



RITUALE ZUR STEIGERUNG DER KONZENTRATION

Rituale können im Schulalltag eine bedeutsame Rolle spielen und helfen, die Stimmung der Klasse im Vorfeld des Klassenrates zu beruhigen und dadurch die Konzentration für den Klassenrat zu steigern. Diese Rituale müssen nicht zwingend vor einem Klassenrat durchgeführt werden, sondern sie können auch durch andere ersetzt, oder ganz weggelassen werden. Wichtig ist vor allem, dass sich die Klasse mit den eingesetzten Ritualen identifizieren kann, und dass sie die Rituale versteht.

Übung 1: Die ruhige Minute

Mit diesem Ritual wird versucht, die für den Klassenrat nötige Konzentration und Ruhe aufzubauen, indem es eine, zwei, oder drei Minuten ganz still ist. Dass dies vor allem zu Beginn den Schüler*innen nicht leichtfällt ist durchaus normal, jedoch wird es durch Einüben und Wiederholung einfacher. Die Schüler*innen sollten eine entspannte Sitzposition einnehmen. Die Übung fängt mit einem akustischen Signal an und hört mit dem gleichen Signal auch wieder auf.

Durchführung

Die Klasse wird aufgefordert eine bequeme Sitzposition einzunehmen. Hier soll darauf geachtet werden, dass der/die Schüler*in sich wohlfühlt und sich dadurch entspannen kann. Ab dem Erklingen des Signals, soll jeder ganz still bleiben, und zwar so lange, bis die Übung durch das Ertönen des Signals beendet ist. Anschließend kann man die Klasse fragen, welche Geräusche die Schüler*innen wahrgenommen haben.

Übung 2: Luft anhalten

Diese Konzentrationsübung ist aus dem Apnoetauchen entlehnt. Einerseits ist die Übung selbst eine Konzentrationsübung, andererseits ist die Vorbereitung der Übung bereits entspannend. Zudem kann man sie durch eine kleine Herausforderung für die Schüler*innen spannender gestalten.

Durchführung

Die Schüler*innen bekommen eine Zeitvorgabe, die sie die Luft anhalten sollen. Diese kann sich von zehn Sekunden bis zu einer Minute erstrecken. Wenn die Schüler*innen sich untereinander messen sollen, bleiben ihre Augen während der Übung geöffnet, und sie setzen sich, wenn sie die Luft nicht mehr anhalten können, wieder hin. Sollen sie sich nicht untereinander messen, bleiben sie während der Übung sitzen und schließen die Augen.

Als Vorbereitung setzt man eine entspannende Atemübung ein: Während einer Minute atmen die Schüler*innen tief ein und aus, sodass eine Atmung bis zu fünf Sekunden dauern kann. Fünf Sekunden bevor die Übung startet, atmen die Schüler*innen tief ein. Diese Sekunden zählt das Lehrpersonal laut herunter, damit die Schüler*innen die Gelegenheit erhalten, sich optimal auf die Übung vorzubereiten. Anschließend versuchen die Schüler*innen über den festgelegten Zeitraum die Luft anzuhalten. Um lange Luft anhalten zu können, muss die Vorbereitung ernsthaft durchgeführt werden. Während der Übung soll die Klasse sich auf etwas Anderes konzentrieren, um sich abzulenken. Durch die Übung wird es im Klassenrat still, sodass die Klasse Konzentration für den Klassenrat aufbauen kann.

Übung 3: Zeit schätzen

Diese Übung fördert zugleich Ruhe und Konzentration, zudem lernen die Schüler*innen, Zeiträume besser einzuschätzen.

Durchführung

Die Schüler*innen setzen sich auf ihren Stuhl und bekommen eine Zeitvorgabe mitgeteilt, die es zu schätzen gilt, z.B. 30 Sekunden. Die Lehrperson gibt ein Startzeichen und ab diesem Moment schließen die Schüler*innen die Augen. Sie öffnen die Augen und stehen ruhig auf, wenn sie glauben, dass die Zeit abgelaufen sei. Wenn der/die Letzte aufgestanden ist, gibt die Lehrperson bekannt, wer die Zeit am besten eingeschätzt hat.