

Methoden des Marburger Konzentrationstrainings



1. Das Training setzt an der Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung der Kinder an. Dies geschieht mit Hilfe der Methode der verbalen Selbstinstruktion, einer Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie.
2. Mit verschiedenen Übungen werden Feinmotorik, Wahrnehmung, Merk- und Denkfähigkeit sowie Kurz- und Langzeitgedächtnis trainiert.
3. Durch das Gruppensetting und besonders in den Spielen bieten sich zahlreiche Möglichkeiten der Interaktion und der Einübung von Regeln.
4. Die Trainerinnen oder Trainer verwenden im Umgang mit den Kindern verschiedene Techniken aus der Verhaltensmodifikation.

Die Methode der verbalen Selbstinstruktion

Der wichtigste Bestandteil des MKT ist das Selbstinstruktionstraining. Hierbei lernen die Kinder, wie sie ihre Aufmerksamkeit steuern können.

Die Kinder erlernen die Selbststeuerung in fünf Schritten. Vom Lauten Denken über das Flüstern von Selbstinstruktionen gelangen die Kinder schrittweise zum aufgabenbezogenen Inneren Sprechen. Es gelingt ihnen zunehmend, sich auf die Aufgaben zu konzentrieren, da sie zunächst laut jeden Schritt benennen, den sie gerade unternehmen.

Zu Beginn ist die Trainerin oder der Trainer das Modell. Sie oder er zeigt den Kindern, wie man eine Aufgabe bearbeitet und zu den einzelnen Schritten spricht. Dabei demonstriert sie oder er den sinnvollen Umgang mit Fehlern. Im Laufe des Trainings werden die Kinder einer Gruppe untereinander zu Modellen für selbststeuerndes Verhalten.

Das Innere Sprechen

Schritte beim Erlernen

Folgende Schritte werden unterschieden:

Schritt 1 – Modelllernen

Die Trainerin oder der Trainer führt als Modell eine Aufgabe selbst durch, während sie oder er laut selbst zu sich spricht.

Bei jedem neuen Arbeitsblatt mit einer unbekanntem Aufgabe beginnt die Trainerin oder der Trainer mit Schritt 1, d. h. sie oder er zeigt einmal, wie die Aufgabe zu bearbeiten ist. Die Kinder schauen und hören zu, die Stifte bleiben auf dem Tisch liegen, während die Trainerin oder der Trainer vorführt, wie sie oder er die Aufgabe löst.

Schritt 2 – Fremdsteuerung

Das Kind führt die gleiche Aufgabe selbst durch, während die Trainerin oder der Trainer es laut instruiert.

Im Anschluss bearbeiten die Trainerin oder der Trainer gemeinsam mit den Kindern die Aufgabe: Die Trainerin oder der Trainer „diktiert“ die einzelnen Schritte, die Kinder befolgen die Anweisungen. Hierbei ist darauf zu achten, dass kein Kind voraus arbeitet.

Schritt 3 – Lautes Denken

Das Kind führt die Aufgabe selbst durch, während es sich selbst laut instruiert, zunächst mit Hilfestellungen der Trainerin oder des Trainers.

Wenn erkennbar ist, dass die Kinder die Aufgabenstellung verstanden haben, folgt Schritt 3. Dieser nimmt die meiste Zeit in Anspruch – von sechs Trainingsstunden dienen fünf diesem Schritt.

Ein Kind spricht die Anweisung zu den einzelnen Arbeitsschritten und führt die Aufgabe entsprechend durch, die anderen machen alle mit. Das Kind, das spricht, erhält hierbei Unterstützung durch die Trainerin oder den Trainer: Hilfe bei den aufgabenbezogenen Formulierungen und Anregungen zur genauen Beschreibung. Die meisten Schulkinder sprechen nicht in ganzen Sätzen. Sie werden angehalten, vollständige Sätze zu formulieren und gelobt, wenn es klappt.

Die Trainerin oder der Trainer sollte sich angewöhnen, jeden einzelnen Schritt zu loben.

Das Kind sagt: Ich setze den Stift da an, wo der Punkt eingezeichnet ist.
Trainerin: Gut.
Kind: Dann gehe ich zwei Kästchen nach rechts.
Trainerin: Prima.
Kind: Dann gehe ich ein Kästchen nach unten.
Trainerin: Gut!
etc.

