



IV. KONZENTRATION

Aufgrund unserer vorangegangenen Umfrage über die Trainingsbedürfnisse von Menschen mit Förderbedarfen hat ein erheblicher Anteil angegeben, dass es ihnen vor allem an Konzentration bei den meisten Aktivitäten des täglichen Lebens mangelt. Daher schlagen wir an dieser Stelle einige Übungen vor um dies zu verbessern.

IV. 1. WENN SIE DIES HÖREN...

Lernziele: Konzentration.

Beschreibung: Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einem Kreis zusammen zu setzen. Nehmen Sie vorweg, dass sie eine Geschichte erzählen werden (diese denken Sie sich aus). Informieren Sie die Teilnehmer darüber, dass jedes Mal wenn das Wort „die“ oder „der“ in der Geschichte auftaucht, jeder aufstehen muss und wenn das Wort „keine“ oder „keiner“ auftaucht, sie sich alle hinsetzen müssen. Jedes Mal wenn jemand die erforderliche Handlung nach diesen Worten: „die“, „der“, „keine“ oder „keiner“ nicht durchführt, scheidet diese Person aus.

Vorschläge: Wenn ihre Gruppe in diesem Bereich stark ist, können Sie sich beim Erzählen der Geschichten abwechseln, was eine zusätzliche Schwierigkeit darstellt, da nun noch mehr Konzentration erforderlich ist. Natürlich kann man die jeweiligen Worte und Bewegungen beliebig verändern oder den Gegebenheiten anpassen. Diese Übung stärkt Aufmerksamkeit und Konzentration auf eine angenehme Art.





IV.2. FINDEN SIE DEN UNTERSCHIED

Lernziele: Konzentration, Gedächtnis.

Beschreibung: Bitten Sie einen Teilnehmer aus der Gruppe für über 60 Sekunden aufmerksam die anderen Teilnehmer der Gruppe anzusehen (Sie können die Zeitdauer aufgrund der Teilnehmer entsprechend anpassen). Dann dreht dieser Teilnehmer den anderen Teilnehmern seinen Rücken zu. Diese verfügen nun über 40 Sekunden um irgendetwas bei sich zu verändern (oder eine von Ihnen vorgegebene Anzahl an Dingen) - dies kann alles Mögliche, vom Schmuck über Kleidungsstücke die mit anderen Teilnehmern getauscht werden, geöffnete Schnürsenkel, eine andere Frisur, die Uhr oder einen Ring an der anderen Hand tragen, sein. Sämtliche Veränderungen müssen jedoch etwas betreffen, was ein „Beobachter“ auch tatsächlich erkennen könnte. Sobald diese Veränderungen richtig erkannt wurden, übernimmt eine andere Person die Rolle des neutralen Beobachters und das Spiel beginnt von neuem.

Vorschläge: Sofern es in einer Gruppe viele verschiedene Teilnehmer gibt, kann diese in zwei Gruppen aufgeteilt werden, die sich gegenüber sitzen. Jeder Teilnehmer kann nun für das Erraten von Veränderung(en), die an derjenigen Person verändert wurden, die sich vor ihm/ihr befindet, verantwortlich sein.



IV.3. FÜHLEN SIE DAS ERGEBNIS

Lernziele: Konzentration, Beobachtungsgabe, Einsicht, Wahrnehmung.

Materialien: Ein Stück Obst pro Teilnehmer.

Beschreibung:

MÖGLICHKEIT 1: Bitten Sie die Teilnehmer darum, sich ein Stück Obst zuzunehmen - einen Apfel, eine Orange, eine Banane oder irgendein anderes Obst - und dieses in ihrer/seiner Hand zu halten. Weisen Sie die Teilnehmer an, das Obst von allen Seiten zu untersuchen, während sie ihre gesamte Aufmerksamkeit auf es lenken. Sagen Sie ihnen, sich nicht durch unwichtige Gedanken, die Ihnen vielleicht in den Kopf kommen, ablenken zu lassen. Bitten Sie sie darum, es zu versuchen und nur das Stück Obst anzusehen und ihre Aufmerksamkeit auf die Beobachtung von dessen Form, Geruch und Oberflächenstruktur zu lenken.

