

Lieber Sam,

Wie geht's dir jetzt zu Hause, nach all den Aufregungen hier in Peru? Hast du dich schon mal gefragt, wie du all diese Abenteuer bewältigt und noch dazu so viel dazu gelernt hast? Ich muss heute noch lachen, wenn ich daran denke, wie du auf mir Tag und Nacht geritten bist! Und dein Spanisch klingt jetzt auch eher wie richtiges Spanisch! Übrigens hat der Konzentrationsguru inzwischen seinen Workshop nachgeholt. Krass, wie einfach das mit der Konzentration ist: wenn man selbst bestimmen kann, was man sich vornimmt. Dann ist man konzentriert und bleibt dran. Tamia und du, ihr wolltet unbedingt den Intihwana-Stein finden, weil ihr neugierig wart – nicht, weil irgendjemand euch das aufgetragen hat! Und nicht einmal ich hätte das von euch verlangt!



Das Geheimnis der Konzentration

von Dr. Barbara Steinhilber

Mit eigener Motivation fällt es uns viel leichter, uns zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben. Für eine gute Konzentration braucht es noch ein paar weitere Zutaten:

Der Konzentrations-Scheinwerfer

Unsere Vorfahren mussten möglichst viel von dem wahrnehmen, was um sie herum passierte. Zu sehen und zu hören, ob sich gerade ein Tier nähert, ob sich das Wetter ändert oder beim Durchstreifen des Waldes die Beeren und Kräuter zu entdecken, all das war notwendig fürs Überleben in der Natur. Über diese Fähigkeit zur wachen Aufmerksamkeit verfügen wir auch heute noch.¹ Wollen wir uns jedoch mit etwas genauer beschäftigen, müssen wir uns darauf konzentrieren. Dann können wir nicht mehr alles gleichzeitig wahrnehmen, wir fokussieren unsere Aufmerksamkeit. Das ist, wie wenn ein Schauspieler auf einer Bühne mit einem Scheinwerfer angeleuchtet wird. Alles um ihn herum befindet sich im Dunkeln, denn er steht im Mittelpunkt. Genauso richtet sich unsere Aufmerk-

1 Für Wissensdurstige: Wissenschaftler nennen dies Vigilanz. Diese generelle Wachheit wird von Noradrenalin gestützt, diesen Botenstoff haben wir schon beim Stress kennengelernt.

samkeit auf eine ausgewählte Aufgabe, wenn wir uns konzentrieren. Was sonst noch um uns herum los ist, wird gedämpft oder ganz ausgeblendet. Damit dies möglich ist, wird ein eigens dafür zuständiges Netzwerk im Gehirn aktiv². Botenstoffe sorgen dafür, dass wir Aufmerksamkeit auf etwas richten und auch dabei bleiben³.

Der Lichtkegel des Aufmerksamkeits-Scheinwerfers kann sich auf alles Mögliche richten, er ist ja flexibel. Das hängt von der Entscheidung des Beleuchters ab, das sind wir ja selbst. Wann dein Aufmerksamkeitsnetzwerk im Gehirn anspringt, hängt zunächst von deinem Interesse ab. Du frühstückst mit deiner Mama, sie erzählt von der Arbeit, du isst dabei dein Müsli und denkst zwischendurch an die Pläne für den Nachmittag. Es klingelt, sofort bist du hellwach. Jetzt ist dein Aufmerksamkeitsnetzwerk angesprungen. Du bist neugierig, wer jetzt wohl kommt, das können doch eigentlich nur deine Freunde sein? Etwas Schönes zu erwarten macht uns konzentriert, etwas Unangenehmes allerdings auch. Wenn du beim

2 Das Aufmerksamkeitsnetzwerk wird dann aktiv, wenn uns etwas ganz besonders alarmiert oder wir etwas Schönes erwarten. Bei besonders neugierigen Menschen ist es häufig in Arbeit. Netzwerke entstehen durch Verbindungen von Nervenzellen untereinander. Je häufiger sie miteinander kommunizieren, umso dichter wird das Netzwerk. Sie bilden immer mehr Kontaktstellen aus und suchen sich immer mehr „Verbündete“. Es ist ähnlich wie in den sozialen Netzwerken. Je mehr Kontakte du hast, umso dichter ist dein Netzwerk und umso schneller kommst du an Informationen. Vernetzung ist überhaupt der Trick, den das Gehirn ständig anwendet, fürs Gedächtnis, zum Lernen und für alle körperlichen Fähigkeiten.

