

AUFMERKSAMKEIT

Konzentriert geht's wie geschmiert

Kinder, die nie bei der Sache sind, deren Gedanken ständig abschweifen, gibt es wohl in jeder Klasse. Das »Marburger Konzentrationstraining« verspricht Abhilfe.

VON DIETER KROWATSCHEK
UND HOLGER DOMSCH

Auf den ersten Blick sieht der Apparat ein wenig aus wie eine batteriebetriebene elektrische Zahnbürste, nur ragt am oberen Ende ein Lolli heraus. Auf Knopfdruck beginnt der Stiel sich zu drehen, und dann steckt man sich einfach das Ding in den Mund und lässt den rotierenden Lutscher genüsslich über die Zunge gleiten: So funktioniert eine Leckmaschine.

Bevor Sie sich fragen, ob Sie hier im falschen Film sind – die Leckmaschine war für mich ein Schlüsselerlebnis bei der Entwicklung des Marburger Konzentrationstrainings. Sie hat mir sehr deutlich vor Augen geführt, wie man Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen am besten motiviert: nämlich indem man ihnen die richtigen Belohnungen in Aussicht stellt. Damit meine ich solche, die ein Kinderherz unmittelbar ansprechen, obwohl sie bei Erwachsenen oft nicht die gleiche Begeisterung auslösen.

Diese Erkenntnis kam mir, als ich damit begann, das Konzentrationstraining in der Praxis zu erproben. Anfangs erhält jedes Kind ein Bild mit mehreren kleinen Kreisen darauf. Immer, wenn es sich nach den Anweisungen richtet, etwa sich bei den Übungen bemüht, darf es einen Kreis ausmalen. Wenn eine bestimmte Anzahl davon zusammenge-

kommen ist, kann sich der Schüler aus einer Kiste einen kleinen Preis aussuchen.

Für dieses Mal hatte ich eine besondere Attraktion ausfindig gemacht – eben die Leckmaschine. Als ich sie den 15 Jungs der Trainingsgruppe zu Beginn der ersten Stunde vorführte, den Lolli in den Mund steckte und das Gerät immer wieder an- und ausschaltete, machte sich Totenstille im Raum breit – kein Kind rührte sich und alle schauten gebannt zu. Wohlgemerkt: Es handelte sich dabei um extrem lebhaftere Erstklässler, die hier wegen ihrer massiven Konzentrationsprobleme saßen!

GEFANGEN IM TEUFELSKREIS

Solche Kinder geraten durch ihre leichte Ablenkbarkeit häufig in einen Teufelskreis: Träumen, Trödeln und Flüchtigkeitsfehler bringen ihnen permanent Kritik von Lehrern und Eltern ein. Im Lauf der Zeit sitzen sie dann in der Schule und bei den Hausaufgaben immer frustrierter da und sind zunehmend überzeugt, die Übungen sowieso nicht fehlerfrei lösen zu können. Viele von ihnen beginnen nun, geistige Anstrengung gleich von vornherein zu vermeiden, und verlassen sich auf die Hilfe ihrer Eltern. Sie werden immer unmotivierter und unselbstständiger beim Bearbeiten ihrer Schulaufgaben, gleichgültig ob im Unterricht oder daheim. Folglich machen sie zusätzliche Fehler, die Konzentrationspro-



ALLE FOTOS DIESES ARTIKELS: MIT FRIEDL. GERH. VON DIETER KROWANSCHKE

MOTIVATION FÜR TAGTRÄUMER
Für erledigte Aufgaben und korrektes Verhalten winken kleine Preise.

bleme verschärfen sich weiter, die Lehrer sind ratlos, die Eltern am Verzweifeln.

Wie kann man aus diesem Teufelskreis ausbrechen? Unentbehrliche Voraussetzung sind zunächst geeignete Arbeitsbedingungen:

- ▶ ein ruhiger Platz möglichst ohne Ablenkung, der ausschließlich für die Schularbeit vorgesehen ist,
- ▶ ausreichend Licht und frische Luft,
- ▶ feste Hausaufgabenzeiten, etwa immer nach dem Mittagessen, sowie
- ▶ regelmäßige Pausen, die dem Kind ermöglichen, neue Energie zu tanken.

Zusätzliche Hilfestellung leisten spezielle Trainingsprogramme für konzentrationschwache Kinder. In Deutschland werden zurzeit vornehmlich drei Trainingsprogram-

me eingesetzt: das »Marburger Konzentrationstraining«, das »Training für aufmerksamkeitsgestörte Kinder« von Gerhard Lauth und Peter Schlottke sowie das »Konzentrationstrainingsprogramm für Kinder« von Christine Ettrich. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten die Effizienz aller drei Methoden bestätigen (siehe auch Kasten S. 74).