MÖGLICHKEIT 2: Sobald ihre Gruppe das erste Niveau beherrscht, bitten Sie die Teilnehmer darum, sich das Stück Obst vorzustellen und es sich nicht anzusehen. Bitten Sie jeden darum, zunächst das Stück für etwa 2 Minuten anzusehen. Dann bitten Sie die Teilnehmer ihre Augen zu schließen und zu versuchen, dieses Stück Obst in ihrem Kopf zu sehen, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen. Sagen Sie ihnen, dass wann immer ihr Bild im Kopf unpräzise wird, sie ihre Augen öffnen, das Stück Obst für eine kurze Zeit ansehen und dann ihre Augen wieder schließen und mit der Übung fortfahren sollen. Sie können sich auch vorstellen, dass Stück Obst in ihren Händen zu halten, wie in der vorangegangenen Übung, oder sich vorstellen, wie dieses auf dem Tisch liegt.

Vorschläge: Diese Tätigkeit soll in verschiedenen Übungsintervallen hintereinander wiederholt werden. Sie können die Teilnehmer darum bitten, diese Übung zu Hause zu wiederholen, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Das Objekt muss nicht zwingend ein Stück Obst sein, es können beliebige Dinge sein, wie auch Brot, Schokolade, Seife etc. Wichtig ist nur, dass es keinerlei Schrift enthält, damit die Aufmerksamkeit nicht abgelenkt wird.

Es lohnt sich diese Übung täglich zu machen.



IV.4. PUNKT AUF DER KARTE

Lernziele: Aufmerksames Zuhören, wirksame Kommunikation, Vorstellungskraft.

Beschreibung: Bitten Sie einen Teilnehmer darum, sich einen Ort auszudenken, den er/sie gerne besuchen würde. Fragen Sie ihn/sie, diesen Ort zu beschreiben und nur vage Andeutungen in Bezug auf den genauen Ort zu machen (dies kann sich beziehen auf: das Wetter, die Landschaft, die Fauna, die Flora, Gerüche, das Essen, die Menschen um einen herum, usw.). Die Zuhörer müssen diese subtilen Andeutungen erkennen und am Ende eine Empfehlung für einen Zielort aussprechen, der zu der Beschreibung passt. Der ursprüngliche Erzähler bestätigt oder verneint die Richtigkeit des Vorschlages und die Gruppe diskutiert dann über Möglichkeiten wie Menschen als Zuhörer aufmerksam sein und die richtigen Hinweise heraushören können, um eine aktivere Rolle bei den Diskussionen einzunehmen.

Vorschläge: Sie können die Teilnehmer auch bitten, an einen konkreten Ort zu denken, den sie einmal besucht haben oder den sie einmal besuchen möchten (eine Großstadt, eine Kleinstadt, ein Land, usw.). Bevor sie darüber sprechen, sollte er/sie an besondere Eigenheiten des gewählten Ortes denken, die Hinweise an den Rest der Gruppe geben können. Diese Hinweise sollen jedoch in die Gesamtheit der „Erzählung“ integriert sein und dies in einer Art und Weise, die hinter einigen weniger klaren oder offensichtlichen Beschreibungen versteckt ist. Es ist die Aufgabe der anderen Teilnehmer der Gruppe den Ort erraten, von welchem der Erzähler berichtet.





IV.5. ROT UND BLAU

Lernziele: Visuelle Aufmerksamkeit, Konzentration.

Materialien: Flipchart/ Whiteboard/ ein großes Blatt Papier, eine Vielzahl an Farbstiften.

