merz | medien + erziehung | Arnulfstraße 205 | 80634 München
| fon 089.68989120 | merz@jff.de | www.merz-zeitschrift.de
| ISSN 0176-9418

merz
ZEITSCHRIFT FÜR MEDIENPÄDAGOGIK

Roland Bader: Atole – ATtentif à lécOLE Die Rückgewinnung der Aufmerksamkeit

Beitrag aus Heft »2019/01 Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben«

„Könnte ein Rennfahrer auch nur eine Minute überleben, wenn er seine Aufmerksamkeit nichtwährend der Fahrt völlig konzentriert halten würde? Wie machst du es, deine Aufmerksamkeit bei einer Tätigkeit aufrechtzuerhalten, die dir Spaß macht? Woran erkennst du, wenn deine Aufmerksamkeit bei einer langweiligen Geschichte abschweift?“ – „Wie im Gehirn entsteht überhaupt so etwas wie Aufmerksamkeit? Wofür brauchst du sie? Und wie schaffst du es, sie über längere Zeit aufrechtzuerhalten?“

Mit solchen Fragen und Übungen regt das französische Programm ATOLE (Attentif à l’école) Vorschul- und Grundschulkinder an, sich mit ihrer Aufmerksamkeit zu beschäftigen. Bei der Aufmerksamkeit handelt es sich um eine Art von komplexer Bewegung. Sie zu steuern kann man lernen, wenn man weiß, wie sie funktioniert.

Die leitende Metapher für die (Rück-)Gewinnung der Aufmerksamkeit des im Jahr 2014 gestarteten Projekts ATOLE ist der Schwebebalken: „Es ist nicht einfach, über einen Schwebebalken zu balancieren. Es ist aber auch nicht unmöglich. Du kannst es lernen, indem du es übst. Und genauso ist es mit der Aufmerksamkeit. Und wäre es nicht gut, wenn du deine Aufmerksamkeit selbst steuern könntest, auf all die Dinge, so wie du das willst? […] Es lauern Gefahren, die dich bei dem Balancieren auf dem Schwebebalken aus dem Gleichgewicht zu bringen drohen. […] Es sind Verlockungen und Versuchungen, oder aber beängstigende Impulse, Gefühle oder Assoziationen, die dein Gleichgewicht bedrohen. Sei also wachsam! Werde aufmerksam dafür, schon kleine Anzeichen dafür zu erkennen, wenn der Verlust deines Gleichgewichts droht. Du kannst rechtzeitig Gegenmaßnahmen ergreifen, um im Gleichgewicht zu bleiben. Und wenn du mal kippst, ist das auch nicht schlimm. Verlange nichts Unmögliches von dir. Mit Übung wirst du deine Aufmerksamkeit über eine längere Strecke stabilisieren“ (Jean-Philippe Lachaux, übersetzt aus dem Französischen).

So in etwa könnte die Herangehensweise und der Tonfall des Programms ATOLE übersetzt werden. Ein lockerer und freundlicher Plauderton, der voller Metaphern und Alltagsbeispiele für Grundschulkinder steckt. Ein Ton, wie ihn auch der Hauptverantwortliche für die Entwicklung und den Schuleinsatz des Programms, Jean-Philippe Lachaux, in seinen Vorträgen und Präsentationen an den Tag legt. Er betont dabei, dass Kinder ihre Fähigkeit zur Aufmerksamkeitserhaltung steigern können, wenn sie lernen, ihre Tätigkeiten einzuteilen. Denn oft versuchen sie – wie auch Erwachsene – alles auf einmal zu machen. Das ist einer der Gründe, weshalb sie leicht die Konzentration verlieren. Im ATOLE-Programm wird ihnen beigebracht, sich kleinere Ziele zu setzen, um sich ohne kognitive Überlastung über ihre oder seine Absichten klar zu werden und somit entscheiden zu können, was wichtig ist und was nicht.

