

## **Bericht zum Workshop „Mehr Konzentration und Motivation durch Bewegungsspiele im Unterricht“ im Rahmen des Bayreuther Lehramtstages**

von Nadja Sturm

Viele Kinder und Jugendliche haben Probleme damit, sich in der Schule zu konzentrieren. Was sind die Ursachen für Konzentrationsprobleme und was können Lehrkräfte tun, um die Konzentration ihrer Schüler\*innen zu fördern? Mit diesen Fragen beschäftigte sich der digitale Workshop „Mehr Konzentration und Motivation durch Bewegungsspiele im Unterricht“, der im Rahmen des Bayreuther Lehramtstages am 27. Juni von 15 bis 17 Uhr stattfand. Die Leitung lag bei Ferdinand Falkenberg, der die Fächer Sport, Mathematik und Arbeitslehre für das Lehramt an Mittelschulen studierte und zurzeit Akademiereferent an der Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung (ALP) in Dillingen ist.

Herr Falkenberg führte seine Teilnehmer\*innen zunächst allgemein ins Thema ‚Konzentration und Ursachen von Konzentrationsstörungen‘ ein: Kinder und Jugendliche würden heutzutage erhöht Bildschirmmedien konsumieren. Zudem werde die Welt immer technischer und digitaler. Die Schüler\*innen verbrachten einen Großteil ihrer Freizeit mit dem Handy oder Computer. Dies führe häufig zu einem Bewegungsmangel und Übergewicht und darüber hinaus zu Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten. Herr Falkenberg sprach auch darüber, wie lange sich Kinder und Jugendliche am Stück konzentrieren könnten: Bei den 10- bis 12-jährigen betrage diese Zeitspanne nur 25 Minuten. Er merkte an, dass die 45-minütigen Schulstunden eher auf die Konzentrationsfähigkeit der Lehrkräfte ausgelegt seien als auf die ihrer Schüler\*innen, betonte aber auch, dass Konzentrationsprobleme ebenso pubertätsbedingt auftreten oder in der aktuellen Stimmungslage begründet seien. Nicht immer könne von ernsthaften Konzentrationsdefiziten ausgegangen werden.

Im zweiten Teil des Workshops widmete sich Herr Falkenberg Möglichkeiten zur Konzentrationsförderung im Klassenzimmer: Bewegungspausen, sog. ‚Energizer‘ oder ‚Munterbrechungen‘, würden Schüler\*innen ermuntern und den Unterrichtsalltag abwechslungsreicher gestalten. Der Einsatz solcher Übungen, die alle im Klassenzimmer anwendbar sind, biete sich am Anfang der Unterrichtseinheit, zwischen Doppelstunden oder zu vorher festgelegten Zeitpunkten an. Die Einheiten sollten dabei nicht länger als fünf Minuten dauern. Im abschließenden Praxis-Teil stellte Herr Falkenberg die sog. ‚Pomodoro-Methode‘ vor, die auch für Studierende interessant sei: Hierbei wird 25 Minuten konzentriert am Stück gearbeitet, danach erfolgen fünf Minuten Pause. Im Anschluss beginnt der zweite 25-minütige Arbeitsblock usw. Herr Falkenberg stellte verschiedene Bewegungsübungen vor, die er im Vorfeld auf Video aufgezeichnet hatte, und kommentierte diese. Die Studierenden erhielten die Möglichkeit, diese Übungen zu Hause auszuprobieren, wobei die Einheiten im Schwierigkeitsniveau variierten.

Insgesamt vermittelte diese Veranstaltung den Teilnehmer\*innen hilfreiches Wissen zum Thema ‚Konzentration‘ sowie zahlreiche abwechslungsreiche Übungen, die die Lehramtsstudierenden in ihren späteren Berufsalltag gut integrieren können.