3 In der Hirnforschung nennt man Botenstoffe Neurotransmitter. Sie sorgen dafür, dass Nerven untereinander kommunizieren. Der Botenstoff, der Aufmerksamkeit hervorruft und aufrechterhält, ist Acetylcholin.

Klingeln befürchtest, es könnte der Hausmeister sein, der sich nach der eingeschlagenen Fensterscheibe im Keller erkundigt, bist du auch sofort hellwach, nervös und konzentriert. Denn jetzt gilt es, eine unangenehme Situation zu meistern.



Ausblenden

Was von deinem Scheinwerfer gerade nicht beleuchtet wird und im Dunkeln bleibt, blenden wir aus.

Hi Sam!

Im Nachhinein habe ich kapiert, wie gut du Ausblenden kannst! Erinnerst du dich noch daran, wie du auf Snapchat ein witziges Foto von dir mit Lamaohren hergestellt hast und so auf dein Handy konzentriert warst, dass du Tamia, die neben dir saß, gar nicht mehr wahrgenommen hast? Sie hat Nüsse gegessen, dabei knackte es, wenn sie die Schale auseinanderbrach; das Papier raschelte und sie schmatzte auch noch genussvoll. Aber du hast nichts davon mitbekommen! Auch dann nicht, als sie dir etwas Wichtiges über den Stein erzählte. Du hattest alles ausgeblendet und warst völlig gebannt von dem, was du gerade zusammengestellt hast. Da warst du wirklich konzentriert.



Tagträumen

Während einer Schulstunde aus dem Fenster herauszuschauen oder einfach mal vor sich hin zu träumen gilt als unkonzentriert. „Wo bist du gerade?“, heißt es dann oft. Auch wenn wir nicht bei der Sache sind, geschieht bei diesem Vorgang etwas Sinnvolles! Unser Gehirn schaltet in einen Standby-Modus⁴ und verarbeitet.

Niemand kann sich stundenlang ohne Unterbrechung konzentrieren. Wenn wir auf die Welt kommen, ist unser Gehirn noch sehr ungeformt. Durch alles, was wir erleben und verarbeiten, werden Nervenzellen dazu angeregt, ein Netzwerk zu bilden. Auch das Aufmerksamkeitsnetzwerk muss sich erst entwickeln, es ist bei kleinen Kindern noch nicht so leistungsfähig. Als ganz grobe Faustregel gilt: Wir können uns doppelt so viele Minuten konzentrieren wie wir alt sind. Ein zweijähriges Kind kann sich etwa 4 Minuten auf eine Sache konzentrieren, dann beschäftigt es sich mit etwas anderem. Mit 10 Jahren macht das Gehirn nach 20 Minuten eine kleine Pause und braucht erstmal Erholung.

Super, oder? Regelmäßig Pausen von 10 Minuten und dabei an nichts denken ist gesund! Wir lassen unsere Gedanken spazieren gehen, und dann geht's weiter.

⁴ Für ganz Wissensdurstige: Dieser Standby-Modus kommt durch die Zusammenarbeit in einem eigenen Netzwerk im Gehirn zustande, dem Default-Mode-Network. Es wird aktiv, wenn das Aufmerksamkeitsnetzwerk ruht. Super ist es, wenn wir uns angewöhnen, uns eine bestimmte Zeit zu konzentrieren und dann für eine kurze Zeit abzuschalten.

Wir bewerten und ordnen, was wir gerade erlebt haben und sortieren, ob es zukünftig weiterhin nützlich ist. Es ist also völlig in Ordnung, wenn du mal zwischendurch einfach nichts tust. Gerade beim Lernen hilft es, kurz abzuschalten und an nichts Bestimmtes zu denken. Das heißt allerdings nicht, dass wir stundenlang zum Fenster hinaus träumen sollten, aber für einige Minuten ist es nützlich.



Noch was Wichtiges von meinem Superworkshop Sam:
Es gibt es einen Power-Störenfried beim Konzentrieren,
der heißt »Ablenkung«. Weißt du, was ich meine?

