

Konzentrationsfähigkeit als Erfolgsfaktor

Aufmerksamkeit müsste bereits in der Volksschule grossgeschrieben werden. Sie ist die Voraussetzung, um in kürzerer Zeit mehr zu lernen.

VON **MARCUS KNILL**

Das sich besser konzentrieren Können ist im Grunde genommen angewandtes Erfolgsmanagement. Es ist erstaunlich, dass Eltern und Lehrer der Bedeutung der Präsenz im Alltag viel zu wenig Beachtung schenken. Mir wurde der Nutzen der Konzentrationsfähigkeit vor allem bei Musikern und Spitzensportlern bewusst.

Wie lässt sich die Konzentrationsfähigkeit bei Jugendlichen fördern? Als Ombudsmann der Kantonsschule Schaffhausen erlebte ich, wie Schüler mit wenigen Massnahmen den Lernerfolg rasch verbessern konnten. Zu meiner Mittelschulzeit hatte ich zu wenig Zeit zum Lernen, weil ich in der Freizeit im Ruderclub trainieren wollte. Deshalb musste ich Tricks finden, um mit wenig Aufwand die erforderliche Leistung zu bringen. Meine Konzentrationsfähigkeit brachte mir am meisten Hilfe. Nachfolgend meine Erkenntnisse, die sich bewährt haben und die ich Jugendlichen der Maturitätsschule gerne weitergebe, wenn die Leistung in einem Fach zu wünschen übrig lässt. Meist geht es darum, durch Konzentration Zeit zu gewinnen, nach dem Prinzip: Weniger tun, aber dennoch mehr leisten.

► Um das Wissen zu verankern, bedarf es der Wiederholung: Es lohnt sich, das Gehörte während des Unterrichtes in einem Lernheft zusammenzufassen. Jugendliche sind sich heute viel zu wenig bewusst, dass Zusammenfassen und Notieren bereits Lernprozesse sind. Auch lautes Repetieren ist hilfreich. Der Wiederholungsprozess während des Unterrichtes lohnt sich, denn wer nicht konzentriert mitdenkt, verliert wertvolle Zeit und damit auch Freizeit. Wer gedanklich abschweift, verliert nicht nur die Zeit während des Unterrichtes, er muss den Stoff nachher auch mühsam nacharbeiten. Ein Dozent machte uns bewusst, dass sich schon das gedankliche Zusammenfassen

Wer im Unterricht von Seitengesprächen gestört wird, sollte den Platz wechseln.



Konzentrationsfähigkeit hilft in vielen Lebenslagen – nicht nur beim Lernen.

Bild Selwyn Hoffmann

(Wiederholen) lohnt. Vor jeder Lektion musste ein Student im Hörsaal vor die Klasse treten und in fünf Minuten die letzte Vorlesung zusammenfassen. Weil dieser Auftritt wie eine mündliche Prüfung benotet wurde (zu spicken war nicht möglich!), waren wir gezwungen, uns immer vorgängig zu überlegen, was wir sagen würden, sollten wir aufgerufen werden. Ich nutzte dieses kurze Wiederholen auch in anderen Fächern und gewann dadurch viel Lernzeit. Es gibt auch andere Methoden des Lernens durch Wiederholung. Wer einem Kollegen in einer Gruppe etwas erklärt, wiederholt dadurch zwangsläufig die wichtigsten Erkenntnisse. Wer erklärt, lernt am meisten. Übrigens bringt auch das mündliche Wiederholen (wenn möglich laut) recht viel. Ich habe deshalb den Fussweg zur Bildungsstätte durch eine Parkanlage gewählt, da konnte ich laut memorieren.

► Während des Unterrichtes oder Lesens immer mitdenken: Notieren und Zusammenfassen sind eines. Besonders wichtig scheint mir auch das Mitdenken während einer Vorlesung – indem

ich mir laufend Fragen zum Stoff notiere. Ich hatte als Ombudsmann immer wieder Kantonsschüler im Gespräch, die mangels Interesse in einem Fach Probleme hatten. Mein Rat: war, sich während der Lektion Fragen zu notieren, die an einer Prüfung gestellt werden könnten. Weil damit der Stoff aus einer anderen Sicht betrachtet wurde, besserten sich in den meisten Fällen nach wenigen Monaten die Noten. Fragen zu stellen, führt auch dazu, dass nicht verstandene Begriffe nachträglich im Internet geklärt werden können.

