So ist die «staatliche Beratung für Ernährung und Hauswirtschaft München (EHB)» der Ansicht, dass für viele Eltern Nachhilfe in Sachen «Frühstück und Pause» notwendig sei, denn ein Grund dafür, dass die Leistungen des Schulkindes nicht den Erwartungen entsprechen, könnte in einer unzureichenden Ernährung liegen.

Die Schlussfolgerung ist eindeutig. Eine ausgewogene Ernährung sorgt für einen ausbalancierten Geist.

Mindert Zucker die Konzentrationsfähigkeit?

Kontrovers diskutiert wird der Einfluss des Zuckerkonsums auf Verhaltens- und Lernstörungen. Aufmerksamkeitsschwäche, Hyperaktivität und Aggression werden, wenn auch nicht unwidersprochen, immer wieder mit hohem Zuckerkonsum in Verbindung gebracht. Allerdings gibt es auch viele Studien, in denen keine Hinweise für den Einfluss des Zuckers auf die Konzentrationsfähigkeit gefunden wurde.

Die Problematik scheint eher in einem indirekten Zusammenhang zu stehen. Leider muss ich feststellen, dass viele Kinder sich mit ihrem Taschengeld Schleckwaren kaufen und zwischendurch naschen. So wird am Morgen vor Schulbeginn schon damit begonnen, in der Pause wird dies fortgesetzt und ebenfalls *vor* dem Mittagessen. Ich beobachte viele Kinder und merke, dass es zu einem festen Bestandteil ihrer Esskultur gehört, Süssigkeiten vor der Mahlzeit zu verspeisen. Da beginnt nun der Teufelskreis. Wenn die Fast-Food-Kids nach Hause kommen, verspüren sie keinen Hunger mehr und dies geht vor allem auf Kosten vollwertiger, nährstoffreicher Nahrungsmittel, die dem Kind dann fehlen. Eltern sollten in solchen Fällen an das Verantwortungsgefühl der Kinder appellieren und eine Vereinbarung miteinander treffen, wie viel Geld maximal für Süssigkeiten ausgegeben werden darf.

«In einer kleinen Dose Cola sind 20 Würfel Zucker!»

In der Schulpause müssen die Glucosespeicher aufgefüllt werden.

Zucker ist zudem eine der Fakten im Kreislauf Stress, Krankheit und Schwächung des Immunsystems, die alle ihren negativen Beitrag zu Lernproblemen leisten.

Eine weitere Problematik mit der Einnahme von Zucker sehe ich darin, dass die Kinder immer mehr industriell hergestellte Supermarktnahrungsmittel kaufen, die eine ständig steigende Zuckerdosis enthalten. Mitte der Neuzigerjahre mussten Kuchen und Schokolade um 30 Prozent mehr gesüsst werden als 1980, um noch als süss empfunden zu werden.

Vollkornprodukte kombiniert mit Proteinen sind dafür idealer als Eistee, Kuchen und Chips!

Heute werden die Geschmacksnerven der Kleinen ganz früh auf Industriekost fixiert. Fast immer strotzen die Knusperprodukte vor Zucker. Während die klassischen Corn Flakes «nur» 1 bis 9 Prozent Zucker enthalten (Verbrauchermagazin «Öko-Test»), steckt in anderen Produkten bis zu 50 % Zucker, fanden die Frankfurter Tester heraus. Zucker liefert zwar schneller Energie, doch er wandert sofort ins Blut, wird umgehend verbraucht und macht Kinder nach einem kurzen Leistungshoch wieder schlapp und hungrig.

Ernährungsfachleute sind sich auch einig, dass Kinder ihre Eltern beim Essen in hohem Masse imitieren. Wenn diese z.B. kein gesundes Vollkornbrot essen, werden es auch die Kinder ablehnen.

