

# Rituale zur Steigerung der Konzentration

Rituale können im Schulalltag eine bedeutsame Rolle spielen und helfen, die Stimmung der Klasse zu beruhigen und dadurch die Konzentration zu steigern. Wichtig ist vor allem, dass sich die Klasse mit den eingesetzten Ritualen identifizieren kann und dass sie die Rituale versteht. Diese Rituale können vor einer Aussprache innerhalb der Klasse dazu dienen, die Stimmung zu beruhigen und die Konzentration zu fördern

## Übung 1: Die ruhige Minute

Mit diesem Ritual wird versucht, die für die Diskussionsrunde nötige Konzentration und Ruhe aufzubauen, indem es eine, zwei oder drei Minuten ganz still ist. Dass dies vor allem zu Beginn den Schülern/Schülerinnen 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 Erklängen 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: 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 Lehrkraft 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 Lehrkraft bekannt, wer die Zeit am besten eingeschätzt hat.