► Wer im Unterricht hinten sitzt und von Seitengesprächen gestört wird, sollte den Platz wechseln. Es lohnt sich auch, während der konzentrierten Heimarbeit Lärmquellen auszuschalten und einen Ort zu wählen, wo ungestört – bei idealer Temperatur und guten Lichtverhältnissen – gelernt werden kann.

► Die verbesserte Konzentrationsfähigkeit wirkt sich auch in anderen Bereichen positiv aus: beim Zuhören, beim Verhandeln, beim Unterrichten, Moderieren oder Präsentieren.

► Mein deutscher Ziehvater riet mir anlässlich der Supervision-Ausbildung zu einer einfachen Übung zur Förde-

rung der Konzentrationsfähigkeit: Er empfahl mir, beim Einschlafen oder beim Nichtstun mich nur auf das Atmen zu konzentrieren. Ich sollte diese Übung so lange wiederholen, bis ich 20 Atemzüge hintereinander schaffte, ohne mich von Nebengedanken ablenken zu lassen. Wer dies selbst probiert, merkt rasch: Das ist nicht einfach. Unsere Gedanken wollen ständig abschweifen. Später erfahre ich dann, dass mein Mentor im Fernen Osten seine Präsenz, seine Achtsamkeit erworben hatte.

► Nutzen Sie auch eine Eselsbrücke. Wenn die Gedanken abschweifen und man sich nicht mehr konzentrieren kann, lohnt es sich beispielsweise, die Aufmerksamkeit eine Minute lang auf einen Gegenstand zu richten. Vielleicht auf eine Pflanze? Es gilt nun, möglichst an nichts anderes zu denken. So lernt man, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Diese kurze Übung sollte ab und zu wiederholt werden. Sie hilft uns langfristig, uns besser zu konzentrieren. Wir lassen uns gleichsam programmieren. Ich kenne eine Kollegin, die hatte sich bei dieser Übung immer

auf eine Wolke konzentriert. Später genügte es, – wenn die Gedanken abschweifen wollten – sich die Wolke nur vorzustellen, und die Konzentration stellte sich sofort wieder ein.

Tipps für Eltern

Für Eltern und Lehrkräfte empfehle ich die Tipps aus www.starflash.de/artikel/10-Lerntipps: Diese Empfehlungen könnten Eltern und Lehrkräfte nicht nur an Schüler weitergeben, sondern auch selber beherzigen. Sie haben sich bewährt.

► Die Kinder sollten nicht ständig abgelenkt werden (Video, Handy, TV usw.)

► Schaffen Sie günstige Lernbedingungen im Zimmer (Beleuchtung, frische Luft, Lärmquellen ausschalten). Achten Sie darauf, dass das Kind genug trinkt.

► Sorgen Sie für Bewegung (Velo statt Mofa, Verzicht auf Elterntaxi). Seien Sie ein Vorbild. Schalten Sie bewusst Musik und Fernseher aus, erklären Sie, dass dies ablenke und stören würde. –

► Üben Sie mit dem Kind, angefangene Arbeiten zu beenden. – Geben Sie schon dem Kleinkind eine Tagesstruktur. (Immer zur gleichen Zeit Klavier üben, Essen, Sport.)

► Gewöhnen Sie das Kind an das Entweder-Oder: Entweder Malen, Lesen, Schreiben oder Musik hören, Freizeit, Nichtstun. Wer sich auf nur *eine* Sache ausrichtet, fördert die Konzentration.

► Wer dem Kind so lange wie möglich regelmässig vorliest, hilft ihm, sich auf *etwas* zu konzentrieren.

Es lohnt sich auch, während der konzentrierten Heimarbeit Lärmquellen auszuschalten

Es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, die Konzentration bereits beim Kleinkind zu fördern.

► Stören Sie das Kind nicht, wenn es ins Spiel versunken ist. Alles, was sich verschieben lässt,

sollte warten. Ist eine Unterbrechung unumgänglich, sollte dies einige Minuten vorher angekündigt werden, damit sich das Kind von seiner Tätigkeit lösen kann. Regelmässige Gespräche unter der Woche –, jeden Tag –, in denen das Kind erzählen kann, was es im Kindergarten oder in der Schule erlebt hat, tragen auch zur Konzentrationsfähigkeit bei.

Fazit: Wer zwei Hasen jagt, fängt keinen (ungarisches Sprichwort).