Wenn du deine Hausaufgaben machen sollst, läuft das in etwa so: Du kannst nicht anfangen, bevor du nicht noch alle SMS gecheckt hast, dann fällt dir ein, du brauchst dringend etwas zu trinken, dabei springt dir in der Küche die Keksdose ins Auge. Hier nimmst du dir ein paar, denn sie schmecken einfach lecker! Auf dem Rückweg in dein Zimmer siehst du die leere Puddingschüssel, die du ja der Nachbarin zurückbringen wolltest, das machst du noch schnell. Dort gibt's ein frischgebackenes Hörnchen für dich und Frau Schulze fragt auch immer so nett, wie es dir geht. Wenn du wieder in dein Zimmer zurückkommst, musst du dich erstmal erinnern, was wollte ich hier eigentlich, ah ja, Mathe. Die Unlust ist gewachsen und es ist schon fast zu spät, um noch vor dem Training damit anzufangen. Ertappt? Hättest du wohl nicht gedacht, dass ich das so genau mitbekommen habe?

Kleiner Tipp von meinem Konzentrations-Guru zu Mathe-Hausaufgaben: Gib dir selbst einen kleinen Ruck und sage dir: »Jetzt mach ich's!«! Ohne Zögern holst du dein Matheheft raus, setzt dich an den Schreibtisch, stellst dein Handy auf Flugmodus und den Timer auf 15 Minuten. Während dieser 15 Minuten machst du nur Mathe, danach darfst du aufhören. Dann hast du nicht das Gefühl, dass der schöne Nachmittag ein endloser Mathe-marathon ist. (Freiwillig darfst du natürlich jederzeit weitermachen!) Nach einer Woche schreibst du mir mal, ob das geklappt hat?

Die Ablenkungsbremse

Wieso sind wir eigentlich so ablenkbar? Wir folgen dem nächstliegenden, weil es uns mehr Vergnügen macht. Sehr verständlich, nur – das, was wir uns vorgenommen haben, können wir so nicht zu Ende bringen. Um Konzentration aufrecht zu erhalten, braucht es das, was die Psychologen „Impulssteuerung“ nennen. Darunter versteht man, dass man nicht jedem Einfall folgt. „Ach, ich würde lieber das machen“, denkt man vielleicht, wenn man gerade etwas Langweiliges macht, aber man hält sich zurück und bleibt bei der Sache. Zu Impulssteuerung gehört auch, dass man aufmerksam ist wie ein Wachhund, damit man seine Aufgabe nicht aus den Augen verliert.

Fast alle Menschen haben mit Ablenkungen zu kämpfen, Kinder jedoch ganz besonders. Unser Gehirn springt auf Neues an und liebt Abwechslung, das ist ein Erbe der Evolution. Wenn wir bei Sache bleiben wollen, braucht es eine „Impulsbremse“, die verhindert, dass wir von einer neuen und aufregenden Sache zur nächsten springen. Diese Bremse ist uns nicht angeboren, wir müssen sie erst entwickeln. Kleine Kinder macht das oft wütend, die Schokolade wollen sie jetzt sofort und nicht erst nach dem Essen! Großen Kindern geht es oft nichts anders, nur geht's dabei nicht immer um Schokolade. Eher darum, nicht sofort die neueste SMS zu lesen.

Die Impulsbremse nutzen wir im Alltag: beim Zuhören, wenn wir so dringend selbst etwas zu sagen hätten, beim Essen, wenn die nächste Portion so verlockend ist, bei einem Streit, wenn wir am liebsten zuhauen oder etwas Boshaftes sagen würden. Manchmal ist die Bremse, die unsere Reaktion verlangsamt, aber auch eingerostet, und dann handeln wir zu impulsiv. Wir wissen aber, später würde es uns leidtun, und dieser Gedanke kann uns helfen, einfach mal kurz innezuhalten und durchzuatmen – so aktiviert man seine Bremse.



Überraschungen – die besten Wachmacher

Wenn wir etwas häufiger tun, entsteht Routine. Routinen sind sehr nützlich, sie sorgen dafür, dass wir nicht jeden Tag neu lernen müssen, unsere Schuhe zuzubinden, Zähne zu putzen und Fahrrad zu fahren. Zuviel Routine ist allerdings für unsere Konzentration ungünstig; das Gehirn beginnt sich zu langweilen und wird unaufmerksam. Wenn du zum Beispiel jeden Tag mit dem Fahrrad zur Schule fährst, wird dies Routine. Kannst du dich noch erinnern, ob du an der Kreuzung vor der Schule angehalten und nach rechts geschaut hast? Wer kam dir da entgegen? Bist du abgestiegen? Meistens nehmen wir nicht wirklich bewusst wahr, was um uns herum geschieht,

Hi Sam,

jetzt habe ich kapiert, warum wir so gerne auf dem Smartphone herumaddeln! Unser Gehirn ist süchtig nach Neuigkeiten. Dann ist es beschäftigt und wach. Und wenn es überrascht wird, ist die Aufmerksamkeit am höchsten. Als ihr mich im Zug entdeckt habt, war ich plötzlich sehr wach!

