

Übungen, Bewegung und genügend Schlaf

# Konzentration

## kann man lernen!



Das Handy klingelt. Im Radio wird ein Rock-Song gespielt. Der Chef möchte gerne wissen, ob ein Auftrag schon erledigt ist. Durch das offene Fenster dröhnt Baustellenlärm... Der moderne Mensch hat es schwer; ständig wird seine Aufmerksamkeit gefordert – und gleichzeitig gestört. Haben Sie auch manchmal Probleme sich zu konzentrieren?

Von  
**URSULA BURGHERR**

Sich zu konzentrieren, fällt nicht immer leicht. Die Fähigkeit, sich auf eine einzige Tätigkeit zu fokussieren, ist nicht angeboren. Doch Fachpsychologe **Thomas Steiner** macht Hoffnung: «Konzentration kann man lernen!»

Bereits im Alter von fünf bis sieben Jahren üben Kinder aufmerksam zu sein, indem sie mit ihren Eltern Spiele spielen oder gebannt den Geschichten lauschen, die man ihnen erzählt. «Im Kindergartenalter lernt ein Kind sich etwa während einer Stunde mit etwas zu beschäftigen und ruhig sitzen bleiben zu können», so die Expertenmeinung. «Für viele Kinder ist das allerdings bereits eine grosse Konzentrationsübung», weiss Steiner.

### ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

**Grundsätzlich ist die Länge der Konzentrationsphase altersabhängig.** Ein zehnjähriges Kind kann sich während etwa zwanzig Minuten gut konzentrieren. Ein vierzehnjähriger Jugendlicher hält seine Konzentration bis zu 30 Minuten aufrecht. Die maximale Konzentrationsfähigkeit erreicht man laut Steiner im Alter von 25 Jahren. «Danach sollte man trainieren, um nicht abzubauen.» Konzentrationsübungen (siehe Kasten) lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren; trainieren kann man zum Beispiel beim Warten auf den Bus oder beim Joggen.

### GROSSE INDIVIDUELLE UNTERSCHIEDE

Konzentration ist etwas sehr Individuelles. Während sich einige Menschen von Natur aus leicht auf eine Sache konzen-

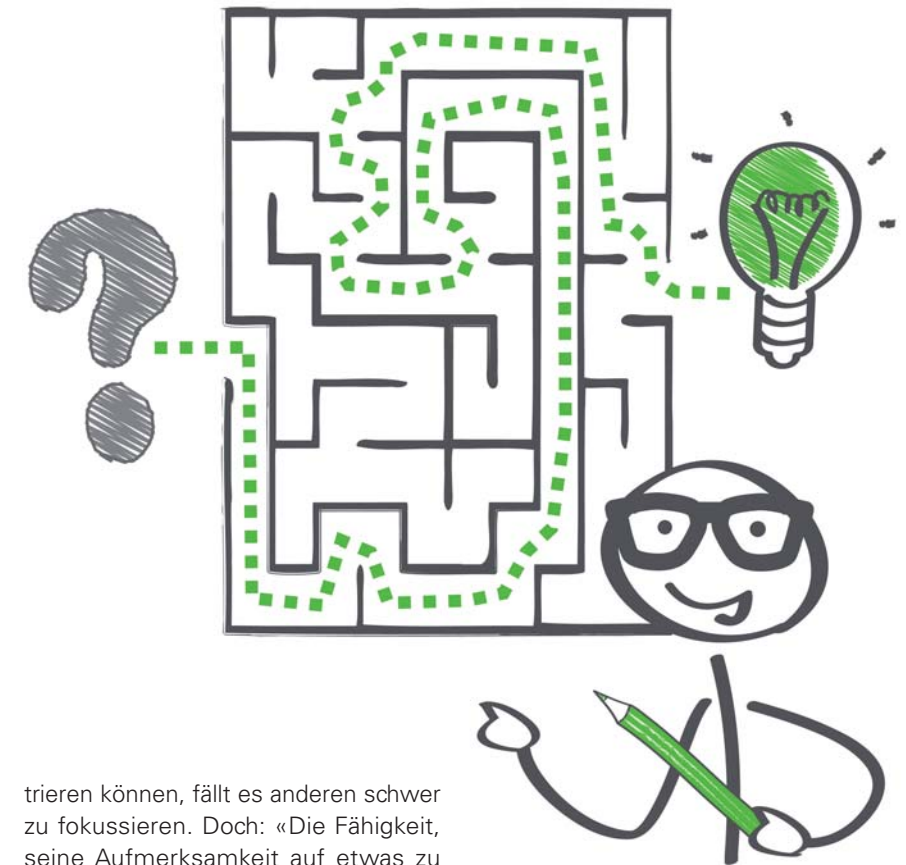


Abb.: fotolia/Trueffelpix (2)

trieren können, fällt es anderen schwer zu fokussieren. Doch: «Die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit auf etwas zu bündeln, kann auch situativ beeinträchtigt werden», erklärt Steiner. **Beeinflussende Faktoren sind die emotionale Befindlichkeit, der physische Zustand und Umgebungsbedingungen.**

Als besonders gewichtigen Faktor wertet der Fachpsychologe die Gefühlswelt einer Person: **«Wer sich gut fühlt, kann sich auch gut konzentrieren.»** Das Gegenteil gilt bei schlechter Laune oder Traurigkeit. Auch die körperliche Befindlichkeit kann die Aufmerksamkeit beeinflussen: Kopfschmerzen oder Schlafmangel können ein Fokussieren auf eine Aufgabe zum Beispiel erschweren. Wenn man hingegen fit ist, ist das eine gute Voraussetzung, um die Konzentration lange aufrecht zu halten. Einflüsse aus der Umgebung können sich ebenfalls positiv oder negativ auf die Konzentrationsfähigkeit auswirken.