«Gezuckerte Frühstücksprodukte sind also eher Süssigkeiten als ein gesundes Frühstück», urteilt Mathilde Kersting vom Forschungsinstitut für Kinderernährung. Sie empfiehlt darum:

Frühstücksempfehlung:

- Vollkorn-Müsli oder Haferflocken mit Milch* oder Joghurt.
- Gesüsst kann es durch Äpfel, Bananen oder – je nach Saison – durch Erdbeeren, Kirschen und Birnen werden.

* – Auf die Problematik, welche Milch auslösen kann, möchte ich hier nicht näher eingehen.

Ist es nicht sinnlos, wenn man in der Schule die Kinder mit Konzentrationsübungen überfüttert – gleichzeitig aber die Augen schliesst, wenn die Schüler in den Pausen mit Schokoladenriegeln ihren Heisshunger stillen?

Sollte die Ernährung nicht als weiteres Puzzlestück im Förderplan angesehen werden?

Die Eltern sollten darauf achten, dass die Pausenverpflegung auf dem Schulhausplatz einfach zu konsumieren ist. Ein Kind wird sich nicht durch die «verordnete» Zwischenmahlzeit in seinem Bewegungsdrang einengen lassen. Eher wird es heimlich darauf verzichten, um dadurch das Spiel mit den Klassenkameraden nicht zu unterbrechen. Überschaubare Portionen und gute Handhabbarkeit können deshalb sinnvoller sein als kunstvolle, aber gut gemeinte wacklige Pausenkreationen.

Beliebte Znüni und Zvieri

- 2 bis 3 Schwedenbrötli und ein Rüebli
- ein Apfel, eine gedörrte Feige und ein paar Baumnusskerne
- ein Käsebrötli und eine Birne
- ein Maisbrötli und Milch (Tetra Brik oder in der Sportlerflasche)
- Birnenbrot-Doppelschnitte mit Butter

Zu Nummer 13

Beschäftige ich mich in der Freizeit aktiv oder passiv?

Die Grundlagen für konzentriertes Handeln

Wichtiger noch als mit Kindern Konzentrationsübungen durchzuführen und gezielt zu üben, ist es, geeignete Voraussetzungen für ein konzentriertes Arbeiten zu schaffen. Das bedeutet nicht nur, einen ruhigen Arbeitsort für die Hausaufgaben einzurichten. Das Kind muss darüber hinaus eine allgemeine Leistungsbereitschaft entwickeln und lernen, sich anzustrengen und Bedürfnisse aufzuschieben (Frustrationstoleranz). Ein Kind muss lernen, Wünsche zurückzustellen und zunächst unangenehmere Dinge zu erledigen.

Manche Menschen können mit Enttäuschungen besser umgehen als andere. Man weiss heute jedoch, dass Frustrationstoleranz nicht genetisch bedingt ist und man weiss ziemlich sicher, dass diese im Laufe der kindlichen Entwicklung erworben wird.

Nicht nur beim Lernen ist Durchhaltevermögen wichtig. Viele andere Bereiche im Leben machen es erforderlich, bei der Stange zu bleiben. Wer fitter werden will, muss regelmässig und über einen längeren Zeitraum weg Gymnastik oder anderen Sport betreiben usw.

Alter	Konzentrationsfähigkeit
5 bis 7 Jahre	bis zu 15 Minuten
7 bis 9 Jahre	bis zu 20 Minuten
9 bis 13 Jahre	bis zu 25 Minuten
ab 13 Jahre	bis zu 30 Minuten

Nach der entsprechenden Zeitspanne wird die Konzentrationsfähigkeit ausschliesslich durch eine kurze Pause (Bewegung, frische Luft und Wasser trinken) wieder erlangt.

Kinder haben gewöhnlich eine sehr kurze Aufmerksamkeitsspanne, wenn sie etwas tun sollen, das sie nicht interessiert oder das sie nicht mögen. Beim Spielen oder Fernsehen dagegen können sie sich bestens konzentrieren, und das stundenlang!

