

ERWERB VON KONZENTRATION UND BESONNENHEIT

Wie lernen Kinder sich zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben?

Wie erwerben sie Ruhe und Besonnenheit?

Voraussetzungen für den Erwerb von Konzentrationsfähigkeit

Haben Kinder die Gelegenheit, konzentriert arbeitende Erwachsene zu erleben oder mit ihnen etwas zu beobachten, so ist ein solches Vorbild zugleich der beste Wegweiser für die Entwicklung des eigenen Konzentrationsvermögens.

Für die Schulung von Konzentration und Aufmerksamkeit sind wichtig:

1. Interesse am Gegenstand
2. Wärme der aufmerksamen Beobachtung
3. Innere Ruhe beim Anschauen

Beispielsweise ist es sinnvoll, an Weihnachten Geschenke so auspacken und anzuschauen, dass sie von den Kindern nicht nur oberflächlich registriert, sondern wirklich angenommen werden. Wenn Kinder viel geschenkt bekommen, ist es ratsam, sie nicht alles auf einmal auspacken zu lassen, sondern nur so viel, wie sie verdauen und annehmen können. Das Übrige kann auf den Abend oder sogar auf die folgenden Tage verschoben werden.

Ruhe und Konzentration

Wer Menschen beobachtet, die sich auf körperliche oder künstlerisch-geistige Leistungen vorbereiten, sieht, wie sie sich „zusammennehmen“, sich konzentrieren und ganz ruhig werden. Je größer die Sammlung und Ruhe vor dem Beginn, umso größer die Chance, die ganze Kraft und Geschicklichkeit in die zu vollbringende Leistung hineinstecken zu können.

Für ein Kind ist es wohltuend, mit Menschen zusammen zu sein, die in bestimmten Momenten Ruhe ausstrahlen, die auch einmal still und konzentriert dasitzen, die etwas lesen oder beobachten. Manchmal kann dieser Eindruck so stark sein, dass das Kind gar nicht wagt, den Erwachsenen anzusprechen, sondern dass es sich im Umkreis zu schaffen macht in der Hoffnung, dass man es bemerkt.

Wer ständig von einem zum anderen hetzt und nichts in Ruhe fertig macht, kann für Konzentration und Ruhe kein Vorbild sein. Indem wir uns für das, was wir tun müssen oder wollen, wirklich entscheiden, lernen wir, uns mit der Handlung zu identifizieren. Nur dann haben wir die nötige Geistesgegenwart, von der Ruhe und Besonnenheit ausgehen.

Vgl. „Willensschulung – eine Notwendigkeit in Pädagogik und Selbsterziehung“, Kapitel: „Motivation und Willenserziehung im Kindes- und Jugendalter“, Gesundheit aktiv