Am Ende der Aufgabe wird das Kind aufgefordert sich selbst zu loben.

Schritt 4 – Leise Selbstinstruktion

Das Kind führt die Aufgabe durch, sich selbst flüsternd instruierend.

In der letzten Stunde können die Kinder jeweils ein Blatt selbstständig bearbeiten, während sie sich die Arbeitsanweisungen vorflüstern. Am Ende, wenn die Aufgabe richtig gelöst ist, lobt sich jedes Kind wieder laut – so sieht die Trainerin oder der Trainer, dass es fertig ist.

Schritt 5 – Inneres Sprechen oder Selbstinstruktion

Das Kind führt die Aufgabe durch und denkt die Instruktion.

Das Kind löst die Aufgabe selbstständig und denkt die Instruktion dabei, Schritt 5 überprüfen wir im Training nicht mehr; diesen Transfer vollzieht das Kind hoffentlich in anderen Leistungssituationen.

Das Innere Sprechen

Schritte beim Erlernen

1. Der Trainer führt als Modell eine Aufgabe selbst durch, während er laut selbst zu sich spricht.
2. Das Kind führt die gleiche Aufgabe selbst durch, während der Trainer es laut instruiert.
3. Das Kind führt die Aufgabe selbst durch, während es sich selbst laut instruiert, zunächst mit Hilfestellung des Trainers.
4. Das Kind führt die Aufgabe durch, sich selbst dabei flüsternd instruierend.
5. Das Kind führt die Aufgabe durch und denkt die Instruktion.

Die Aufgaben „Strichmuster fortsetzen“ und „Konzentriert geht's wie geschmiert“ aus dem Marburger Konzentrationstraining eignen sich besonders, die Methode der verbalen Selbstinstruktion einzuführen, das Laute Denken und das Innere Sprechen zu trainieren. Deswegen bearbeitet man diese Aufgabentypen in jeder Trainingsstunde.

Inhalte der verbalen Selbstinstruktion

Selbstinstruktionen sollen die Aufmerksamkeit des Kindes bei der Bearbeitung einer Aufgabe aufrechterhalten. Sie stellen sicher, dass die Aufgabe verstanden wurde. Außerdem helfen sie, einen angemessenen Umgang mit Fehlern zu erlernen. Sie bieten dem Kind die Möglichkeit, seine Leistung selbst zu bewerten und sich selbst zu loben.



Sinnvolle Selbstinstruktionen sind:

- Was soll ich tun?
- Als erstes lese ich die Aufgabenstellung.
- Ich sage mit meinen Worten, was ich tun soll.
- Ich gehe schrittweise vor.
- Wenn ich einen Fehler mache, ist es nicht schlimm. Ich kann ihn verbessern.
- Ich schaue, ob ich alles richtig gemacht habe.
- Ich sage zu mir: Das hab' ich gut gemacht!

Nach diesem Schema wird jede Aufgabe im Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder bearbeitet. Die Trainerin oder der Trainer fordert die Kinder immer wieder dazu auf, diese Selbstinstruktionen anzuwenden und lobt sie ausdrücklich dafür. So entwickeln die Kinder nach und nach das erwünschte reflexive Arbeitsverhalten.

Besonders betont die Trainerin oder der Trainer den richtigen Umgang mit Fehlern. Viele Schulkinder reagieren panisch, wenn sie bei der Lösung einer Aufgabe auf Probleme stoßen oder bemerken, dass sie etwas falsch gemacht haben. Häufig erleben diese Kinder in Leistungssituationen ein Blackout und sind nicht mehr in der Lage, die Aufgabe richtig zu Ende zu bearbeiten. Dem wirkt die Trainerin oder der Trainer ganz bewusst entgegen. Wenn die Trainerin oder der Trainer die Aufgabe als Modell vormacht, baut sie oder er auf jeden Fall einen Fehler ein und demonstriert den sinnvollen Umgang mit einem Fehler. Sie oder er sagt: „Ich habe einen Fehler gemacht. Das ist nicht schlimm. Ich habe ihn entdeckt und kann ihn nun verbessern.“ Am Schluss bekräftigt sie oder er sich explizit dafür, trotz der Schwierigkeiten, die Aufgabe doch noch richtig zu Ende geführt zu haben. Entdeckt das Kind einen Fehler, so wird es dafür gelobt. Das Kind bekommt immer ausreichend Zeit, um in Ruhe die Aufgabe zu korrigieren. Manchmal beginnt das Kind eine Aufgabe sogar neu. Auch in einem solchen Fall wird das Kind ausdrücklich gelobt: Für eine korrigierte Aufgabe erhält das Kind dieselben Punkte, wie für eine Aufgabe, die von Anfang an richtig bearbeitet wurde.