Wenn es aber ums Hausaufgaben machen geht oder um die Mithilfe beim Aufräumen, sackt das Konzentrationsvermögen urplötzlich zu dem einer Eintagsfliege ab! Kinder müssen allmählich dazu angehalten werden, Tätigkeiten selbst zu übernehmen und dann über immer längere Strecken durchzuhalten. Dazu ist es hilfreich, eine Übersicht über die Aktivität des Kindes zu erstellen.

Wie gelingt es dem Schüler bei bestimmten Tätigkeiten Bedürfnisse aufzuschieben? Wie kann er mit Enttäuschungen und Misserfolg umgehen? Bei welchen Tätigkeiten kann sich das Kind ausdauernd beschäftigen? usw.

Welcher direkte Zusammenhang besteht zwischen aktiver und passiver Beschäftigung?

Weitermachen, immer weitermachen, auch wenn es mal Rückschläge gibt. Darin besteht das Geheimnis des Durchhaltevermögens. Wenn sich ein Kind besonders viel mit passiven Tätigkeiten beschäftigt, z.B. Fernsehen, mit Freunden herumlungern, Musikhören und Computer spielen, dann kann dies für den/die SchülerIn unter Um-

Nach einer Bewegungspause sind die Schüler wieder viel aufnahmefähiger.

ständen einen Lernzuwachs bringen. Diese Aktivitäten sind jedoch passiv und verlangen nur wenig Anstrengung.

Anders sieht es beim Lesen aus, beim Erledigen häuslicher Pflichten, beim Training in bestimmten Sportbereichen, beim Spielen oder Erlernen eines Musikinstrumentes, beim Erledigen von Hausaufgaben oder bei der Vorbereitung auf eine Prüfung. Diese Tätigkeiten sind mit einem hohen aktiven Aufwand verbunden und bedürfen regelmässiger Übung bzw. eines systematischen Trainings. Sie sind nicht unmittelbar mit Erfolgen verbunden, sondern setzen Frustrationstoleranz voraus.

Ich finde, es wäre wichtig, Eltern bei Gesprächen über solche Zusammenhänge aufzuklären und mit ihnen kleine Schritte zu vereinbaren, denn es gibt vor allem zuhause viele Möglichkeiten, diese wichtige Fähigkeit zu trainieren (z.B. Umgang mit Taschengeld).

Offensichtlich ist eine hohe Frustrationstoleranz sowohl für Lebens- und Schulerfolge, wie auch für das persönliche Wohlbefinden eine wichtige Voraussetzung.

In diesem Zusammenhang (aktive/passive Beschäftigung) hat der bekannte ungarische Professor Mihaly Csikszentmihalyi fundierte Untersuchungen durchgeführt:

Er ging der schwierigen Frage nach, wie Menschen zu einem sinnerfüllten und glücklichen Leben finden. Dabei entdeckte er einen wesentlichen Unterschied zwischen einer aktiven und einer passiven Gestaltung der Freizeit, die sich auf eigene Weise auf die menschliche Psyche auswirkt. Er stellte fest, dass es bei Menschen bei der Ausübung eines aktiven Prozesses z.B. eines Hobbys 2.5-mal so wahrscheinlich ist, einen Zustand gesteigerter Freude zu erleben, und beim aktiven Spiel und beim Sport ist die Wahrscheinlichkeit dreimal so gross, als bei passiven Tätigkeiten.

Dennoch verbringen Jugendliche ihre freien Stunden mindestens viermal häufiger mit passiven Beschäftigungen wie z.B. mit Fernsehen als damit, einem Hobby nachzugehen oder Sport zu treiben. Der Psychologe fragt sich zu recht:

Warum verbringen wir insgesamt viermal mehr Zeit mit einer Tätigkeit, bei der die Chance, sich wohl zu fühlen, nicht einmal halb so gross ist?

Zu Nummer 15

Schaue ich zuviel fern?