Trotz des lockeren und kindgerechten Umgangs geht es um ein wichtiges Anliegen: Kindern die Steuerung ihrer Aufmerksamkeit zurück in die eigenen Hände zu legen. Im Unterricht arbeiten sie über ein ganzes Jahr daran, in zehn Lektionen. Diese bestehen jeweils aus Beispielfragen, die die Lehrkraft stellen kann, kurzen erklärenden Texten, Bildern und Aufgaben sowie Erwartungshorizonten. Zunächst lernen die Kinder die Rolle der Neuronen im Gehirn kennen, insoweit sie den Prozess der Aufmerksamkeit betreffen.

kopaed verlagsgmbh | Arnulfstraße 205 | 80634 München
kopaed verlagsgmbh | fon 089.688 900 98 | info@kopaed.de | www.kopaed.de

Im weiteren Verlauf des Programms wenden die Schülerinnen und Schüler dann ihre Aufmerksamkeit den eigenen Kognitionsprozessen zu: Sie werden aufmerksam dafür, wie sie denken, sich konzentrieren, ihre Wahrnehmung fokussieren, was sie ablenkt und wie sie trotzdem ihre Aufmerksamkeit, sprich Balance immer wieder neu ausrichten können. Das geschieht, indem dafür Neugier geweckt wird, wie die kognitiven Prozesse funktionieren. Sie arbeiten daran, Aufgaben zu planen, Ziele zu verfolgen und ihre begrenzte Ressource Aufmerksamkeit sinnvoll einzuteilen. Denn eine „Unterteilung in kleinere Aufgaben, die man nacheinander abhaken kann, um wieder vollständig für eine neue Aufgabe bereit zu sein“ ist sinnvoller, als sich zu viele Ziele gleichzeitig zu stecken, wie Lachaux erklärt.

Den erhobenen Zeigefinger („Jetzt konzentrier dich doch!“) sucht man vergebens bei ATOLE. Lachaux ist selbst Hirnforscher am Institut INSERM des CRNL (Lyon Neuroscience Research Center). Metakognition, also die Fokussierung auf die eigenen Wahrnehmungs-, Aufmerksamkeits- und Denkprozesse, wird im Programm ATOLE als Königsweg des Lernens verstanden. Sich darüber klar zu werden, wie und warum man denkt und lernt, ist bei vielen kognitiven Aufgaben von großer Hilfe, wie die konstruktivistischen Lerntheorien schon immer betont haben. Darüber hinaus ist das Üben von Metakognition, also das Training der Art und Weise, wie man selbst wahrnimmt, denkt und fühlt, die Grundlage von Achtsamkeit und Meditation.

Gerade wenn man sich vor Augen führt, in welchem Ausmaß Werbung, das Smartphone und viele weitere Ablenkungen um die Aufmerksamkeit von Kindern buhlen, muss ATOLE zugestanden werden, dass es an einem zentralen Punkt ansetzt. Es kommt nicht nur ohne erhobenen Zeigefinger aus, sondern sogar ohne ein Ermahnen zum Stillsitzen, welches in der Meditation oft praktiziert wird, in der Schule aber auch nicht unumstritten ist.

Aufmerksamkeit fokussieren zu lernen funktioniert eben auch in Bewegung und ohne Vorhaltungen, wie krankmachend und schlecht Smartphone seien. Aber auch ohne die Verlockungen und Ablenkungen zu verharmlosen, die davon unzweifelhaft ausgehen.

Literatur

ARTE-Beitrag über Jean-Philippe Lachaux und seine Arbeit mit Schülerinnen und Schülern von Laurence Serfaly (2016): „Immer vernetzt – wenn das Gehirn überfordert ist“ www.youtube.com/watch?v=bzC5x8NsC8c [Zugriff: 16.01.2019]

CRNL – Inserm (Centre de Recherche en Neuroscience de Lyon). crnl.univ-lyon1.fr/index.php/fr [Zugriff: 16.01.2019]

Die Materialien, Videos und Folien zur Arbeit mit ATOLE werden von den Autorinnen und Autoren kostenlos zur Verfügung gestellt unter
https://drive.google.com/drive/folders/16QPycHDrgfOwdfU41w3joB3p6JJzwo6?usp=sharing [Zugriff: 16.01.2019]