FLUG AUF DEM ZAUBERTEPPICH

Das von uns entwickelte Marburger Konzentrationstraining wurde inzwischen bei weit über 10 000 Kindern erprobt, vorwiegend an Schülern von der ersten bis zur sechsten Klasse. Es zielt darauf ab, ihren Arbeitsstil grundsätzlich zu verändern. Im Zentrum steht dabei die Methode der Selbstinstruktion: Die ▶

- ▷ Kinder lernen, sich während des Bearbeitens einer Aufgabe selbst Anweisungen zu geben, wie sie an die Sache herangehen und am besten zur Lösung gelangen.

Das Training ist auf sechs bis acht Stunden verteilt – in der Regel eine pro Woche, in Gruppen von drei bis acht Kindern. Der Ablauf folgt stets dem gleichen Muster: Auf ein Spiel, das vor allem Spannungen abbauen soll und besonders den körperlich hoch aktiven Kindern entgegenkommt, folgt eine zehnmütige Entspannungsübung – eine »Fantasiereise auf einem Zauberteppich«. Hierbei wird eine Fortsetzungsgeschichte erzählt, zu der sich die Kinder mit geschlossenen Augen passende Bilder vorstellen sollen. Immer wenn es vom Inhalt her passt, streut der Trainer eine Grundübung des autogenen Trainings ein. Beispiel: Wenn die Geschichte etwas Schweres beschreibt, folgt die Anweisung: »Dein rechter Arm wird ganz schwer.« Das gibt den Kindern die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, und erhöht ihre Aufnahmebereitschaft für die nachfolgenden Arbeitsphasen.

Zwar haben die Kids in der Regel zunächst große Schwierigkeiten, sich auf die Entspannung einzulassen – die Aussicht auf einen Preis bringt sie jedoch dazu, sich zumindest halbwegs ruhig zu verhalten. Schon in der

zweiten Trainingsstunde klappt es meist besser, in den letzten drei Sitzungen berichten dann praktisch alle über innere Fantasiebilder. Sie haben nun gelernt, eine gewisse Zeit lang ruhig zu sitzen und die Augen geschlossen zu halten. Besonders gut funktioniert die Entspannung erfahrungsgemäß, wenn die erzählte Geschichte einen kleinen Spannungsbogen enthält. Darin eingestreute Merksprüche wie »Konzentriert geht's wie geschmiert« kommen jetzt bei den Kindern an und werden behalten.

SELBSTLOB ERWÜNSCHT!

Nun beginnt die erste der zwei bis vier Arbeitsphasen, zwischen denen zur Auflockerung Spiele eingestreut sind. Über die einzelnen Stunden hinweg bringen die Kursleiter den Schülern Schritt für Schritt das Prinzip der verbalen Selbstinstruktion nahe: In der ersten Stunde demonstriert der Trainer die Vorgehensweise. Er nimmt sich dazu selbst eine Aufgabe vor und instruiert sich dabei laut, etwa so: »Ich soll jetzt dieses Übungsblatt bearbeiten. Dazu mache ich mir erst mal den Tisch frei und lege oben einen Stift hin. Dann trage ich meinen Namen auf dem Blatt ein. Jetzt kommt das Wichtigste – ich lese die Anweisung ganz genau durch: »Setze das Muster fort.« Ah ja, da sehe ich ein angefangenes Muster, dann mache ich da mal weiter.« Und so fort.

Dann lässt er die Kinder die gleiche Übung erledigen und wiederholt dabei die Instruktionen. Im nächsten Schritt führen die Schüler eine neue Aufgabe durch, während sie sich selbst laut die passenden Anweisungen dazu erteilen. Dies geschieht reihum abwechselnd, sodass immer einer instruiert und die anderen still mitarbeiten.

Dieser dritte Schritt ist entscheidend und nimmt auch einen großen Teil der folgenden Übungsstunden in Anspruch. Anfangs hilft der Trainer noch, etwa bei der richtigen Formulierung der Selbstinstruktion, und betont bei Bedarf einzelne Aspekte, wie die Selbstbekräftigung: Die Kinder sollen sich nach Erledigung einer Aufgabe ausdrücklich selbst loben, das hebt das Selbstwertgefühl und die Laune.