Eine Untersuchung des Erziehungsstils von Eltern und des Freizeitverhaltens von 6 bis 13-jährigen Kindern ergab, dass für 76 Prozent der Mädchen und Jungen in diesem Alter fernsehen der wichtigste Zeitvertreib ist. Eigentlich keine Überraschung. Dass hingegen 61 Prozent der Eltern das Fernsehprogramm ihrer Sprösslinge gar nicht oder selten auswählen, sollte uns zum Nachdenken anregen. Dürfen Kinder ohne Aufsicht oder Absprache vor der Glotze hocken, zappen und konsumieren, was ihnen gefällt?

Gegen 22 Uhr ist noch nicht mal die Hälfte der Kinder im Bett.

Aus einer internationalen Untersuchung zum Fernsehverhalten geht eines klar hervor! Wer seinen Fernsehkonsum bewusst in Massen hält, sich seine Programme gezielt aussucht und souverän mit der «Aus»-Taste umzugehen weiss, der bringt in der Regel eine Vorraussetzung mit, die anderen abgeht. Er verfügt über eine höhere Bildung! Diese Bildung aber hat der Betroffene nicht vom Bildschirm gelernt, sondern ausserhalb des Fernsehzimmers, durch völlig anders geartete Tätigkeiten wie Bücher und Zeitungen lesen, musizieren, reisen, Sport, Hobbys und so weiter. Erst diese Vielfalt ganz anderer Aktivitäten befähigt ihn, sich dem Sog des Bildschirms erfolgreich zu widersetzen und Herr der Situation zu bleiben.

Das Fernsehen hat, wenn man es gezielt einsetzt, seine Vorteile. Aber in Bezug auf Kinder, die noch in der Entwicklungsphase sind, hat Dr. Rainer Patzlaff[2] einige Einwände, die man bedenken sollte: Die interessanten Wissensvermittlungsinformationen belaufen sich auf maximal 26 Prozent und bilden somit einen geringen Ausstrahlungsanteil. Zudem hatte das Magazin DER SPIEGEL in einer Untersuchung festgestellt: je mehr der Proband fernschaut, desto geringer ist sein Wissen. Dies gilt durchgängig für alle Gebiete, ausser für den Sport (den Männern sei Dank!).

Augentätigkeiten, die durchs Fernsehen in eine hochgradige Passivität fallen, z.B. das Akkommodieren der Augenmuskeln (für

[2] Dr. Rainer Patzlaff: Germanist, Graecist und Philosoph aus Berlin

Entfernungen zuständig) fällt weg, weil sich zum Bildschirm die Entfernung nicht ändert. Zudem wird das Wahrnehmungsfeld auf ca. 7 Grad eingestellt. Beim Lesen hingegen ist das Wahrnehmungsfeld fünfmal grösser und die Augen bleiben in steter Bewegung. Jedes Lesen eines Satzes ist ein Denkprozess. Deshalb werden Sätze zu Recht als Denkmittel bezeichnet und die Konzentrationsfähigkeit wird zudem gesteigert. Wer regelmässig liest, dem stehen stilistische Mittel für die eigene mündliche und schriftliche Sprachgestaltung zur Verfügung. Lesen ist ein entscheidender Faktor in der Entwicklung der Anlagen des Kindes und fördert die bildschöpferische Kraft Phantasie.

Was haben die Augenbewegungen mit schulischer Leistung zu tun?

Durch eine aktive Auseinandersetzung im 3D-Raum lernen die Kinder auf natürliche Weise ihre Augen so zu trainieren, dass sie später für schulische Belange zur Verfügung stehen. Bewegen sich hingegen die Augen ruckartig, kann es zum Überspringen von einzelnen Buchstaben oder von Silben kommen. Manchmal werden sogar ganze Worte «übersehen».