Beschreibung: Schreiben Sie die Namen von verschiedenen Farben in Druckbuchstaben mit einem farbigen Filzstift und dann in einer anderen Farbe, den Namen der Farbe, die Sie gerade in Druckbuchstaben geschrieben haben. Zum Beispiel können Sie in Druckbuchstaben "ROT" hinschreiben, jedoch einen blauen Stift verwenden. Wiederholen Sie dies für so viele Farben wie sie möchten. Präsentieren Sie diese Farben den Teilnehmern (jeweils eine) und bitten Sie diese die Farben schnell zu lesen, nicht jedoch die Wörter, d.h. in dem oben gegebenen Beispiel, sollte der Teilnehmer die Farbe Blau lesen und nicht das Wort rot, welches an der Tafel angeschrieben steht. Wenn diese Aktivität beendet wurde, bitten Sie die Teilnehmer darum, Ihnen mitzuteilen ob sie dies als schwierig empfunden haben und sofern dies der Fall sein sollte, fragen Sie wo die Schwierigkeit jeweils lag.

Vorschläge: Sie können ebenfalls einen Computer oder ein Tablet zur Visualisierung der Wörter benutzen.

Es wird empfohlen diese Übung nicht mehr als 1-3 mal pro Woche durchzuführen, um die positive Effekte des Spieles zu bewahren.





IV.6. FIZZ UND BUZZ

Lernziele: Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit genau zuzuhören. Es handelt sich ebenfalls um eine gute Übung um miteinander warm zu werden und kann verwendet werden um eine gewisse Heiterkeit und Leichtigkeit in die Gruppe hinein zu bringen.

Beschreibung: Bei dieser Übung wechseln sich die Teilnehmer mit dem Zählen ab. Jeder nennt zu einem Zeitpunkt eine Zahl, jedoch jedes Mal wenn sie ein Vielfaches von fünf nennen, müssen Sie diese Zahl mit dem Wort „Fizz“ ersetzen und das Vielfache der Zahl 7 müssen Sie mit dem Wort „Buzz“ ersetzen d.h. 1, 2, 3, 4, FIZZ, 6, BUZZ, 8, 9, FIZZ, 11, 12, 13, BUZZ, FIZZ, 16, 17 usw..

Vorschläge: Wenn Sie zu der Auffassung kommen, dass der Austausch von Vielfachen von zwei Zahlen zur gleichen Zeit für ihre Gruppe zu kompliziert wird, können Sie auch damit beginnen nur ein Vielfaches durch ein anderes Wort zu ersetzen (FIZZ). Sobald die Gruppe dieses Spiel beherrscht, können sie das zweite Wort „BUZZ“ einführen, um es noch schwieriger werden zu lassen.



IV.7. DER PUNKT AN DER WAND

Lernziele: Konzentration, Entspannung, Fähigkeiten zuzuhören.

Beschreibung: Bitten Sie die Gruppenleiter sich mit dem Kopf zur Wand hinzusetzen. Bitten Sie diese sich einen Punkt der Wand, ein kleines Loch oder irgendetwas Ähnliches anzusehen. Der Blick sollte auf diesen Punkt gerichtet bleiben, jedoch soll sich diese Person so weit wie möglich auf die Atmung konzentrieren: wie die Luft langsam in die Lungen eingeatmet wird und wie diese daraufhin wieder ausgeatmet wird. Diese Übung soll über einige Minuten durchgehalten werden. Es handelt sich ebenfalls um eine großartige Aktivität, um sich selber nach einem schweren Tag zu entspannen.

Vorschläge: Der Gruppenleiter kann während der ganzen Zeit einen Atemrhythmus vorgeben oder auch entspannende Musik abspielen.

Es lohnt sich diese Übung täglich zu machen, da es Entspannung hervorruft, den Austausch von Gefühlen ermöglicht und Vertrauen auf Emotionen schafft.





IV.8. DER KLANG, DER ES AUFNIMMT

Lernziele: Konzentration.

Beschreibung: Bitten Sie die Gruppenleiter darum, ein Wort oder einen Klang auszuwählen. Bitten Sie diese es immer wieder zu wiederholen, ohne an irgendetwas anderes zu denken und dies über 5 Minuten. Dieser Klang nennt sich Mantra. Zu Beginn kann es schwierig sein, sofern diese Übung jedoch mehrfach wiederholt wird, kann man die Konzentration im Laufe der Zeit erheblich steigern.

Es lohnt sich diese Übung täglich durchzuführen.