Der Konzentrationsguru sagte, man könne Aufmerksamkeit trainieren und dafür sei es gut, jeden Tag eine seiner Routinen zu verändern. Zum Beispiel mit der anderen Hand die Zähne putzen, einen anderen Schulweg nehmen, etwas anderes essen oder etwas Verrücktes anziehen. Du wirst sehen, beim Zähneputzen musst du ganz schön aufpassen, um dir nicht weh zu tun, und mit einer verrückten Mütze musst du dir zu den Spötteleien deiner Freunde einiges einfallen lassen. Macht wach!

weil wir unseren Weg ja kennen und unser Gehirn auf Autopilot gestellt ist. Mit Sicherheit aber würdest du dich genau erinnern, wenn jemand in einem Sportwagen mit rasanter Geschwindigkeit an dir vorbeigebrettert wäre. Und besonders wach würde es dich machen, wenn du ein Lama erkannt hättest.

Die magische Kraft der Motivation

Warum nehmen wir diese Anstrengung auf uns, wie Bruchrechnen, die vielen englischen Vokabeln zu lernen, einen Aufsatz zu schreiben oder beim Klavierspielen immer wieder dieselbe schwierige Stelle zu üben? Insgeheim erwarten wir eine Belohnung⁵, auch wenn uns das oft gar nicht bewusst ist. So kann es sein, dass unsere Eltern sich über gute Schulnoten freuen, dass unsere Lehrerin plötzlich überrascht ist oder dass die Großeltern als Belohnung ein paar Euro schicken. Für Anerkennung oder auch Bewunderung sind wir immer zu haben, für ein gutes Referat etwa oder dafür, dass wir schnell laufen oder weit springen können. Dabei springt unser Belohnungssystem⁵ an, das uns etwas Gutes erwarten lässt. Es kann auch sein, dass wir uns selbst etwas vorgenommen haben und es jetzt geschafft haben, was ein Gefühl von Glück auslösen kann. Manchmal klappt auch etwas längere Zeit nicht, und wir versuchen es immer wieder. Wenn es dann doch gelingt, freut sich das Belohnungssystem ganz besonders.

5 Für Wissensdurstige: Unser Gehirn verfügt über ein Belohnungssystem. Die Erwartung einer Belohnung motiviert uns, uns dafür anzustrengen. Der Botenstoff, der in uns die Vorfreude auf eine Belohnung auslöst, ist Dopamin.

Motivation als Antrieb ist in uns angelegt, so etwa wie Hunger. Instinktiv sorgen wir dafür, dass es uns gut geht. Eltern und Lehrer können keine Motivation in uns erzeugen. Man kann niemandem beibringen, Hunger zu haben. Allerdings kann einem etwas den Appetit verderben, so ist es mit der Motivation auch! Motivation erlischt zum Beispiel, wenn eine Aufgabe für uns zu schwer ist oder zu lange dauert. Das entmutigt.

Sehr hohe Ziele, die fast unerreichbar scheinen, können allerdings auch zu großen Leistungen anspornen. Einer der weltbesten Pianisten unserer Zeit, der chinesische Pianist Lang Lang hat sich als kleiner Junge vorgenommen, ein berühmter Pianist zu werden. Er hat alles, wirklich alles, an Disziplin und Arbeit eingesetzt, viele Opfer dafür gebracht und sich völlig aufs Üben konzentriert. Er entwickelte eine unfassbare Virtuosität.

Was hast du dir eigentlich davon versprochen, Sam, nachdem ihr die Schriftrolle in der Amphore gefunden hattet und ihr euch so spontan entschlossen habt, auf die Suche nach dem Stein zu gehen? Die Inkakultur hat dich fasziniert und du wolltest etwas davon direkt mitbekommen, nicht nur durch Lesen. Und du wolltest etwas Aufregendes erleben, gib's zu!

Und wärt ihr alleine gewesen, wärt ihr bestimmt überfordert gewesen. Aber ich war ja bei euch! Von einem Meister der Entspannung begleitet zu werden, gibt ja ganz schön Sicherheit! Abgesehen davon, dass wir Lamas euch auch noch den Berg hinauf geschleppt haben!



