

## Konzentrationsmonster finden

**Als Fortsetzung und Erweiterung der Lernseminare zu Beginn der 5. Jahrgangsstufe fand in der Fahrtenwoche vor den Osterferien ein Motivations- und Konzentrationsseminar statt. Mit Thomas Prehn, Münchner Kinder- und Jugendcoach, machten sich die Schülerinnen und Schüler auf die Suche nach allem, was ihrer Konzentration und Motivation im Weg steht und entdeckten neu, was in ihnen steckt. Und wenn's mal mit der Konzentration bergab ging, dann wurde rasch eine Runde SPEED gespielt.**

„Mathe kann ich einfach nicht“ – wer hat diesen Satz nicht schon einmal gehört oder vielleicht sogar selbst gesagt? „Ist das ein nützlicher Satz?“, fragt Thomas Prehn. Die Sechstklässler stutzen. Was meint er damit? Nicht selten formulieren wir laut oder auch nur still für uns Sätze, an die wir fest glauben und die uns in der Folge ganz schön daran hindern, den Weg zu gehen, den wir doch so gern gehen möchten. Den Kindern wird klar: Wer vorschnell sagt „Das kann ich ohnehin nicht!“, der passt in der Folge im Unterricht auch nicht mehr richtig auf. Das aber führt erst recht dazu, dass er oder sie nichts mehr versteht. Ein Teufelskreis entsteht. Thomas Prehn versucht den Schülerinnen und Schülern eine neue Wahrnehmung zu vermitteln: Statt ein vorschnelles „Richtig“ oder „Falsch“ ist es weit sinnvoller in „nützlich“ und „hinderlich“ zu unterteilen. Der Kinder- und Jugendcoach nennt das Glaubenssatzarbeit: „Du siehst die Welt nicht so, wie es in ihr aussieht, sondern so, wie es in dir aussieht!“ Damit wir uns selbst nicht mit unserer Meinung von uns im Weg stehen, geht es also darum, „unsere Gedanken nützlicher zu gestalten“.

Bleiben wir bei dem Beispiel oben:

*„Ich kann kein Mathe.“*

*„Ist das wahr, dass Du KEIN Mathe kannst? Du weißt nicht, was 2+2 ist?“*

*„Nein ... das weiß ich schon: 4.“*

*„Gut, dann ist der Satz also nicht 100% wahr. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst?“*

*„Ich habe keine Lust auf Mathe und schiebe es vor mir her und fühle mich blöd.“*

*„Welcher Gedanke wäre nützlicher und hilfreicher?“*

*„Auch in Mathe gibt es einige Dinge, die ich schon kann und bei dem Rest gebe ich einfach mein Bestes.“*

*„Was könnte dir dabei helfen, jetzt einmal das zu glauben?“*

...

Wer es schafft, seine Glaubenssätze anzuzweifeln, kann wieder Mut zu einem neuen Anfang schöpfen. Thomas Prehn ermuntert die Kinder, es so wie Pippi Langstrumpf zu machen: „Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt!“ Mit anderen Worten: Ich kann selbst bestimmen, ob ich die Dinge positiv oder negativ sehe und damit meine Motivation steuern.

Aber nicht nur fragwürdige Glaubenssätze sind Stolpersteine auf dem Weg zum erfolgreichen Lernen. „Was passiert, wenn ich versuche, mich auf mehrere Dinge gleichzeitig zu konzentrieren? Funktioniert das wirklich?“ Die Kinder überprüfen dies. Bei der ersten Übung sollen sie drei Dinge hintereinander erledigen: auf einem Blatt Smileys zählen, auf einem anderen nur die bunten Kugeln unter all den unterschiedlich großen Kugeln, Linien und

Sternen zählen und anschließend Zahlen an der Tafel addieren und subtrahieren. Dabei dürfen sie nur mit den Augen zählen und rechnen, nicht mit den Fingern nachfahren oder Zwischenergebnisse aufschreiben. Bei der zweiten Übung müssen die Kinder alle drei Aufgaben gleichzeitig erledigen. Dazu werden noch die Zahlen an der Tafel nach kurzer Zeit weggewischt, so dass sich die Schülerinnen und Schüler diese merken müssen. Natürlich hatten viel mehr Schüler bei der zweiten Übung falsche Ergebnisse als bei der ersten und darüber hinaus brauchten sie auch viel mehr Zeit. „Die zweite Übung war total schwer!“, entrüstet sich ein Mädchen. Schnell sind sich die Schüler mit ihrem Coach einig: Wenn man alles auf einmal erledigen möchte, braucht man länger, macht mehr Fehler, die Konzentration lässt schneller nach.

Erst wenn wir Dinge wirklich können, also automatisiert haben, sind wir in der Lage, parallel andere Dinge zu tun. Wer beispielsweise Fahrradfahren richtig beherrscht, kann sich beim Radeln auch mit seinem Freund unterhalten, ohne dass er das Gleichgewicht verliert und zu Boden stürzt. Wenn ich aber noch dabei bin, etwas zu lernen, dann benötigt das meine volle Konzentration. Automatisierungen haben viel mit Wiederholungen zu tun – kurz: „Wiederholung ist die Mutter des Lernens“. Dabei ist es wichtig, sich von vornherein an richtige Lösungswege zu gewöhnen oder an die richtige Rechtschreibung, damit das Gehirn das zu Erlernende automatisieren kann. Wenn ein Schüler mal so und mal so schreibt, dann ist es für das Gehirn sehr viel schwieriger, sich das Richtige einzuprägen und die Fehlerwahrscheinlichkeit steigt. Dazu muss ich meine volle Aufmerksamkeit auf die Sache lenken. Das heißt z.B. für die Hausaufgaben, dass es hinderlich ist, das Handy neben sich zu legen und sich von jeder hereinkommenden Nachricht ablenken zu lassen. Jedes Mal braucht es eine ganze Weile, sich wieder auf ein Thema zu konzentrieren, wenn man ständig herausgerissen wird, und die Arbeit dauert zudem viel länger.

