

Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 62 (1957-1958)
Heft: 1

Artikel: Kleines Konzentrations-Brevier
Autor: Scheiblauer, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-316677>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kleines Konzentrations-Brevier

Die Ursache mangelnder *Disziplin* und *Konzentration*, über die sich heute Erzieher und Lehrer beklagen, wird sowohl im Krieg mit seinen Folgen, wie auch in der jetzt herrschenden Hochkonjunktur gesucht. Dabei vergißt man, daß diese Erscheinungen nur Auswirkungen innerer menschlicher Fehlentwicklungen sind.

Ein aufmerksamer Beobachter und guter Menschenkenner wird bestätigen, daß die unserer Jugend gemachten Vorwürfe des Disziplin- und Konzentrationsmangels ebenso sehr auch den Erwachsenen gemacht werden können. Beispiel aber ist das Ausschlaggebende. Weder übertriebene Strenge noch milde Nachsicht haben die gleiche Wirkung wie das gute, andauernde Beispiel. Also prüfen wir uns, wir die Erzieher und Lehrer, und fragen wir uns: Sind wir stets so diszipliniert, so konzentriert, daß wir die uns anvertraute Jugend durch *unser Beispiel* erziehen?

Die *Selbsterziehung* des Erziehers ist wohl kaum je von solch allergrößter Bedeutung gewesen wie gerade jetzt in unserer Zeit. Die Erfüllung dieser Forderung sollte das allererste Gebot aller Erziehenden und Lehrenden sein.

Aus der Erfüllung dieses Gebotes ergeben sich, als natürliche Auswirkung, eine Menge von Möglichkeiten, um in einer Klasse Disziplin und Konzentration zu entwickeln. Von diesen Möglichkeiten sollen im folgenden einige wenige erwähnt werden.

Heute braucht unsere Jugend ganz besonders viel *Ruhe*, damit sich ihr Gemüts- und Seelenleben richtig entfalten und mit dem Intellekt Schritt halten kann. Radio und Fernsehen bergen große Gefahren in sich, können in erster Linie Schädigungen des Nervensystems hervorrufen. Wenn Kinder nur noch Aufgaben machen können, wenn das Radio tönt, wenn man kleine Kinder zum «gschweige» vor den Fernsehapparat setzt, anstatt sie spielen zu lassen, so sind dadurch die Grundlagen der Konzentrationsunfähigkeit geschaffen. Natürlich kann der Lehrer nicht in das Privatleben seiner Schüler eingreifen, aber er kann durch Elternabende, durch Besprechungen auf solche Gefahren hinweisen. Er kann aber noch etwas viel Wesentlicheres tun: er kann *das Schulzimmer zu einem Ort der Ruhe*, den *Unterricht zu Stunden der Sammlung* werden lassen.

Wenn das Kind zu Hause der Ruhe entbehrt — und das ist leider nur zu oft der Fall —, dann muß die Schule um so mehr zu einem Ruhepol werden. — Wie diese Ruhe hergestellt werden kann, das sollte in jedem Lehrerseminar gelehrt werden. Ruhe, Stille sind Grundbedingungen für Konzentration, für ein ersprießliches Lehren und Lernen.

Natürlich darf der Lehrer nicht gehetzt, innerlich unruhig vor seine Klasse treten. Er muß seine persönlichen Angelegenheiten, sein liebes kleines «Ich» vor der Türe abstellen, muß in Ruhe den Unterricht beginnen können. Man schult sich am besten für diese Aufgabe, indem man sich immer wieder sagt, daß jedes Kind als Produkt seiner Eltern in seinem Benehmen das Resultat seiner Umgebung ist und es für seine Unarten im Grunde genommen nichts kann. So eingestellt, begegnet man am besten den Schwierigkeiten und bewahrt die nötige Ruhe auch in unangenehmen Situationen, wie sie durch undisziplinierte Elemente entstehen können.

Steht der Lehrer mit Ruhe und in innerer Sammlung vor der Klasse, wird auch sie ruhig werden. Keine Aufgabe darf gegeben werden, bevor nicht wirkliche Ruhe herrscht und alle Schüler den Lehrer anschauen. Ist wirkliche Ruhe, kann der Lehrer leise sprechen. Dann werden auch die Kinder von sich aus leiser sprechen. Das laute Sprechen, Schreien der Kinder zerstört die Konzentration. Die Lösung «Kampf dem Lärm», von den Ärzten und Psychologen ausgegeben, sollte in der Schule zu einem Gebot werden.