Begeisterung

Sam, wie kommt es eigentlich, dass du stundenlang Handball spielen kannst, ganze Nachmittage beim Training verbringst und bis zur völligen Erschöpfung durch die Halle rennst – und das alles freiwillig? Dabei bemerkst du nicht mal, wie ausgepowert du schon bist. Die Antwort lautet: Es macht dir unglaublich Spaß! Du denkst ja dabei nicht nur ans Gewinnen, sondern auch an das Rennen und Werfen, mit deiner Mannschaft die Lücken beim Gegner zu entdecken, all das versetzt dich in Hochstimmung. Du bist eben ein begeisterter Handballspieler.

Ähnlich ergeht es anderen, wenn sie ein Bild malen, ein Baumhaus bauen, Gitarre üben, eine selbst erfundene Pizza backen: während sie es tun, macht es ihnen Freude. Die Motivation stellt sich ganz von alleine ein. Hier stellen wir auch fest, dass nicht alle dieselben Tätigkeiten schön finden. Da gibt es große individuelle Unterschiede, wofür wir uns begeistern. Zum Glück!

Weniger glücklich macht es viele Schüler, wenn sie manches überhaupt nicht interessiert. Daraus werden oft mühsame Pflichtprogramme. Diese machen nicht unbedingt Vergnügen, allerdings kann man dabei auch Wichtiges lernen: Durchzuhalten und die Impulsbremse zu ölen.

Um für etwas Begeisterung zu entwickeln, muss man experimentieren dürfen. Dazu gehört auch, dass zwischendurch etwas nicht klappt. Dass ein gemaltes Bild nicht annähernd so wird, wie wir uns das vorgestellt haben, dass das Baumhaus zusammenkracht und die selbst kreierte Pizza scheußlich schmeckt. Wenn wir Misserfolge immer vermeiden müssten, würden wir unsere Begeisterung im Keim ersticken.

Neues mit Bekanntem verknüpfen

Unser Gehirn möchte Neues mit Bekanntem zu verbinden. Beim Lernen verknüpfen wir Inhalte auch, denn sonst hätten wir nur eine Aneinanderreihung von Einzelheiten im Kopf. Das würde uns sehr verwirren. Das Gehirn ist ein großes Netzwerk, in dem alles miteinander verbunden ist. Wenn wir also schon ein wenig über ein neues Thema wissen, findet das Gehirn schnell Anknüpfungspunkte zu bereits bekanntem. So steigt unser Interesse an einem neuen Thema, je mehr wir darüber wissen (erfahren). Auch was wir schon erlebt haben und was uns etwas bedeutet, spielt eine Rolle. Was wir verknüpft haben, können wir uns merken, so entstehen Zusammenhänge.

Stell dir vor, Sam, du würdest alle Länder dieser Erde aufsagen können, hättest aber keine Ahnung davon, dass die Erde eine Kugel ist und einen Nord- und einen Südpol hat, dass der Äquator in der Mitte ist, dass es Ozeane und Kontinente gibt, dann könntest du dir nichts unter all dem Wissen vorstellen. Da du in der Schule vom Kontinent Südamerika gehört hast, hattest du eine ungefähre Vorstellung davon, wo Peru liegt. So konntest du im Atlas das Land finden. Danach hast du noch mehr über Peru erfahren. Auf Google Earth konntest du dir das Land von oben anschauen, die Nachbarländer, die Flüsse und Gebirge sehen. Das große Gebirge, die Anden, hast du auf dem Flug sofort wiedererkannt! Lernen ist so ähnlich, wie wenn man Puzzlestücke zusammenlegt. Man sieht mit jedem neuem Puzzlestück mehr vom großen Ganzen.



Fehler sind Konzentrationshilfen

Dass wir aus Fehlern lernen, ist zwar eine Binsenweisheit, allerdings eine wissenschaftlich bestätigte. Wenn wir Fehler gemacht haben, sind wir anschließend in dieser Sache besonders aufmerksam, können uns mehr merken und sind beim nächsten Mal weniger gestresst. Das heißt, ausprobieren, Fehler machen und es nochmal oder auch anders versuchen, sind wichtige Abläufe beim Lernen und bei der Konzentration. Wenn wir dauerhaft unter Anspannung stehen, um Fehler zu vermeiden, sind wir im Stress.

Im Erwachsenenleben ist dies etwas anderes, Erwachsene haben ja auch schon viel geübt. Bei Ärzten und Krankenschwestern zum Beispiel, bei Statikern, Bauingenieuren und Autokonstrukteuren ist fehlerfreie Arbeit natürlich wichtig.