Kai bearbeitet sehr schnell die Aufgabe „Konzentriert geht's wie geschmiert“. Als er das letzte der neun Kärtchen auflegen will, stellt er fest, dass es nicht mit der Bildvorlage übereinstimmt. Er beginnt wahllos die Kärtchen zu vertauschen und gerät dabei immer mehr durcheinander. Die Trainerin bemerkt, dass Kai ein Problem hat und spricht ihn an. „Hast du einen Fehler entdeckt? Das ist sehr gut. Jetzt kannst du ihn verbessern und alles wird richtig.“ Sie überlegen gemeinsam, wie Kai den Fehler beheben kann. Er hat bei der gesamten Aufgabe eines von drei Merkmalen nicht beachtet. Kai stöhnt. „Ich fang noch mal neu an.“ Die Trainerin unterstützt seinen Vorschlag und versichert ihm, dass er dafür genug Zeit hat. Nach wenigen Minuten hat Kai die Aufgabe richtig gelöst und wirkt sichtlich zufrieden mit sich. Für seinen ruhigen Umgang mit den Fehlern und seine gewählte Lösung wird er gelobt: „Es war sinnvoll noch

einmal von vorne zu beginnen. Du hast beim zweiten Mal genauer hingeschaut und alle wichtigen Merkmale beachtet. Es war auch gut, dass du dir dafür die Zeit gelassen hast und ganz in Ruhe gearbeitet hast.“

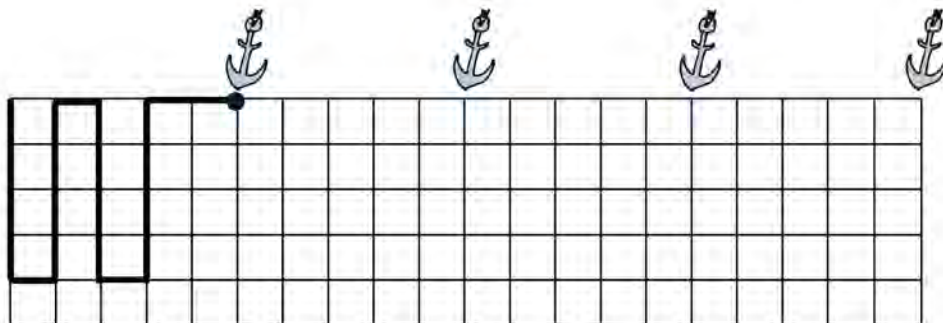
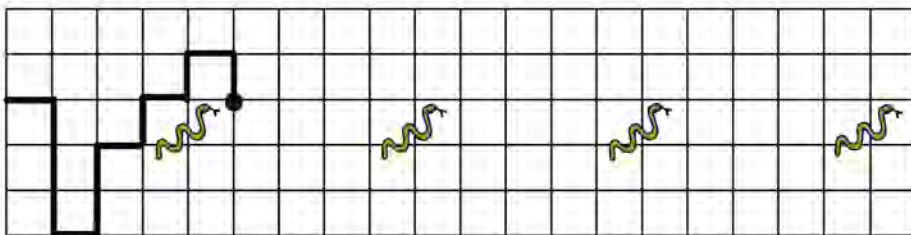
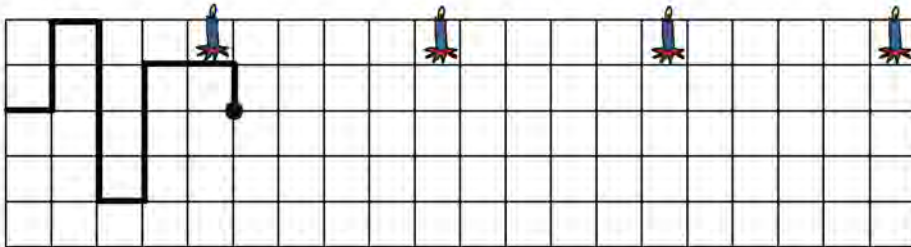
Beispiel für eine Übung zum Inneren Sprechen – Strichmuster fortsetzen



Dein Name: _____



Setze das Muster fort.