Es lohnt sich, gleich bei der Übernahme einer Klasse das «Den-Lehrer-Anschauen» und das «Leise-Sprechen» immer wieder zu üben, auch im weiteren Verlauf des Jahres strikte innezuhalten. Nur scheinbar geht damit Zeit verloren, in Wirklichkeit wird Zeit gewonnen. Denn durch diese zur Gewohnheit gewordene Disziplinierung muß der Lehrer sich nicht beständig wiederholen, weil die Kinder von Anfang an aufpassen.

Man kann das Anschauen der Kinder üben, indem zum Beispiel nur das Kind klatscht, welches vom Lehrer angesehen wird. Oder der Lehrer unterricht sofort eine Erklärung, sobald ein Kind ihn nicht ansieht. Bei Erstklässlern ist es gut, die Kinder bei einer Aufgabenstellung um sich zu versammeln, da sie in der Nähe des Lehrers besser aufpassen; sie gehen dann leise an ihre Plätze zurück. Auch dieses Leisegehen ist eine Konzentrationsübung in motorischer Hinsicht. —

Natürlich muß auch der Lehrer die Blickfestigkeit üben (zu Hause vor einem Spiegel, in welchem man sich selber auf die Nasenwurzel sieht und dabei so ruhig wie möglich atmet).

Wie schon gesagt, soll der Lehrer sich *nicht wiederholen* müssen. Um dies durchführen zu können, muß man den Kindern gleich zu Anfang sagen, daß man eine Aufgabe nur einmal sagt, nur einmal erklärt. Hier stößt man vorerst auf die allergrößten Schwierigkeiten, denn die Kinder sind von Hause aus gewöhnt, daß Eltern und Geschwister sich beständig beim Befehlgeben wiederholen. Dieser Unsitte darf in der Schule kein Vorschub geleistet werden. Man kann durch langsames, am Anfang scheinbar übertrieben langsames Reden die Schüler dazu bringen, daß sie sich das Gehörte in Gedanken wiederholen können. Nachplappern kann man ohne Denken, das laute Wiederholen gibt keine Gewähr, daß etwas verstanden worden ist. Gewiß, es ist auch für den Erwachsenen schwierig, etwas Gehörtes sich bildhaft vorzustellen oder in Gedanken zu wiederholen, aber mit Übung und Geduld erreicht man es auch bei Kindern, nur muß man vorerst mit leichten Aufgaben beginnen. Es gehört zwar ein gewisser Mut des Lehrers dazu, diesen Weg zu gehen. Man verliert, wie beim Einüben des Anschauens, scheinbar wertvolle Zeit, um dann aber später Zeit zu gewinnen. Allerdings darf man sich nicht zu Leistungsvergleichen seiner Klasse mit den Leistungen anderer Klassen verführen lassen — was ja besonders bei jungen, noch unsicheren Lehrern begreiflicherweise leicht der Fall sein kann —, sondern man muß diesen seinen eigenen Weg gehen. Der Mut des Lehrers wird sich unwillkürlich auch auf die Schüler übertragen. Im Schüler den Mut zum «Selbstsein» zu entwickeln, ist eine der wichtigsten Aufgaben in unserer Zeit, da die Menschen, dem Herdentrieb folgend, sich aus Bequemlichkeit so gerne gleichschalten lassen. Diese wenigen Angaben mögen genügen, um anzudeuten, wie Konzentration, vom Lehrer ausgehend, vermittelt werden kann. Es folgen noch einige Konzentrationsübungen, die man mit den Schülern im Schulzimmer oder in der Turnhalle immer wieder — mit jeweiligen kleinen Varianten — machen kann.

Akustische Konzentration

Dem Ton einer angeschlagenen Stimmgabel, eines Gongs oder Triangels, einer Geige oder eines Klaviers nachhorchen, bis man nichts mehr hört. Bei Tonwiederholungen muß Länge und Stärke sowie Wiedererklingen variieren, damit die Aufmerksamkeit nicht erlischt.

Gleiche Übung, nur wird gleichzeitig mit dem Hinhorchen eine Bewegung gemacht, zum Beispiel ein Reifen gesenkt, ein Strich gezeichnet.

Ein Crescendo oder Diminuendo in der Musik (durch wiederholtes Anschlagen eines Akkordes oder Singen eines Tons) wird durch Ballen oder Öffnen der Faust dargestellt.

Einem Ton zuhören und nach seinem Verklingen seine Dauer durch ebensolange Handbewegung nachahmen.

Alle akustischen Übungen sollen mit geschlossenen Augen ausgeführt werden. Diese Übungen können endlos ausgebaut werden. Auch die Kinder erfinden solche Übungen.