Lässt man Schulkinder die Augen entlang einer horizontalen Linie vom äussersten linken zum äussersten rechten Blickfeld bewegen, zeigen die heutigen Fernsehkids Auffälligkeiten bei dieser einfachen Augenfolgebewegung. Diese können sich in einem Flackern der Augen während der Bewegung zeigen oder in «Augensprüngen». (Natürlich ist da nicht nur der übermässige Fernsehkonsum schuldig.)

Wie kann man von solchen Schülern erwarten, dass sie lesen können, wenn ihnen schon das Bewegen der Augen an und für sich Probleme bereitet?

In diesen Fällen müssen zuerst einmal die strukturellen Voraussetzungen in Form einer stressfreien Augenbewegung geschaffen werden. Erst dann kann am Lesen selbst gearbeitet werden. Bisher hat man sich vorwiegend nur um das Symptom selbst, das heisst, um das stockende Lesen, gekümmert. Der Erfolg hat sich in vielen Fällen nur sehr mühsam, wenn überhaupt, eingestellt. Arbeitet man jedoch zuerst in der Ursachenebene, wie sie z.B. der visuelle Bereich darstellt, werden die fürs Lesen und Schreiben wichtigen Systeme aktiviert und stehen dem Körper zur Verfügung. (Blockierte Augenbewegungen könnten auch eine medizinische Indikation haben.)

Aber nicht nur die Augenfolgebewegungen, sondern auch die selektive Aufmerksamkeit, die als Teilleistung z.B. im Rechenbereich entscheidend sein kann, müssen dem Schüler zur Verfügung stehen. Diese, wie noch weitere Teilleistungen, werden aber durch ein Starren auf den Fernsehapparat nicht gefördert, sondern z.B. durch das gleichzeitige Fangen von zwei Bällen.

So wird bei der Addition von zweistelligen Zahlen die Aufmerksamkeit auf die Einerstellen gerichtet und dann auf die Zehnerstellen.

Bei der Rechnung
23 + 45 =

wird zuerst die Aufmerksamkeit auf 5 + 3 gerichtet
2**3** + 4**5** = **8**

und dann auf 4 + 2
23 + **4**5 = **6**8

Schüler, die hier Schwächen aufweisen, müssen im Unterricht Unmengen von Arbeitsblättern ausfüllen, obwohl die Ursache ihres Handicaps auf einer ganz anderen Ebene liegt.

Konzentration ist jener kostbare Zustand der Versenkung, ohne den weder Hausaufgaben noch Computerspiele noch Gleichgewichtsübungen gelingen.

Die Briten planen nach dem TV-Hit «Teletubbies», welche für Dreijährige gedacht war, nun eine TV-Sendung für Babys. Die Londoner Produktionsfirma sieht in unter 18 Monate alten Kindern eine geeignete Zielgruppe.

Kinder vor dem vierten Lebensjahr vor den Fernseher zu setzen, finde ich aus den aufgeführten Gründen indiskutabel. Die Programme von BBC auf dem Kika-Kanal mögen noch so «kindgerecht» gestaltet und gut gemeint sein (die Bilder werden verlangsamt und noch einfacher präsentiert als etwa bei den «Teletubbies»), sie können nicht aufwiegen, was dem Kind an Schaden zugeführt wird durch die Tatsache, dass der Sehvorgang als solcher bereits eine Beraubung des Bewegungsdranges der Kinder darstellt.

Wie soll sich ein Kind vor dem Schlafengehen beschäftigen?

Z. B. mit Lesen und Vorlesen, weil dieses die Entspannung fördert.

Viele Fachleute raten davon ab, Kinder bis zum Schlafengehen fernsehen zu lassen, vor allem, wenn sie dann kein Kinderfernsehen, sondern gemeinsam mit den Eltern das Programm für Erwachsene sehen. Die meisten Kinder sitzen vor den Geräten, wenn die Mehrzahl der Sender gar kein Programm mehr für sie bringt, nämlich zwischen 18 und 21 Uhr. Der Höhepunkt kindlicher Fernsehnutzung liegt bei 20 Uhr (Quelle: AGF/MDR-, Markt- und Medienforschung). Darauf hat der Kinderkanal KI.KA reagiert. Seit dem 1. Januar 2003 hat beim KI.KA im wahrsten Sinne des Wortes eine neue Zeitrechnung begonnen: Statt wie bisher bis 19 Uhr sendet der öffentlich-rechtliche Kinderkanal mittlerweile bis 21 Uhr ein Vollprogramm für Kinder.