Die Methode des Inneren Sprechens wird besonders gut mit den Übungen Strichmuster fortsetzen trainiert. Hier sagen die Kinder zu jedem Schritt, den sie durchführen, laut, was sie gerade tun.

Die Trainerin oder der Trainer zeigt den Kindern zunächst, wie das Arbeitsblatt zu bearbeiten ist. Dies macht sie oder er gemäß der oben beschriebenen Schritte 1 und 2. Haben die Kinder verstanden, wie sie bei der Bearbeitung vorgehen sollen, wird immer gemäß Schritt 3 geübt.

Der Schritt 3 wird im Folgenden für das Arbeitsblatt S. 24 genau beschrieben. Wir stellen die Gruppensituation vor. Zunächst beginnt ein Kind mit der lauten Bearbeitung der Aufgabe. Da die anderen Kinder der Gruppe seinen Instruktionen folgen, kann das Kind auch „Chef“ genannt werden. Die Trainerin oder der Trainer verweist mit ihren Fragen auf die nächsten Arbeitsschritte und greift ggf. hilfreich ein. Sie oder er lobt jeden richtigen Schritt des „Chefs“. Um nachvollziehen zu können, ob der Chef die richtigen aufgabenbezogenen Instruktionen gibt, muss die Trainerin oder der Trainer unbedingt bei der Übung mitmachen, also auf einem eigenen Arbeitsblatt genauso mitzeichnen, wie die anderen Kinder der Gruppe.

Die Kinder und die Trainerin haben jeweils ein Arbeitsblatt und einen Stift. Die Stifte liegen zunächst oberhalb der Arbeitsblätter.

Trainerin: Was sollst du tun?

Chef: Als erstes schreibe ich meinen Namen auf das Blatt.

Trainerin: Gut.

Alle schreiben ihren Namen auf das Blatt und legen ihre Stifte wieder über das Blatt.

Trainerin: Was sollst du nun tun?

Chef: Ich lese die Aufgabenstellung. Setze das Muster fort.

Die Trainerin lobt kleinschrittig und überprüft, ob die Aufgabenstellung verstanden wurde.

Trainerin: Prima. Sag bitte mit eigenen Worten, was du tun sollst.

Chef: Ich soll das Muster weiterzeichnen.

Trainerin: Richtig. Wo fängst du an?

Chef: Bei dem schwarzen Punkt von dem ersten Muster. Ich zeichne ein Kästchen nach rechts.

Alle zeichnen ein Kästchen nach rechts.

Trainerin: Super.

Chef: Ich zeichne zwei Kästchen nach oben und ein Kästchen nach rechts.

Alle zeichnen mit.

Trainerin: Ganz genau. Wo bist du jetzt?

Chef: Oben an der Linie.

Die Trainerin bremst ggf. das Bearbeitungstempo des Chefs und fordert ihn dazu auf, zu schauen, ob die anderen Kinder ihm bis hierher folgen konnten.

Trainerin: Sehr schön. Schau mal, ob alle dort angekommen sind.

Der Chef schaut auf die Blätter der anderen Kinder: Ja.

Trainerin: Gut. Dann mach bitte weiter.

Chef: Ich zeichne vier Kästchen nach unten.

Trainerin: Wunderbar.

Chef: Ein Kästchen nach rechts.

Trainerin: Richtig.

Chef: Drei Kästchen nach oben, zwei Kästchen nach rechts und eins nach unten.


Trainerin: Super. Was machst du jetzt?

Chef: Ich zeichne einen dicken schwarzen Punkt. Das Muster ist fertig.

