

Konzentrier dich endlich!

Von Claudia Riedler, 09. Oktober 2019, 00:04 Uhr



Koordinativ herausfordernde Bewegungen sind besonders gut für die Konzentrationsfähigkeit.

Bild: SimplyStrong

Mit kurzen Bewegungseinheiten zwischendurch kann man Kindern und Erwachsenen das Lernen erleichtern.

Ob in der Schule, im Büro oder beim Lernen – immer wieder lässt die Konzentration nach. Das betrifft Jung und Alt. "Was in diesem Fall aber immer hilft, ist Bewegung, außerdem Achtsamkeitsübungen und das Hinausgehen in die Natur", sagt Barbara Schagerl-Müllner, Sportwissenschaftlerin aus Pfarrkirchen. Sie ist die Landeskoordinatorin für SimplyStrong, ein Bewegungsprogramm für stressfreies und erfolgreiches Lernen (siehe Kasten).

Wie wichtig Bewegung für die Konzentration ist, zeigen zahlreiche Studien: Laut John Ratey und Eric Hagermann, den Autoren des Buches "Superfaktor Bewegung", verbessern sich dadurch Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation. "Bewegung bereitet die Nervenzellen darauf vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden, was die zelluläre Grundlage für die Aufnahme neuer Informationen und damit fürs Lernen ist", erklärt Schagerl-Müllner. Im Hippocampus, einer der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, wird dadurch auch die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen gefördert.

"Besonders aufmerksam sind Kinder, wenn sie etwas interessiert und sie die Person mögen, die ihnen ein Thema vermittelt", sagt Schagerl-Müllner. Je älter Kinder werden, umso länger können sie sich konzentrieren. Wenn

Kinder (oder auch Erwachsene) müde sind, sich nicht konzentrieren können, keine Lust mehr haben oder die Aufgabe Stress erzeugt, hilft oft schon eine kurze Bewegungseinheit von zwei bis sieben Minuten.

"Die Übung sollte koordinativ herausfordernd sein, also komplexe Bewegungsabläufe oder etwas Unbekanntes", sagt die Expertin und empfiehlt, sich für Stress-Situationen eine Übung zurechtzulegen, die man dann im Ernstfall jederzeit anwenden kann. Denn: "Kaum etwas beeinträchtigt unsere Konzentrationsfähigkeit so sehr wie Stress", so Schagerl-Müllner. Negative Einflussfaktoren sind außerdem: Lärm und andere Sinneswahrnehmungen, die ablenken, Schlafmangel, Multitasking, körperliche Beschwerden und schlechte Ernährung. "Eine gute Lernatmosphäre schafft man, wenn Kinder lachen. Auch dafür sind die Bewegungseinheiten zwischendurch geeignet."

Bewegen und lernen

Der Schulverein „SimplyStrong“ hat mehr als 250 Übungen entwickelt, welche die Konzentrationsfähigkeit steigern (Vital4Brain). Dazu kommen Vital4Heart-Übungen für eine bessere Entspannung. Alle Videos mit Übungsanleitungen werden unter www.simplystrong.at Eltern und Lehrern kostenlos zur Verfügung gestellt. Man kann hier auch einen Test machen:

Welcher Lerntyp ist Ihr Kind?

Eine gute Übung, wenn beim Lernen die Konzentration nachlässt, ist die „Partner-Gym“: Aufstellung gegenüber, Hände werden in Schulterhöhe zusammengeführt und berühren sich leicht. Einer gibt die Bewegungsanweisung vor, der andere die gewünschte Bewegungsantwort – schnell und korrekt.

Bewegungsanweisungen: Arm hochheben. Der andere macht die Bewegung mit dem Arm mit und zieht zusätzlich das gegenseitige Bein hoch.

Anschließend: Arm zur Seite – Bein seitlich abspreizen; Arm nach unten – Bein nach hinten führen; Arme und Beine überkreuzen.

Rollentausch jeweils nach zehn bis 20 Wiederholungen.

AUTORIN

Claudia Riedler

Leiterin Redaktion Leben und Gesundheit

✉ c.riedler@nachrichten.at

📄 [Autorin folgen](#)