Mit einer solchen positiven Grundstimmung können sie dann auch leichter Fehler akzeptieren und verbessern. Sie lernen, sich

AUF DEM PRÜFSTAND

DAS MARBURGER KONZENTRATIONSTRAINING wurde Mitte der 1990er Jahre im Rahmen mehrerer Diplomarbeiten am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg unter der Leitung des – inzwischen emeritierten – Professors für Entwicklungspsychologie Theodor Ehlers evaluiert und wissenschaftlich begleitet. Alle Arbeiten belegten, dass sich die Eltern-Kind-Interaktion durch den Einsatz des Trainings bei den Hausaufgaben verbesserte: Die Erwachsenen lobten ihre Kinder mehr, bestärkten sie und strafften weniger. Zudem berieten sie den Nachwuchs sachlicher und steuerten effektiver. Insgesamt verhielten sich die Eltern – auch aus der Sicht ihrer Kinder – verständnisvoller.

Die Kleinen selbst gingen ebenfalls freundlicher und liebevoller mit Mama und Papa bei den Hausaufgaben um. Gleichzeitig steigerten sich ihre Leistungen und sie trauten sich mehr zu. Sie konnten die Aufgabenstellungen besser erläutern und arbeiteten vor allem selbstständiger. Auch ihr Sozialverhalten verbesserte sich und emotional bedingte Verhaltensprobleme nahmen ab.

Zusätzlich filmten die Trainer insgesamt 800 Mütter und Väter mit ihren Kindern 30 Minuten lang beim Erledigen der Hausaufgaben – jeweils vor und nach dem Training. Eltern und Kind erhielten so eine ganz konkrete Rückmeldung über ihr Verhalten.



MIT ALLEN SINNEN

Neben ihrer Arbeit mit Übungsblättern machen die Kinder kleine Experimente, die verschiedene Sinne ansprechen – hier das Tastempfinden.

bei Problemen Zeit zu lassen und in Ruhe nachzudenken, eventuell auch Alternativen auszuprobieren. Unterm Strich geht es darum, dass die Schüler möglichst systematisch und geplant vorgehen sollen: Teilziele formulieren, mit Rückschlägen umgehen und die Ergebnisse richtig bewerten.

Klappt das, folgt die nächste Stufe: Jedes Kind erledigt die Aufgabe, wobei es sich selbst nur leise flüsternd instruiert. Und zum Schluss geschieht die Übung ganz im Stillen – die Anweisungen werden nur noch gedacht.

AUCH PAPA IST GEFORDERT

Neben dieser Arbeit mit Übungsblättern sollen eine Reihe von Experimenten die Sinne stimulieren (Bild oben). Bei alledem gilt der Grundsatz, dass die Schüler immer besonders auf den Beginn einer Aufgabenstellung achten müssen. Denn nur wenn diese von Anfang an aufgenommen und wirklich verstanden wird, kann sie auch gelöst werden.

Als genauso wichtig wie die Übungsstunden mit den Kindern haben sich bei unserer Arbeit die fünf begleitenden Elternabende erwiesen, die für alle Erziehungsberechtigten Pflicht ist – die Papas dürfen sich hier also mal nicht drücken. Dabei handelt es sich nicht

um einen Crashkurs in Pädagogik und Psychologie. Stattdessen setzen sich die Eltern jedes Mal mit einem bestimmten Problem auseinander, etwa dem Thema »Hemmende und fördernde Faktoren von Konzentration«. Weiterhin erhalten die Eltern Anregungen, wie sie die Interaktion mit ihrem Kind verbessern können. Dazu nehmen sie eine Hausaufgabensituation auf Video auf, das dann an einem der folgenden Termine gemeinsam mit den anderen Teilnehmern besprochen wird.

Über diese wertvollen praktischen Tipps hinaus spielen diese Abende noch eine weitere wichtige Rolle: Sie geben den Eltern das tröstliche Gefühl, nicht allein zu sein. Das relativiert auch die oft auf sie einprasselnde Kritik seitens der Schule – ob diese nun berechtigt ist oder nicht. Die Mutter eines elfjährigen Jungen beschrieb das einmal so: »Wenn ich von einem Elterngespräch aus der Schule komme, habe ich den Eindruck, mein Sohn ist ein Monster. Hier habe ich erfahren, dass er auch viele gute Seiten hat.« ◀

DIETER KROWATSCHEK ist Lehrer und Schulpsychologe in Marburg. **HOLGER DOMSCH** ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Psychologischen Institut der Philipps-Universität Marburg.

Literaturtipps

Krowatschek, D. et al: Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) für Schulkinder. Dortmund: Verlag Modernes Lernen 2004.
Trainingsmappe mit Übungsblättern für Kinder von der 1. bis zur 6. Klasse

Krowatschek, D. et al: Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) für Kindergarten- und Vorschulkinder. Dortmund: Verlag Modernes Lernen 2004.
Trainingsmappe für Kindergarten und Vorschule, die stärker die Bedürfnisse jüngerer oder entwicklungsverzögerter Kinder berücksichtigt