



Konzentrationsstraining mit Jugendlichen: Einfacher als gedacht!

Marburger Konzentrationstraining für Jugendliche (MKT-J)

Das Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder (MKT) gibt es bereits seit 1994. Es wurde auf dem Kongress der Schulpsychologen in Rostock erstmals vorgestellt. Nach zehn Jahren erfolgte eine überarbeitete Neuauflage mit neuen Zeichenvorlagen. Die Methode jedoch veränderte sich nicht.

Es ist ein Training, das an tausenden von Schulkindern durchgeführt wurde. Es erfreut sich größter Beliebtheit bei den Kindern, weil die Übungen einen hohen Aufforderungscharakter haben und das Training insgesamt sehr viel Spaß macht. Ohne eine ganz gezielte Förderung der Motivation der Schulkinder wäre ein solches Training auch gar nicht vorstellbar. Das Marburger Konzentrationstraining gehört heute zum täglichen Handwerkszeug vieler Pädagogen und Therapeutinnen und Therapeuten im deutschsprachigen Raum. Im Prinzip ist es ein Gruppentraining, wobei es sehr viele Verhaltensaspekte berücksichtigt. Es wird auch sehr gern von Ergotherapeutinnen und -therapeuten als Zusatzangebot zu ihrer Arbeit durchgeführt. Hier wird es dann in der Regel von den Eltern finanziert, was problemlos geschieht.

2004 entwickelten wir ein weiteres Training für den Kindergarten und den Vorschulbereich. Bei Schulfähigkeitsuntersuchungen konnte ich als Schulpsychologe immer wieder feststellen, dass eine ganze Reihe von Kindern Probleme mit der Aufmerksamkeit hat, sich nicht über einen längeren Zeitraum mit einer Sache beschäftigen kann und schlecht auf Schule vorbereitet ist. Viele von ihnen zeigten zusätzlich Verhaltensprobleme. Wir haben dann mit dem MKT für Kindergarten und Vorschule, das ab fünf Jahren im Kindergarten gut eingesetzt werden kann, eine Lücke gefüllt. So erfolgt schon im Kindergarten eine sehr gute Vorbereitung auf die Schule mit den bewährten Methoden des Marburger Konzentrationstrainings für Schulkinder. Die einzelnen Aufgabentypen entsprechen hier dem Alter der Kinder. Zusätzlich sind sie aber auch sehr gut bei entwicklungsverzögerten Kindern einsetzbar.

Nach unseren Vorstellungen scheint es besonders günstig zu sein, bei einem Kind mit dem Vorschultraining anzufangen und dann in regelmäßigen Zeitabständen die Methode immer wieder aufzufrischen und mit alters- und entwicklungsgerechten Vorlagen aus den einzelnen Trainings zu arbeiten. So ergeben sich bei dieser Kurzzeitintervention die besten Erfolge.

Immer wieder konnten wir beobachten, dass sehr viele Kinder in ihrer Aufmerksamkeitsproblematik nicht von klein auf trainiert werden, sondern viele erst in und nach der siebten Klasse Hilfe suchen. Wir haben sehr lange gezögert, ein entsprechendes Training für Jugendliche zu entwickeln. Einmal gestaltet sich der Umgang mit Pubertierenden erheblich schwieriger als mit jüngeren Kindern. Zum anderen befürchteten wir, dass es uns nicht gelingt, Jugendliche zu motivieren bzw. zu ihnen einen emotionalen Kontakt aufzubauen. Es ist die Altersgruppe, in der Sichtweisen und Prinzipien Erwachsener nicht viel gelten. Von daher war uns klar, dass ein solches Training für Jugendliche sich sehr stark von den anderen Trainings unterscheiden muss. Vor allem die Vorlagen und Materialien müssen den Vorstellungen und dem Geschmack von Jugendlichen entsprechen. Wie ihre Motivation zu erzeugen ist, war ein weiteres Problem.

Auf die bewährte Methode des Inneren Sprechens konnten wir dagegen problemlos zurückgreifen. Wir haben dann begonnen, mit anders gestalteten und dem Geschmack der Jugendlichen entsprechenden Vorlagen zu arbeiten, den Schwierigkeitsgrad der Übungen zu erhöhen und Themenbereiche aus der jugendlichen Subkultur zu wählen.

Auch das Marburger Konzentrationstraining für Jugendliche ist wie die anderen Trainings aus der Praxis heraus entstanden. Wir haben es immer wieder in Gruppen mit Jugendlichen, die als besonders schwierig galten, durchgeführt. Für die Evaluation haben wir eine Stichprobe von Jugendlichen gebildet, die mit Schule wenig im Sinn hatte und im Verhalten schwierig war. Erstaunlicherweise konnten wir immer wieder feststellen, dass

sie das Training interessant fanden und sehr gern mitmachten. Allerdings haben wir auch keinen Jugendlichen gezwungen, sich auf ein Training einzulassen. Grundbedingung war immer, dass man das Training freiwillig absolvierte.

Dabei kam dem MKT-J zugute, dass ich seit Jahrzehnten als Schulpsychologe und Therapeut vor allem mit hyperaktiven Kindern arbeite und diese wertvollen Erfahrungen in Trainings in der Praxis seit Jahren umsetze. So betreue ich seit 25 Jahren jährlich eine Stichprobe von hundert hyperaktiven Kindern und gewinne aus dem Umgang mit ihnen meine praktischen Erfahrungen. Da ich selbst auch unterrichte, ist der Transfer zur Schule immer gewährleistet.

Diplom-Psychologe Gordon Wingert arbeitet ebenfalls als Schulpsychologe und blickt auf eine zehnjährige Erfahrung im Umgang mit ADHS-Kindern zurück. Im Rahmen seiner Tätigkeit unterrichtet er unter anderem als Lehrer an der Berufsschule.

Diplom-Psychologin Gita Krowatschek ist Kindertherapeutin und angehende Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie. Sie promoviert an der Universität der Künste in Berlin, wo sie auch Lehramtsstudenten unterrichtet. Sie bringt therapeutische Erfahrungen aus der Kinder- und jugendpsychologischen Praxis ein.

Die Bildvorlagen gestaltete und zeichnete Caroline Schmidt aus Berlin. Sie hat aufgrund ihres Alters einen sehr guten Draht zur jugendlichen Subkultur und hat die entsprechenden Vorlagen mit viel Humor und Gespür entworfen. Die Jugendlichen haben während der Trainings immer wieder betont, dass gerade die Details besonders realistisch dargestellt sind.

Unser besonderer Dank gilt Frau Janine Wingert. Sie hat für uns vor allem die Logik-Rätsel zusammengestellt, Korrektur gelesen und jede Aufgabe noch einmal auf Verständlichkeit und Durchführung hin überprüft.

Nicht zuletzt danken wir allen Lehrkräften, Therapeutinnen und Therapeuten, Studentinnen und Studenten, die einzelne Übungen ausprobierten, als Co-Therapeuten in unseren Trainings arbeiteten oder auf unseren Fortbildungen über Erfahrungen berichteten, für ihre vielen und wertvollen Anregungen.

Marburg im Oktober 2007

D. Krowatschek