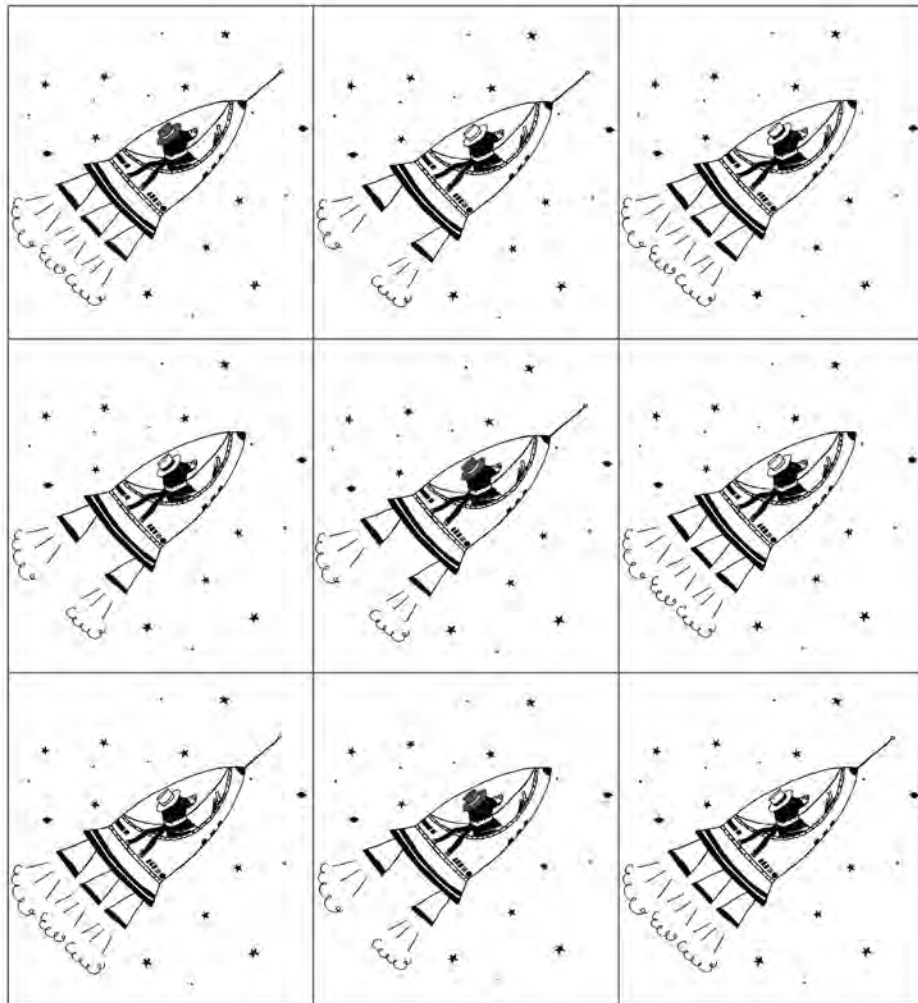
Trainerin: Sehr schön. Schau mal, ob alle mitgekommen sind.

Der Chef schaut auf die Blätter der anderen Kinder: Ja.
Die Trainerin lobt und fordert das Kind zum Selbstlob auf.
Trainerin: Wunderbar. Du hast ganz genau zu jedem Strich gesprochen und auch gut auf die anderen gewartet. Prima. Was kannst du nun zu dir sagen?
Chef: Das habe ich gut gemacht!
Trainerin: Jawohl. Wer möchte jetzt Chef sein?
Trainerin wählt eins der anderen Kinder aus, das nun für alle die Instruktionen gibt.
Trainerin: Jetzt bist du der Chef. Sag bitte wo du anfängst.
Chef 2: Ich fange da an, wo wir aufgehört haben, an dem dicken Punkt.
Trainerin: Gut.
Chef 2: Ich zeichne ein Kästchen nach rechts. etc.
...

Beispiel für eine Übungen zum Inneren Sprechen – Kärtchen auflegen: Konzentriert geht's wie geschmiert



Schau dir die Bilder in der ersten Reihe genau an.
Finde heraus, in welchen drei Merkmalen sie sich unterscheiden.
Beschreibe die drei Unterschiede nacheinander für die Bilder in der ersten Reihe.
Sag nun kurz, in welchen Merkmalen sich die Bilder unterscheiden.
Leg anschließend die Karten nacheinander auf das jeweils richtige Bild auf.
Überprüfe Schritt für Schritt, ob Karten und Bilder übereinstimmen.