Nicht einmal ich mache alles richtig, Sam! Nur noch auf den Videokanälen unterwegs zu sein war eine weniger gute Entscheidung. Und wie du das Seil interpretiert hast und uns alle durchs Amazonasgebiet geschickt hast auch nicht! Im Nachhinein ist man eben immer schlauer, ist ja kein Kunststück!



Ziele setzen

Sich ein Ziel zu setzen ist gut für die Konzentration. Am besten ist es, sich nicht zu viel vorzunehmen, sondern gerade so viel, wie man auch hinbekommen kann. Viele Ziele werden ja von außen von Eltern und Lehrern vorgegeben. Wenn sie für uns zu hoch sind, fühlen wir uns überfordert. Es entsteht ein innerer Druck, der nimmt uns die Lust zum Weitermachen. Übrigens - wenn Ziele zu klein sind, passiert dasselbe, Unterforderung macht genauso lustlos.

Sam, probier doch mal folgendes aus (Tipp vom Guru):
Bis nächste Woche möchtest du 10 Spanischvokabeln können. Dafür nimmst du dir jeden Tag 5 Minuten Zeit. Wenn es nicht funktioniert, kannst du das Experiment variieren, indem du dir nur 8 Vokabeln vornimmst oder jeden Tag 6 Minuten. Und dann schaust du mal nach einer Woche, ob es geklappt hat. So lernst du, deine Ziele auf dich selbst passend zuzuschneiden.

Lernen im Schlaf

Hallo Sam,

ich habe noch was Wichtiges von meinem Guru erfahren: Wir lernen im Schlaf! Also das mit dem Vokabelheft unterm Kopfkissen ist leider ein Gerücht, aber unser Gehirn arbeitet nachts und prägt sich ein, was wir am Tag gelernt und geübt haben. Es ist sogar kreativ und verknüpft miteinander, was wir gelernt und erlebt und gefühlt haben. Sehr freundlich von ihm, vorausgesetzt wir stören es nicht dabei. Also, mach doch mal rechtzeitig abends das Licht und die Musik aus, damit dein Gehirn loslegen kann. Übrigens, die Vokabeln, die du dir abends nochmal angeschaut hast, kannst du am nächsten Morgen besser.

Dass man für guten Schlaf tagsüber viel Bewegung und Sport braucht, muss ich dir ja nicht sagen, du rennst im Training ja ohnehin ständig mit deinem Ball durch die Halle. Auf unserer Reise haben wir ja auch immer wunderbar und tief geschlafen. War ja auch keine Wunder bei all den Anstrengungen!⁶

6 Während bestimmter Phasen des Schlafes verarbeitet unser Gehirn Informationen und speichert sie ab. Fertigkeiten, z. B. Weben, Sport oder ein Instrument spielen oder auch Spanisch oder Mathe lernen, werden im Schlaf geordnet und gespeichert. Wir durchlaufen rhythmisch unterschiedliche Schlafphasen, in denen aussortiert und gespeichert wird. Werden diese Schlafzyklen häufig unterbrochen oder ist die Schlafzeit insgesamt zu kurz, kommt es zu Konzentrationsstörungen.



Müssen Lamas auch in die Schule gehen?

Alle Lebewesen sorgen für gute Bedingungen für ihren Nachwuchs. Bei vielen Tierarten sind die Jungen sehr schnell alleine überlebensfähig, am längsten brauchen Säugetierkinder. Sie werden hilfsbedürftig geboren und müssen erst lernen zu überleben. Das Ziel ist immer die Selbstständigkeit. Einige Entwicklungsschritte sind von Natur aus angelegt, wie zum Beispiel das Laufen lernen, andere, wie die Nahrungssuche, werden durch Nachahmung gelernt. Unter den Säugetieren wiederum haben wir Menschenkinder die längste Entwicklungszeit. Daher gehen wir im Vergleich zu Wölfen, Bären, Katzen, Mäusen und Lamas auch ziemlich lange in die Schule. Wir lernen durch nachahmen, wiederholen, ausprobieren, Fehler machen, neu versuchen. Dadurch bilden sich unsere Netzwerke im Gehirn aus, die wir zeitlebens weiterentwickeln. Unsere Konzentration ist dann am höchsten, wenn wir unserer Neugierde und dem Ausprobieren folgen können. Wobei es keine große Rolle spielen darf, dass alles gleich fehlerfrei klappt. Unsere Impulsbremse wird gestärkt, wenn wir gelernt haben, dass es sich lohnt, etwas aufzuschieben. Um erlernte Fähigkeiten zu festigen – gute wie auch schlechte –, brauchen wir eine relativ lange Lehrzeit.