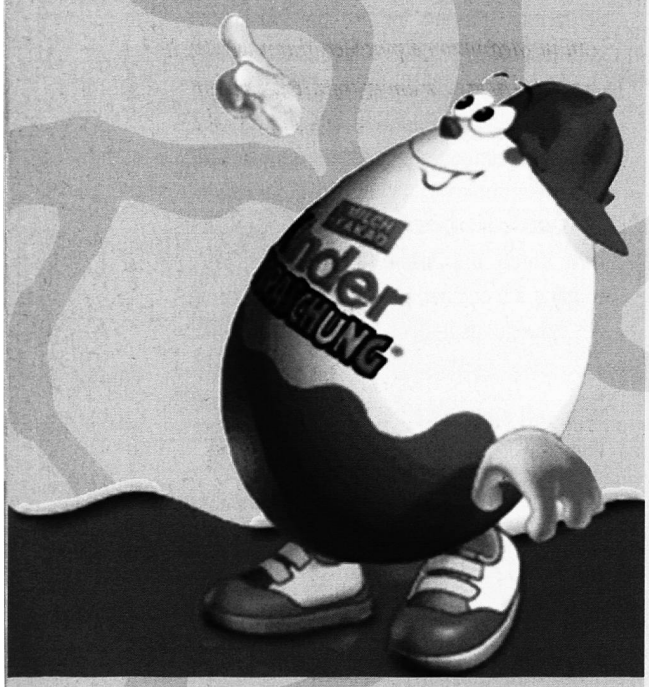
Selbst nach 23 Uhr gibt es unter den Zuschauern noch zu viele Kinder. Wie wollen diese Kinder auf genügend Schlaf kommen?

Hand auf's Herz – glauben Sie wirklich daran, dass das Fernsehen einen so grossen Einfluss auf unsere Kinder hat?

Die Firma Ferrero («Kinder-Überraschung», «Kinder-Riegel» ...) wirbt ausschliesslich im Fernsehen – mit grossem Erfolg. Allein die «Kinder-Überraschung» sorgt für 180 Millionen Euro Umsatz. Dem Fernseher sei Dank!

Die Münstersche Zeitung berichtete über einen Malwettbewerb für Kinder, bei dem 40 000 Bauernhof-Poster an Kindergärtner verteilt wurden. Auf einem Drittel der eingeschickten Bilder waren die Kühe lila.

Bedarf es da noch einer Erklärung?



Zudem haben Untersuchungen gezeigt, dass Kinder, die viel fernsehen, sprachlich schlechter entwickelt sind als Wenigseher. Eine weitere Studie beobachtete bei Vielsehern einer bekannten Kindersendung ein drastisches Absinken der Bereitschaft, sich mit schwierigen Aufgaben zu befassen, wenn deren Lösung nicht sofort auf der Hand lag, sondern eine gewisse Anstrengung verlangte. Viele andere Erkenntnisse zeigen stets aufs Neue: Fernsehen fördert schulische Leistungen nicht, sondern beeinflusst sie in der Regel negativ.

Zu Nummer 17

Bin ich für eine Aufgabe genügend motiviert?

Ein Klagelied über faule Schüler breitet sich durch unser Land. Es wird bemängelt, dass sie sich nicht anstrengen wollen, den Müssiggang lieben und wenig Sinn im schulischen Lernen sehen.

