

## Rezension

Baumbach, Christin. *Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter. Das spielerische Lernprogramm mit den 45 effektivsten Übungen für jeden Tag.* Fam und Habit Verlag. Bad Endbach. 2021. 178 S. EUR 13,90

### **Konzentration, Konzentration liebe Kinder und Eltern! Effektive und spielerische Konzentrationsübungen, die Spaß machen.**

Wie lang ist ihre Aufmerksamkeitsspanne ohne TV, Handy und andere digitale Medien? Wenn sie die Frage beantworten können, dann schauen sie sich diese noch mal bei ihrem Kind an. „Hör auf zu spielen und räum endlich dein Zimmer auf!“, „Bist Du mit den Hausaufgaben fertig?“, „Wieso hast du nicht gelernt?“ Sie kennen diese Situationen und bei ihrem Kind und Ihnen besteht bereits Frust? Dann ist dieses Buch eventuell ein kleiner Schatz, um Lernen und Konzentrieren wieder mit Spaß zu füllen. Die Autorin Christin Baumbach legt mit diesem Buch viele bunte Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit von Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter vor.

Das Buch ist im kleinen und handlichen Softcover herausgegeben und in fünf übersichtliche Kapitel gegliedert. Das Buch ist für Eltern mit Kindern im Vorschul- und Grundschulalter empfehlenswert. Das Buch ist leicht lesbar und enthält einen theoretischen und einen praktischen Teil, die ungefähr denselben Umfang einnehmen. Am Ende jeden Kapitels gibt es eine sehr gute Zusammenfassung des Gesagten mit den wesentlichen Punkten. Dazu kommt Onlinematerial zum Ausdrucken und spielerischen anwenden.

Zu Beginn geht es um die Definition von Konzentration und den Unterschied zu Aufmerksamkeit, das Gehirn und dessen Netzwerk, Konzentrationsprobleme und deren Entstehung und deren Auswirkungen sowie psychische Belastungen und Ängste. „Unterbrechungen sind störend und sollten streng verboten sein!“ Edgar Allan Poe. Baumbach fasst die Thematik sehr gut und kurz und knapp in einer angenehmen Sprache zusammen.

Es geht dann weiter mit den Grundlagen für eine gute Konzentration und mir gefällt der ganzheitliche Ansatz mit einer gesunden Lebensweise und Ernährung, da die körperliche Gesundheit großen Einfluss auf das Lernen hat. Dazu kommt ein fördernder Familienalltag mit guten und wiederkehrenden Ritualen und einer klaren Struktur.

Die eigene Persönlichkeit und eigene Vorlieben sind ebenso wichtig und können im gemeinsamen Gespräch erkundet werden. Baumbach begibt sich hier durch Beteiligung auf Augenhöhe mit den Kindern, ohne jedoch die Klarheit und Struktur der Eltern loszulassen. Lernmotivation geht jedoch nur durch Partizipation, Selbstkenntnis und Anerkennung, z.B. der Vorlieben und Stärken. Kinder sollen Freude am Lernen haben und spielerisch sich konzentrieren üben. Dann ist Konzentration zielgerichtete Motivation!

Das klassische Konzept der vier Lerntypen aus den 1970ern ist ein weiterer Baustein im theoretischen Konzept, welcher dann in der praktischen Anwendung Abwechslung und bestmögliche innere Motivation bei den verschiedenen Charakteren und Kindern erzeugt. Die Lehrpersonen können dadurch ihre Methoden erweitern und passgenauer auf die Kinder eingehen und somit ressourcenorientiert auf Stärken und Schwächen eingehen.

Hilfestellungen bieten altersgerechte Lernpläne, welche online zur Verfügung stehen und Orientierung und Klarheit für beide Seiten bieten. Diese bilden mit einem Lernvertrag und

Wochenübungen sowie einem Startritual bzw. Konzentrationsanker die Grundlage dieses Konzentrationstrainings.

Dann kommen im Kapitel vier die 45 effektiven Konzentrationsübungen, für die online Übungskärtchen für den Wochenplan bereitliegen. Da gibt es sicher einen Aha-Effekt, weil einige von diesen Übungen Klassiker und bekannt sind, wie z.B. die Reise nach Jerusalem, Kofferpacken oder Zungenbrecher. Hinzukommen Bewegungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Die Verknüpfung dieser mit einem effektiven Konzentrieren lernen macht noch mal neue Sichtweisen auf. Die Übungen sind leicht einzusetzen, abwechslungsreich und sind immer in Altersempfehlung, Material, Ablauf, Steigerungsmöglichkeiten und Tipps unterteilt.

Ich finde es gut, dass Baumbach nicht nur Übungen anbietet, sondern ganzheitlich auf Vor- und Nachbereitung sowie Durchführung praktisch eingeht. Strukturierung und Wiederholung helfen dabei. Am Ende soll es Belohnungen geben, wofür sie natürlich auch kleine Anregungen anbietet. Dabei geht sie nach dem Motto von Francois Rabelais „Kinder wollen nicht wie Fässer gefüllt, sondern wie Fackeln entzündet werden.“

Ein toller Ratgeber zum Umgang mit Kindern mit Konzentrationsschwächen, aber auch für klassisches Lernen lernen. Praxisnah und alltagstauglich! Konzentration, Konzentration liebe Eltern!

5-mal konzentriertes Nachdenken für diese kleine Büchlein. „Man kann in ein Kind nichts hineinprügeln, aber vieles herausstreicheln.“ Astrid Lindgren