Letzte wichtige Weisheit von meinem Guru, Sam:
Denke so oft wie möglich daran, was du alles kannst!
Dabei zählt auch, wie du mit Klassenkameraden und Lehrern zurechtkommst und wie selbstständig du im Alltag schon bist und, und, und ...? Es wirkt noch besser, wenn du dich gerade hinstellst, fest auf deine Füße, ein

paarmal sanft atmest
und es dir dann
vorsagst.

Ich kann schon alleine
Nudeln kochen, in Mathe bin
ich richtig gut, mein neuer
Poncho ist sehr schön
geworden ...



7 Ständige Beschäftigung damit, was man nicht kann, nimmt die Aufmerksamkeit in Beschlag und verhindert die Konzentration. Wird man stets nur darauf hingewiesen, was man nicht kann, entsteht automatisch ein negatives Selbstbild, das wenig Lust auf Neues macht.

Sieben weitere Tipps vom Daily Lama fürs konzentrierte Lernen

Wir können uns besser konzentrieren, wenn wir vorher selbst festlegen, wie lange wir lernen, bevor wir eine Pause einlegen. Bevor du mit den Hausaufgaben beginnst, entscheidest du, wie lange du an einer Aufgabe bleiben möchtest. Ist die Zeit abgelaufen, legst du eine Pause ein. Wirkungsvoll ist es, doppelt so lange in einer Lerneinheit zu bleiben wie du alt bist. Wenn du zum Beispiel zwölf Jahre alt bist, machst du nach 24 Minuten eine Erholungspause. Wenn du dich etwas länger konzentrieren kannst, umso besser.

Die folgenden sieben Empfehlungen kannst du in den Pausen ausprobieren oder auch zwischendurch, wenn es mal nicht weitergeht. Und wenn du mit den Hausaufgaben fertig bist, packe am besten gleich deine Schultasche für den nächsten Tag, mach sie zu und raus geht's!

1. Wenn nichts mehr in deinen Kopf hinein will:

Gönn dir drei Minuten Pause und schau zum Fenster hinaus, ohne irgendetwas dabei tun zu müssen. Du beobachtest, was du gerade möchtest, träumst nur vor dich hin und denkst was dir gerade in den Sinn kommt. Nach drei Minuten atmest du ein paarmal tief ein und aus und – weiter geht's!

2. Wenn ständig Gedanken in deinem Kopf herumschwirren:

Mach für drei Minuten Pause, schau dich im Zimmer um und benenne Gegenstände in deiner Umgebung mit Namen und Farben. Etwa so: „Weiße Lampe, hellgrüne Bettdecke, silberner

Computer, grauer Bilderrahmen, verfaulte Apfel, ach nein, brauner Apfel ...“ Danach bist du wieder zentriert. Übrigens ist diese Übung auch lustig zu zweit, sogar wenn ihr sie gleichzeitig macht!

3. Wenn du richtig sauer wirst, dass du dich mit so lästigen Aufgaben beschäftigen sollst:

Setze dich stabil auf deinen Stuhl und trommle zunächst mit den Fußballen auf den Boden, dann mit den Fersen. Solange bis der Ärger rausgetrampelt ist und – weiter gehts!

4. Wenn du das Gefühl hast, deine Augen werden müde:

Strecke eine Hand aus, mit dem Daumen nach oben, und schaue ihn genau an. Dann führst du die Hand in Richtung deiner Nase und schaut weiterhin auf den Daumen. Während du die Hand wieder ausstreckst, fixierst du weiterhin den Daumen. Das ist wie beim Zoomen mit der Handykamera. Anschließend kannst du – ohne den Kopf zu bewegen – nach rechts und links und oben und unten schauen. Immer nur soweit es ohne Anstrengung geht.

5. Wenn du dich beim Lernen langweilst:

Strecke deine Arme seitlich aus, die Daumen nach oben. Dann drehst du den Kopf nach links und den rechten Daumen nach unten. Ganz langsam drehst du den Kopf nach rechts – dabei gleichzeitig den rechten Daumen nach oben und den linken nach unten. Atmen nicht vergessen!