Die Methode des Inneren Sprechen wird außerdem besonders intensiv mit den Übungen „Konzentriert geht's wie geschmiert“ trainiert.

Die Trainerin oder der Trainer zeigt den Kindern zunächst, wie die Aufgabe zu bearbeiten ist. Dies macht sie oder er gemäß der oben beschriebenen Schritte 1 und 2. Haben die Kinder verstanden, wie sie bei der Bearbeitung vorgehen sollen, wird immer gemäß Schritt 3 geübt.

Der Schritt 3 wird im Folgenden für die Aufgabe S. 27 genau beschrieben.

Besonders für die Übungen „Konzentriert geht's wie geschmiert“ ist die ausführliche Bearbeitung der Aufgabenstellung erforderlich. Die meiste Zeit nimmt die präzise Beschreibung der einzelnen Unterschiede in Anspruch.

Wir stellen die Gruppensituation vor.

Zunächst erhalten die Kinder nur die Vorlage und (siehe S. 27) noch nicht die Kärtchen.

Ein Kind liest die Aufgabenstellung laut vor.

Kind 1: Schau dir die Bilder in der ersten Reihe genau an. Finde heraus, in welchen drei Merkmalen sie sich unterscheiden.

Beschreibe die drei Unterschiede nacheinander für die Bilder in der ersten Reihe.

Sag nun kurz, in welchen Merkmalen sich die Bilder unterscheiden.

Leg anschließend die Karten nacheinander auf das jeweils richtige Bild auf.

Überprüfe Schritt für Schritt, ob Karten und Bilder übereinstimmen.

Die Trainerin lobt und fordert das Kind auf das Gelesene mit eigenen Worten wiederzugeben. Durch diesen Abruf, weiß sie, ob das Kind den Inhalt des Gelesenen verstanden hat.

Trainerin: Sehr schön. Sag bitte mit deinen eigenen Worten, was du als erstes tun sollst.

Kind 1: Ich soll mir die Bilder in der ersten Reihe anschauen.

Trainerin: Ganz genau. Zeig bitte, wo die erste Reihe ist.

Kind 1 zeigt mit dem Finger über die oberen drei Bilder.

Trainerin: Prima. Was sollst du jetzt tun?

Kind 1: Ich soll die Unterschiede finden.

Trainerin: Gut. Wie viele Unterschiede gibt es?

Kind 1: Drei.

Trainerin: Genau. Wer kann mir den **ersten** Unterschied für die ersten drei Bilder nennen?

Kind 2: Die Spitze fehlt.

Die Trainerin gibt das Satzmuster vor, nach dem zu der Aufgabe richtig gesprochen werden soll. Das Merkmal wird der Reihe nach für jedes Bild genau beschrieben.

Trainerin: Sag es bitte der Reihe nach für jedes Bild. Sag: Auf dem ersten Bild hat die Rakete eine Spitze, auf dem zweiten Bild ...

Kind 2: Okay. Auf dem ersten Bild hat die Rakete eine Spitze, auf dem zweiten Bild hat die Rakete auch eine Spitze und auf dem dritten Bild fehlt die Spitze.

Trainerin: Sehr gut. Wer hat den zweiten Unterschied schon gefunden und kann ihn so Bild für Bild benennen?

Kind 3: Der Hut. Auf dem ersten Bild hat der Hund einen grauen Hut, auf dem zweiten Bild hat der Hund einen ganz weißen Hut und auf dem dritten Bild hat der Hund einen weißen Hut mit einem schwarzen Band.

Trainerin: Prima. Das hast du ganz genau beschrieben. Wer hat den dritten Unterschied gefunden?

Kind 4: Der Auspuff fehlt.

Die Trainerin erinnert an das Schema, nach dem bei der Übung richtig zu den einzelnen Bildern gesprochen werden soll. Die Kinder werden zu genauen Beschreibungen angeregt.