Visuelle Konzentration

Langsames Heben und Senken eines Armes des Lehrers wird genau, in ebensolchem Tempo, nachgemacht. Durch unerwartetes Anhalten der Bewegung wird der Schüler zum beständigen Aufpassen veranlaßt.

Dasselbe durch In-die-Luft-Zeichnen eines Buchstabens, den die Schüler erkennen müssen. (Lehrer steht vorerst mit dem Rücken zur Klasse, um vorzumachen, dann der Klasse gegenüber, die den Buchstaben im Spiegelbild erkennen soll.)

Gleichzeitiges oder verspätetes Nachzeichnen eines an der Tafel vorgezeichneten Motivs. Beim verspäteten Nachzeichnen deckt der Lehrer das Motiv zu, nachdem die Schüler es angesehen haben. (Ausbildung der inneren Vorstellung!)

An solch einer Zeichnung, auch an einem Wort, wird vom Lehrer eine Veränderung vorgenommen, natürlich ohne daß die Schüler zuschauen. Die Schüler erkennen die Veränderung, konstatieren zum Beispiel einen vom Lehrer gemachten Fehler in der Rechtschreibung, eine Übung, die Freude macht und die Aufmerksamkeit steigert.

Die visuelle Konzentration wird wesentlich geschult, wenn der Schüler seine schriftlichen Leistungen mit denen an der Tafel stehenden des Lehrers selbsttätig vergleicht und verbessert. Man gebe überhaupt dem Schüler so oft wie möglich die Gelegenheit zum Selberdenken, wodurch die geistigen Fähigkeiten angeregt und geschult werden.

Taktile Konzentration (Ausbildung des Tastsinnes)

Durch das blinde Abtasten eines Gegenstandes — einer Kugel, eines Würfels u. a. m. — wird die Aufmerksamkeit intensiver auf Form und Eigenart eines Gegenstandes gerichtet, als wenn derselbe nur angesehen wird. Durch das Er-greifen vertieft sich das Be-greifen.

Abtasten von Buchstaben und Worten, von Ziffern und Zahlen, kommt dem Lesen zugute. (Hier stellt sich die Frage, ob man das dazu nötige Material durch das Schulamt bekommen könnte.)

Motorische Konzentration

Leise zum Platz gehen, langsam sich setzen, sorgfältig und geräuschlos einen Stuhl abstellen. Leise eine Seite wenden, Türen und Fenster leise schließen. Zu zweit sorgfältig etwas tragen oder niederlegen.

Wer kann am langsamsten niederknien, einen Reifen oder Stab auf den Boden legen?

Durch solche Übungen kann man oft die schwierigsten Elemente zu einem konzentrierten Arbeiten bringen. Auch haben diese Übungen sozialen Wert. Sie erziehen die Kinder zur Rücksichtnahme den Menschen und den Dingen gegenüber, entwickeln das Verantwortungsbewußtsein. Ist die Disziplin, Konzentration eingespielt, stellt sich ein besseres Verhältnis zur Gemeinschaft ein. Der Lehrer muß aber immer wieder Gelegenheit zu sozialer Betätigung geben. Gegenseitiges Sich-Helfen, Miteinanderarbeiten, Für-einandereinstehen muß in irgendeiner Form täglich geübt werden.

Als Schluß meiner Ausführungen noch ein kleiner Hinweis, die *musikalische Begleitung von Übungen* betreffend.

Natürlich sind durch Musik befohlene oder begleitete Übungen lustbetonter. Es muß aber gesagt sein, daß ein immerwährendes Begleiten den Schüler gehörsmäßig ebenso sehr abstumpft wie ein beständig laufendes Radio: alluvial ist immer ungesund. Das gilt auch von den Konzentrationsübungen. Sie können den Schüler ermüden, können ihn auch nervös machen. Ein aufmerksamer Lehrer fühlt die Ermüdung eines Schülers oder der Klasse. Dann wird er Ruhe verordnen. Die Kinder legen den Kopf auf das Pult, schließen die Augen und ruhen wirklich aus. Wo es der Platz und die Beschaffenheit des Bodens zuläßt, dürfen die Kinder in Rückenlage auf dem Boden liegen. Werden solche Ruhepausen richtig eingeführt, so lernen die Kinder das Entspannende dieser Momente kennen und genießen. Auch diese Ruhepausen darf man nicht als Zeitvergeudung auffassen, denn, wie eingangs gesagt wurde, nur aus Ruhe, aus Stille entsteht Sammlung, entstehen Konzentration und innere Disziplin, deren wohl kaum je ein Zeitalter so sehr bedurfte wie das unsrige.

M. Scheiblauer