Die Lehrkräfte müssen sich aber, genauso wie die Eltern, darüber im Klaren sein, dass Motivation (movere, lat.: bewegen) nicht «gemacht» werden kann: Man kann nicht andere bewegen. Das müssen sie schon selbst tun.

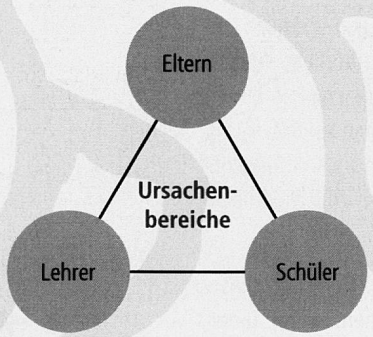
Man kann aber günstige Bedingungen schaffen und Hilfeleistungen geben, damit anderen das «Selbst-Bewegen» besser gelingt.

Ich möchte deshalb kurz aufzeigen, welche Motivationstipps vielleicht hilfreich sein können. Es muss aber allen Parteien klar sein, dass im Bereich der Motivationsförderung der Fortschritt kein Känguru ist, sondern eine zielorientierte Schnecke.

Bevor man das Kind zu fördern versucht, sollte man sich die Ursachen vergegenwärtigen, die zu unkonzentriertem Lern- und Arbeitsverhalten führen können.

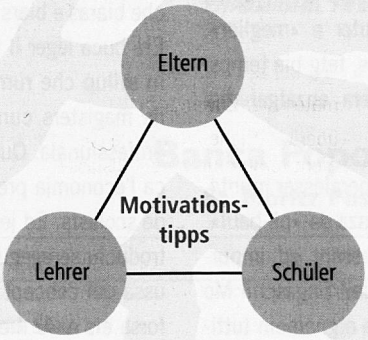
Als Ursachenbereiche möchte ich einzelne Punkte kurz erläutern und anschliessend einige Motivationstipps und Anregungen geben.

- Übermass an psychischer und materieller Zuwendung
- überängstliche Eltern, die die Kinder nicht fordern und nicht loslassen
- Medienkonsum (unkontrollierte Reizüberflutung)
- Leistungen des Kindes werden zu wenig gewürdigt
- zu hohe Erwartungen an die Kinder
- Alltagshektik, die keine Zeit für Trödeln und Träumen lässt.



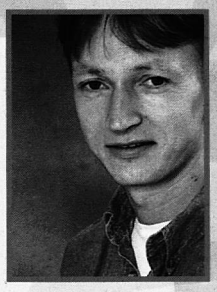
- Schüler/innen werden zu pauschal gelobt, Schüler haben zu wenig Erfolgserlebnisse.
- destruktive Form der Leistungsrückmeldungen Killerbotschaften («Blödsinn», «Quatsch»,...)
- Stoffvermittlung führt zu Stress oder Unterforderung.
- Pädagogischer Konsens ist nötig: Je mehr die Lehrer/innen an einem Strang ziehen, desto motivierter sind die Schüler/innen.
- Lehrer gibt die Ziele an. Die Schüler können sich an der Auswahl der Ziele nicht beteiligen.
- Unterricht ist zu wenig lebensnah, methodenreich und praktisch gestaltet.
- Schüler/in fühlt sich über-/unterfordert z.B. durch übermässiges Üben von schon längst Begriffenem übersättigt.
- wird ausgegrenzt («Streber», ...)
- Lernstil des Kindes wird nicht angesprochen.
- Schüler/in sieht den Sinn und Zweck nicht ein.
- Schüler/in braucht mehr Aufmerksamkeit und holt sich dies durch demotiviertes Verhalten.
- Pubertät – die wichtigste Entwicklungskrise
- Angst, denn «Angst macht dumm», wie der Volksmund sagt.