„Ein unaufgeräumter Schreibtisch“, „Musik im Hintergrund“, „Lärm von der Straße“, „Durst“, „Hunger“, „Müdigkeit“, „Kummer“, ... - eifrig suchen die Schülerinnen und Schüler im Verlauf des Seminars nach weiteren Konzentrationsmonstern und überlegen gemeinsam, wie man diese aus dem Weg räumen kann. Thomas Prehn gibt ihnen Tipps, wie man sich leichter konzentrieren kann. Wer seine Arbeit sinnvoll einteilt, kann seine Erinnerungsfähigkeit massiv steigern: „Nimm dir zu Anfang eine Minute Zeit, um in das Thema einzusteigen. Überlege, was du schon weißt. So wird die Stelle im Gehirn, wo du dein Wissen liegen hast, neu aktiviert. Alles, was du dir jetzt erarbeitest, landet dort. Vergiss nicht, immer am Ende einer Arbeitsphase das soeben Gelernte kurz zu wiederholen – 30 Sekunden reichen schon. Und dann hast du dir erst einmal eine kurze Pause verdient.“ Der Coach empfiehlt für Unterstufenschüler einen Lernrhythmus von 25 Minuten Arbeit und fünf Minuten Pause im Wechsel. In höheren Jahrgangsstufen verlängern sich dann die Arbeitsphasen. Wichtig fürs Lernen ist aber auch, dass man nicht vorschnell aufgibt, wenn ein Hindernis auftaucht: Wer nicht sofort nach der Lösung fragt, sondern erst einmal selbst überlegt, wird nicht nur selbstständiger, sondern dem bleibt das Erarbeitete auch länger im Gedächtnis. Wer nicht weiterkommt, sollte sich also lieber erst einmal nur Tipps geben lassen, die helfen, den Lösungsweg doch noch selbst zu finden.

Begeisterung löst schließlich das Kartenspiel „Speed“ aus, das Thomas Prehn zwischendurch austeilt. Das Spiel kann zu zweit oder auch allein gespielt werden und hilft auf vergnügliche Weise dabei, in wenigen Minuten seine Konzentration zu bündeln.

Ganz am Schluss bekommen die Schülerinnen und Schüler noch eine wichtige Botschaft mit. Der Coach holt dazu einen 50-Euro-Schein aus der Tasche und fragt, wer ihn geschenkt bekommen möchte. Es melden sich natürlich alle. Dann zerknüllt er den Schein und stellt dieselbe Frage. Wieder melden sich alle. Auch als er den Schein auf den Boden wirft und darauf herum tritt, wollen immer noch alle gern den 50-Euro-Schein geschenkt bekommen. Warum? Weil der Wert immer noch derselbe ist! „Dein Wert bleibt immer gleich“, stellt Thomas Prehn klar, „ganz gleich, wie deine Noten sind. Wenn es schlecht läuft, Ärger gibt – dein Wert als Mensch ist der gleiche. Dein Wert als Mensch definiert sich über deinen Charakter, darüber, ob du andere klein machst oder groß, nicht über deine Noten!“

Und wie fanden die Sechstklässler das Motivations- und Konzentrationsseminar?

„Ich fand das Lernseminar ganz toll“, schwärmt eine Schülerin, „jetzt habe ich wieder Lust am Lernen und möchte auch dazu etwas ändern: Ich habe erfahren, dass man lieber vor den Hausaufgaben keine Süßigkeiten isst und dass, wenn man lernen will, keine Unordnung sein darf.“ „Gut fand ich“, meint jemand anders, „dass auch gesagt wurde, dass die Klasse zusammenhalten soll. Man soll sich nicht gegenseitig runter machen, sondern einander helfen und Mut zusprechen.“ „Ich habe mir fest vorgenommen, jetzt immer nur eine Sache zu machen und während der Hausaufgaben das Handy in ein anderes Zimmer zu legen“, sagt ein Junge. „Überhaupt: Ich werde jetzt meine Konzentrationsmonster ausschalten!“ Und last but not least: „Schule kann Spaß machen. Lehrer sind netter als sie oftmals scheinen. Ich KANN Latein.“

Vielen Dank an Thomas Prehn für diesen beeindruckenden Motivationsschub! Und natürlich haben wir uns auch gleich einen ganzen Klassensatz von diesem herrlichen Kartenspiel besorgt. Damit wir im Unterricht zwischendurch weiterhin auf vergnügliche Weise unsere Konzentration bündeln können.

*Dr. Concepción Farrokhzad, Begleitung und Ansprechpartnerin während der Seminartage  
Mechthild Wand, Redaktion Jahresbericht*

### **Infobox**

Thomas Prehn ist Dipl.-Tech. Mathematiker (TUM) und hat sich zum Coach und Trainer qualifiziert. Im Rahmen seiner Tätigkeit als Business- und Karriere-Coach hält er Vorträge und veranstaltet Workshops in Unternehmen. Darüber hinaus begleitet und berät er auch Schüler, Auszubildende, Studenten und Eltern. Seine Themen sind u.a. persönliche Entwicklung, Ziele und Motivation, Gehirnentfaltungstraining, Erfolgreich lernen, Lernblockaden lösen, Prüfungsängste überwinden, Raus aus dem Mobbing, Eltern unterstützen ihre Kinder, Mathe PLUS – die sinnvolle Nachhilfe ...

Weitere Informationen finden sich auf seiner Homepage [www.startupyourlife.de](http://www.startupyourlife.de)