6. Wenn es überall in dir zappelt und du ungeduldig bist:

Lege dich auf eine Decke auf dem Fußboden. Achte darauf, dass du genug Platz für die Arme hast, wenn du sie über dem Kopf

ablegst. Jetzt lege beide Arme seitlich neben dich. Dann führst du – während du einatmest – den rechten Arm seitlich neben dem Körper nach oben über den Kopf. Beim Ausatmen führst du den Arm wieder neben dem Körper nach unten, sodass deine Handflächen mit Schwung auf den Boden kommen. Dasselbe machst du dann mit dem linken Arm. Das kannst du zehnmal wiederholen: Immer beim Einatmen mit dem Arm nach oben, beim Ausatmen kommst du wieder schwungvoll mit deiner flachen Hand auf dem Boden an. Und dabei rufst du jedesmal „Nein“ oder „Mist“ (oder Schlimmeres). Gut ist es, wenn du dir dort, wo die Hände aufkommen, noch eine zusammengefaltete Decke unterlegst.

7. Ähnliches kannst du mit den Beinen probieren:

Sorge für weiche Unterlagen für deine Fersen, z. B. ein großes Kissen. Dann hebst du das rechte Bein beim Einatmen und lässt es beim Ausatmen nach unten sausen. Dasselbe machst du dann mit dem linken Bein und danach immer abwechselnd. Und jedes Mal rufst du auch hier wieder, wonach dir gerade zumute ist. Solltest du dich immer noch unruhig fühlen, versuch es doch mal mit Armen und Beinen gleichzeitig! Wenn du schon ganz fortgeschritten bist, kannst du es auch diagonal probieren, das linke Bein zusammen mit dem rechten Arm.

Autorinnen



Foto: privat

Saskia Gaymann

... ist 1979 in Freiburg geboren und in den neunziger Jahren in Rom aufgewachsen. Als Tochter des Cartoonisten und Zeichners Peter Gaymann traute sie sich nach dem Abitur nicht gleich, ihrer künstlerischen Begabung und Zeichenlust nachzugehen und damit in die Fußstapfen ihres berühmten Vaters zu treten. So arbeitete sie zunächst in unterschiedlichen Positionen für Kölner Fernsehproduktionen.

2008 wurde sie Mutter, hing ihren Job an den Nagel und wurde im Atelier ihres Vaters Assistentin. Die Lust, in dieser kreativen Atmosphäre selbst wieder zum Zeichenstift zu greifen, um eigene Figuren und Geschichten zu entwickeln, ließ nicht lange auf sich warten. Frech, neugierig, selbstbewusst und mit einem ganz breiten Grinsen im Gesicht; ihre kleinen und großen Helden werden mit Witz und unverkennbarem Strich auf Entdeckungsreise durchs Leben geschickt.

Inzwischen lebt Saskia Gaymann mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Köln und arbeitet als Illustratorin und Cartoonistin. Sie hat neun Bücher veröffentlicht, z. B. „Wer hat Stella & Tom die Angst gemopst“ (medhochzwei Verlag, 2018) und „Abenteuer in Neuseeland“ (Nepa Verlag, 2018).



Sarah Rondot

... berichtet seit ihrem 16. Lebensjahr für die Internetseite dilsberg.de und war als freie Mitarbeiterin für die Rhein-Neckar-Zeitung tätig. Nach einem dreimonatigen Praktikum bei der Rhein-Neckar-Zeitung sowie einem Auslandsaufenthalt in Chile machte sie ein Praktikum im Pressebereich des Jungen Theaters Heidelberg. Seit Herbst 2018 studiert Sarah Rondot Politik- und Wirtschaftswissenschaften an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg und arbeitet als freie Mitarbeiterin für das Webportal fudder.de, das zur Badischen Zeitung gehört.



Dr. Barbara Steinhilber

... ist 1953 geboren, Mutter von zwei Töchtern. Studium der Biologie und Philosophie, Promotion in Biologie. Mitbegründerin und langjährige Mitarbeiterin des Forschungsinstitutes IFEU. Seit 1998 mit tiefenpsychologischer Körperpsychotherapie, Paartherapie und körperzentrierten Heilverfahren in eigener Praxis tätig. Leitung von Seminaren zu Entspannung, Atemtherapie und Burnout-Vorsorge. Trainings in Teamleitung und Personalentwicklung. Seit 2006 Kursleitung für Studierende der Humanmedizin am Institut für Medizinische Psychologie der Universität Heidelberg, 2015 Einbindung der Kurse zu Entspannung und Psychoedukation in ein interdisziplinäres Forschungsprojekt.

www.praxis-steinhilber.de

