

Konzentration

1. Grundsatz Ohne die Fähigkeit, alle Gedanken um einen einzigen Punkt (ein Thema, eine Frage) kreisen zu lassen, gibt es kein bewusstes und auch kein erfolgreiches Lernen. Sich konzentrieren heisst zunächst, störende Gedanken und äussere Reize (z.B. Geräusche) abschalten und sich mit einer einzigen Sache auseinander setzen.

2. Konzentration lernen. Schau einen bestimmten Punkt im Zimmer an und versuche an nichts zu denken. Das ist nicht einfach, es gibt vieles, was dich dabei ablenken wird. Mach deshalb die folgende Übung: Schliess die Augen. Du siehst jetzt nichts als eine schwarze Fläche, auf der sich noch einiges bewegt. Bring alles zum Stillstand. Kehre alles, was immer wieder auftaucht - Linien, Punkte usw. - , beiseite. Am Anfang wirst du nur für Sekunden die schwarze Fläche freihalten können. Jede Wiederholung wird jedoch die Dauer eines störungsfreien, schwarzen Bildes verlängern. Nach mehreren Übungen merkst du den Erfolg. Du hast nun gelernt, wie man abschaltet und wie man sich dabei gleichzeitig entspannt.

3a) Bewusstes Anschauen Schau irgendeinen dir bekannten Gegenstand konzentriert an (z.B. ein Möbelstück, den Wandschmuck). Betrachte nacheinander alle seine Merkmale, auch das Kleinste und Unauffälligste lass dir nichts entgehen. Versuch mit geschlossenen Augen, dir den Gegenstand mit allen Details vorzustellen, und präge dir sein Bild ein. Nachdem du die Augen wieder geöffnet hast, vergleichst du den beobachteten Gegenstand mit deinem Bild und stellst die Unterschiede fest.

3b) Bewusst zuhören Jemand erzählt dir irgendein kurzes Erlebnis. Hör aufmerksam zu. Erinnerung dich dann bei geschlossenen Augen an das vorher Gehörte. Schreibe es nachher auf und gib es dem Kameraden zum Lesen. Er kann dir dann sagen, was du richtig oder falsch gehört hast. Das Gleiche kannst du mit Tonbandaufzeichnungen machen. Hier hast du auch eine genaue Kontrollmöglichkeit.

3c) Bewusst atmen Steh auf, lockere deine Körperhaltung, schliess deine Augen und versuch spürbar tief zu atmen. Halte für einen Augenblick die Luft an und lass sie dann langsam durch die Nase ziehen. Nach einigen Wiederholungen spürst du alle Atmungsorgane, der Atmungsvorgang wird dir bewusst. Ähnlich kannst du dir auch deine Körperlage, die Stellung und Anspannung einzelner Körperteile bewusst machen (beim Stehen, Sitzen, Bewegen). Nimm dir vor, mindestens einmal im Tag eine solche Übung zu machen. Sicher kannst du weitere Konzentrationsübungen selber erfinden. Beachte: Du kannst mit diesen und ähnlichen Übungen auch dein Gedächtnis trainieren.

4. Positive Einstellung Versuche dich ähnlich auf deinen Lernstoff zu konzentrieren. Gehe dabei davon aus, dass jeder Stoff an sich interessant ist. Lasse dich nicht von der Arbeit mit dem Stoff durch Erinnerungen an vorausgegangene Misserfolge ablenken. Durch konzentriertes Arbeiten kannst du das Schöne und Aufregende am Stoff entdecken.

5. Lernpausen Konzentriertes Lernen ist eine Schwerarbeit, bei der du um rund 15° mehr Sauerstoff brauchst als z.B. beim Lesen eines Comic-Heftes. Schalte deshalb rechtzeitig eine Pause ein, mit viel Bewegung in sauerstoffreicher Umgebung.

6. Musik: ja oder nein Auch das leiseste Geräusch kann die Konzentration stören, besonders dann, wenn es andauert. Auch Musik als Hintergrundkulisse zum Lernen kann die Konzentration stören. Dies ist besonders bei Aufgaben der Fall, die von dir logisches Denken abverlangen. Die Ausnahme von der Regel: Bei eintönigen oder künstlerischen Arbeiten kann eine musikalische Hintergrundkulisse positiv wirken. Die Musik dient deiner Entspannung. Dann solltest du aber nichts anderes mehr tun und dich auf das Zuhören konzentrieren. Du kannst Musik als Konzentrationsübung verwenden: einzelne Instrumente heraushören oder dir eine Melodie einprägen.