**Lärm ist ein typischer Aufmerksamkeitskiller.** Klassische Musik hingegen kann stimulierend wirken.

### PAUSEN SIND WICHTIG

Während die oben beschriebenen Faktoren einzelne Personen individuell beeinflussen können, gibt es einen Grundsatz, der für alle gilt: Die Aufmerksamkeit nimmt mit der Zeit ab. **Es ist unmöglich, sich acht Stunden am Stück zu konzentrieren.** «Pausen sind wichtig», betont Thomas Steiner. Er rät Erwachsenen ihre **Arbeit jeweils nach einer Stunde kurz zu unterbrechen.** «Nur so kann die Konzentration wieder von neuem voll genutzt werden.»

### MASSNAHMEN ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG

Ethisch bedenklich findet Thomas Steiner den Einsatz von verschreibungspflichtigen Medikamenten, welche die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Pro Jahr gehen für rund eine halbe Milliarde Franken solche psychoreaktiven Substanzen, genannt *Neuroenhancer* (Enhancement, engl. = Verbesserung, Verstärkung) über den Ladentisch. «Die Pillen kommen heute an Mittelschulen und Universitäten in Prüfungssituationen in grosser Menge zum Einsatz», weiss Steiner. Die Einnahme von leistungssteigernden Medikamenten sei jedoch ungerecht gegenüber den Mitstudenten, die ohne Doping antreten.

**Etwas anderes ist hingegen die Einnahme rezeptfreier, pflanzlicher Mittel, wie etwa der Ginkgo-Extrakt Tebofortin**, die durchblutungsfördernd wirken und so via verbesserte Sauerstoffversorgung der Gewebszellen auf natürliche Weise zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit beitragen.

### KLEINE RITUALE HELFEN DER KONZENTRATION

Die Konzentrationsfähigkeit lässt sich auch durch andere Massnahmen steigern: «Eine ausgewogene Ernährung mit regelmässigen Mahlzeiten ist wichtig!», mahnt Steiner. «Wer üppig isst, wird müde und tut sich schwer, sich zu konzentrieren.» Eine gute **Beleuchtung** des Arbeitsplatzes kann sich ebenfalls positiv auswirken. Mit **Sport** und genügend **Schlaf** ist man fitter und ausgeglichener. «Auch kleine **Rituale** können beim Konzentrieren helfen», weiss der Fachpsychologe. So zupfe zum Beispiel

«WER SICH GUT FÜHLT, KANN SICH AUCH GUT KONZENTRIEREN.»

THOMAS STEINER, FACHPSYCHOLOGE FÜR PSYCHOTHERAPIE FSP

Foto: zVg



Tennispieler **Raphael Nadal** vor jedem Aufschlag in gleicher Weise an seinem Leibchen. «Sein Signal für den Beginn einer Phase totaler Konzentration.»

### DEM UNMUT EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN

Konzentration fällt besonders schwer, wenn einen die Materie nicht oder nur wenig interessiert. In diesen Fällen rät Thomas Steiner: «Man sollte sich vorstellen, was einem nach Erledigen der

Aufgabe lockt und sich fragen, warum man sie lösen muss und welche Ziele man dadurch erreichen kann.» Eine Möglichkeit ist es auch, sich erst einmal vorzunehmen, sich für die kommenden zehn Minuten hineinzuknien und danach zu entscheiden, ob man weitermachen will. «Ein hilfreicher Trick!», findet Steiner. Denn: «Hat man den Anfang konzentriert gemacht, erhöht sich die Chance, den Einstieg gefunden zu haben.» ▶



Abb.: fotolia/Trueffelpix

# Konzentrationsübungen

## Zählen Sie Schritte!

*Zählen Sie beim Gehen Ihre Schritte.  
Verzählen Sie sich, beginnen Sie  
nochmals von vorn. Steigerung: Zählen  
Sie jeden zweiten, dritten, etc. Schritt.  
Zählen Sie Ihre Schritte während Sie sich  
beim Gehen mit jemandem unterhalten.*

## Hören Sie gut zu!

*Stellen Sie das Radio oder den Fernseher für zehn Minuten sehr leise ein. Geben Sie sich Mühe, trotzdem alles zu verstehen, was gesprochen wird. Steigerung: Erhöhen Sie die Zeitspanne und versuchen Sie, das Gehörte im Kopf zu wiederholen.*

## Schreiben Sie spiegelverkehrt!

**Schreiben Sie Ihren Namen in Spiegelschrift.  
Steigerung: Versuchen Sie dasselbe mit einem längeren Text.**

## Zählen Sie Buchstaben!

*Zählen Sie in einem Zeitungsartikel z.B. alle «e». Zu Beginn können Sie einen Stift zur Hilfe nehmen, mit etwas Übung sollte es dann ohne gehen. Steigerung: Zählen Sie gleichzeitig mehrere Buchstaben.*

## Zählen Sie Wörter!

*Zählen Sie bestimmte Wörter in einer Radio- oder Fernsehsendung, zum Beispiel alle «und». Steigerung: Zählen Sie zwei verschiedene Wörter gleichzeitig (Bsp. alle «und» und alle «so»).*