- Trauen Sie dem Kind zu, dass es sein Ziel erreichen kann.
- Nicht die grosse Menge an Spielmaterial ist förderlich für das Kind – im Gegenteil – gerade die Überschaubarkeit hilft dem Kind, sich zu konzentrieren. Vermeiden sie den Erziehungsfehler der Verwöhnung an seelischer und materieller Zuwendung. Schützen Sie sich vor den Verwöhnfallen:
  - Was mache ich alles, das mein Kind selber tun kann?
  - Trage ich Sachen hinter meinem Kind her?
  - Pflege ich das Kaninchen meines Kindes? Etc.
- Die steten Wiederholungen machen das Kind glücklich und bringen es gerade zu «Meisterleistungen». Loben Sie Ihr Kind für Leistungsfortschritte und sagen Sie ihm, wenn es Erfolg hat, dass dies mit seiner Anstrengung zu tun hat.
- Fördern Sie möglichst früh das selbstständige Handeln ihres Kindes. Dem Kind sollte man nicht abnehmen, was es bereits selbst tun kann.
- Setzen Sie mit Ihrem Kind klare Ziele.
- Unterstützen Sie die Sinnsuche Ihres Kindes?



- Versuche ich, den Schülern verschiedene Lernangebote zu unterbreiten. Können sie daraus auswählen, um Über-/Unterforderung zu vermeiden?
- Lobe und ermuntere ich meine Schüler/innen?
  Lobe ich nicht pauschal, sondern individuell?
  Lobe ich mehr das Bemühen als das Endprodukt?
- Spreche ich die Stärken der Kinder an? Interessiere ich mich dafür?
- Vermeide ich Blossstellungen?
- Mutige ich meinen Schülern den Aufschub von Bedürfnissen zu?
  (Gilt natürlich auch für die Eltern)
- Anerkenne ich auch individuelle Leistungen und setze sie nicht nur zur Durchschnittsleistung der Klasse in Beziehung?
- Fördere ich die Neugierde, das Entdecken und selbsttätiges Lernen? Akzeptiere ich andere Denk-, Lern- und Vorgehensweisen?
- Sind die Lernziele transparent und sinnvoll? Setze ich individuelle Lernziele?
- Fühlen sich die Schüler in meiner Lernumgebung wohl?

- Erledige Arbeiten sofort und schiebe diese nicht auf.
- Zum Erfolg gibt es keinen Aufzug, du musst die Treppe selbst gehen. Setze dir deshalb auf den einzelnen Stufen ein Ziel.
- Belohne dich fürs Erreichen von Zielen mit angenehmen Freizeittätigkeiten.
- Lerne nicht zu lange an einem Stoff. Lege sinnvolle Pausen ein, in denen du an die frische Luft gehst oder Wasser trinken kannst.
- Sage nicht «ich kann das nicht», sondern: «Ich kann das NOCH nicht.» Wenn du wirklich willst, werden alle Märchen wahr.
- Eigne dir sinnvolle Lerntipps an, mit denen du schneller und effizienter lernen kannst.



Reto Cadosch

- Primarlehrer
- Tätig in der LehrerInnen-Fortbildung
- Erwachsenenbildner; Ausbilder FA
- H.D.I.-Trainer
- Kursleiter Elternseminare
- Referent

Turmweg, 7205 Zizers
Telefon 081 322 75 82
E-Mail reto.cadosch@dplanet.ch

Ein in Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Er antwortete:

«Wenn ich stehe, dann stehe ich
wenn ich gehe, dann gehe ich
wenn ich sitze, dann sitze ich
wenn ich esse, dann esse ich
wenn ich spreche, dann spreche ich ...»

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

«Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?»

Er sagte wiederum:

«Wenn ich stehe, dann stehe ich
wenn ich gehe, dann gehe ich
wenn ich sitze, dann sitze ich
wenn ich esse, dann esse ich
wenn ich spreche, dann spreche ich ...»

Wieder sagten die Leute:
«Das tun wir doch auch.»

Er aber sagte zu ihnen:

«Nein. Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon
am Ziel ...»