Marcus Knill ist Kommunikationsberater und Ombudsmann der Kantonsschule Schaffhausen (www.knill.com)

Buchtipps Das Fülcher-Kochbuch

Ein Kochbuch-Standardwerk als Zeitzeuge

Das Fülcher-Kochbuch begleitete Generationen von Schweizer Frauen. Nun ist es neu aufgelegt worden.

VON **BEDA HANNIMANN**

In der zweitobersten Küchenschublade lag ein Wälzer mit Kunststoffeinband. Mehrere Hundert Seiten dick, einige Schwarz-Weiss- und Farbfotos auf separaten Seiten, filigrane Zeichnungen an den Seitenrändern. Vor allem aber: Hunderte von Rezepten, durchnummeriert von 1 bis weit über 1700. Fast jedes Rezept verwies auf andere, im Rezept für Hähnchen auf dem Rost oder Grill (837) spielten auch die Nummern 822, 824, 853 und 656 eine Rolle. Ein raffiniertes Ordnungssystem, eine Methodik zwischen Binz'schem Pflanzenbestimmungsbuch und moderner digitaler Verlinkung. Der Name Fülcher fiel nie damals in Mamas Küche, oder er blieb nicht haften. Das Buch war einfach das Kochbuch.

So wird es in Tausenden von Schweizer Küchen gewesen sein: Das Fülcher-Kochbuch gehörte zur Standardausrüstung. 1923 erschien es erstmals, konzipiert von Anna Widmer. Bereits an der zweiten Auflage von 1928 arbeitete deren Schülerin Elisabeth Fülcher mit, die in Zürich eine Kochschule betrieb. Es folgten weitere Auf-

lagen, jeweils akkurat der Zeit angepasst – etwa mit Tipps, wie mit der Lebensmittelrationierung im Krieg zurechtzukommen war. Die Reaktion auf die erschwerten Umstände zeigt exemplarisch, was stets Fülchers Anliegen war: Sie wollte der Hausfrau handfeste Hilfestellung geben, sodass die Küchenarbeit einfacher und effizienter

wurde. Aromat, Bouillonwürfel oder Tiefkühlgemüse waren nicht tabu, Resteverwertung war ein eigenes Kapitel, und oft verriet Fülcher vereinfachte Varianten – wie den Mayonnaise-Ersatz auf Mehl- und Milchbasis.

Der soziale Anspruch

Das nun erschienene Faksimile der letzten Fülcher-Originalausgabe von 1966 (1970 starb Elisabeth Fülcher 75-jährig) macht diese Einstellung zum Kochen nachvollziehbar. Es ging nicht um Celebration und Happening, sondern um tägliche Pflicht, nicht um Sinnlichkeit, sondern um einen sozialen Anspruch. Im Vorwort zur achten Auflage schrieb Elisabeth Fülcher vom «schönen und wichtigen Auftrag» ihres Buches, «zur Gestaltung einer gesunden und frohen Familie» beizutragen.

Damit zeigt sich, dass die Neuaufgabe mehr als Nostalgie ist. Sie ist auch ein Zeitdokument – was schon beim ersten Blick auf die Farbtafeln zum Ausdruck kommt. Die reichhaltige Hors-d'œuvre-Platte Nr. 207 entspricht so gar nicht der Food-Kunstvorstellung von

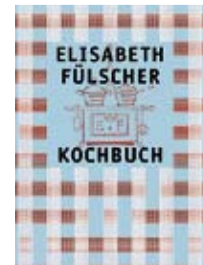
heute. Aber sie repräsentiert die neue Üppigkeit der Nachkriegsjahre, in denen ein bis zum letzten Quadratmeter gefüllter Teller ein Manifest war.

Rezepte wie gekochtes Hirn oder gefülltes Kalbsherz und Zurichtungen wie das Vorbereiten von Geflügeleingeweide gehören längst nicht mehr zum Repertoire der Privatküchen. Das ändert aber nichts daran, dass das «Fülcher» mit seiner Fülle von Basiswissen noch heute zum Standardkochbuch taugt. Kommentierende und einordnende Aufsätze von Andreas Heller, Philipp Schwander oder Ruth von Blarer machen es zudem zum spannenden Buch über den Wandel unserer Koch- und Essgewohnheiten.



Essen als Teil der Kulturgeschichte: Hors-d'œuvre-Platte.

Bild Bernhard Moosbrugger



Susanne Vögeli, Max Rigendinger (Hrsg.)
Das Fülcher-Kochbuch.
Hier + jetzt 2013, 828 Seiten,
79 Franken.