Trainerin: Sag es bitte auch der Reihe nach für jedes Bild. Sag: Auf dem ersten Bild ... Was könnte man statt Auspuff noch sagen?

Kind 1: Düse.

Trainerin: Das ist besser. Jetzt sag es bitte für jedes Bild.

Kind 4: Auf dem ersten Bild hat die Rakete drei Düsen, auf dem zweiten Bild hat die Rakete zwei Düsen und auf dem dritten Bild hat die Rakete wieder drei Düsen.

Trainerin: Jetzt war es wunderbar.

Die Trainerin überprüft das Kurzzeitgedächtnis der Kinder und fragt nach einer Zusammenfassung der Merkmale.

Trainerin: Jetzt drehen alle kurz ihr Blatt um. Wer sagt noch einmal alle drei Merkmale aus dem Kopf?

Kind 3: Spitze, Hut und Düse.

Trainerin: Sehr gut. Was muss man bei dem Merkmal Hut gut beachten?

Kind 1: Es gibt drei verschiedene Hüte.

Trainerin: Ganz genau. Jetzt drehen bitte alle wieder ihre Blätter um. Was müssen wir nun tun?

Kind 2: Die Kärtchen auflegen.

Beim Kennenlernen der „Konzentriert geht's wie geschmiert“ Übungen kann man das Kärtchen auflegen gut gemeinsam durchführen.

Trainerin: Richtig. Das machen wir zunächst einmal gemeinsam. Jeder zieht sich ein Kärtchen von diesem Stapel. Nun beschreibt jeder der Reihe nach die Merkmale auf seinem Kärtchen und überprüft Bild für Bild, welches Bild mit seinem Kärtchen übereinstimmt.

Jedes Kind zieht eine Karte und legt sie verdeckt vor sich hin.

Die Trainerin überprüft, ob die Arbeitsanweisung verstanden wurde.

Trainerin: Was sollt ihr nun tun?

Kind 3: Unser Kärtchen beschreiben.

Trainerin: Richtig. Bitte fang an.

Kind 3: Auf meinem Kärtchen hat die Rakete keine Spitze, sie hat drei Düsen und der Hut ist weiß mit einem schwarzen Band.

Trainerin: Sehr gut. Was sollst du nun tun?

Kind 3: Mein Kärtchen mit den Bildern vergleichen. Auf dem ersten Bild hat die Rakete eine Spitze, drei Düsen und der Hut ist grau.

Trainerin: Prima. Ist es dein Bild?

Kind 3: Nein.

Trainerin: Gut. Dann geh weiter.

Kind 3: Auf dem nächsten Bild hat die Rakete eine Spitze, sie hat nur zwei Düsen und der Hut ist weiß. Das ist auch nicht mein Bild.

Trainerin: Sehr gut. Dann mach bitte weiter.

Kind 3: Auf dem dritten Bild hat die Rakete keine Spitze, drei Düsen und der Hut ist weiß mit einem schwarzen Band. Das ist mein Bild!

Trainerin: Prima. Jetzt kannst du deine Karte auf dieses Bild legen.

Nacheinander vergleichen alle Kinder die Bilder mit ihrem Kärtchen, bis sie die beiden übereinstimmenden gefunden haben.

Wenn alle Kärtchen auf dem jeweils richtigen Bild aufliegen, kann noch einmal kontrolliert werden, ob sich jedes Kärtchen auf dem richtigen Platz befindet. Hierfür wird nacheinander jedes Kärtchen hochgenommen und mit dem Bild darunter verglichen. Die drei Merkmale werden kurz überprüft.

Wenn alle Kärtchen überprüft wurden (ggf. ein Fehler verbessert wurde) und die Kinder sicher sind, dass die Aufgabe richtig gelöst wurde, können die Kärtchen umgedreht werden. Bei richtiger Bearbeitung erscheinen die Lösungsworte: Das hast Du gut gemacht. Konzentriert geht's wie geschmiert.

Trainerin: Das habt ihr sehr gut gemacht. Ihr habt ganz genau geschaut und jeden Schritt richtig gesprochen. Was könnt ihr zu euch sagen?

Kinder: Das haben wir gut gemacht!

Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie

Das MKT möchte mit Hilfe der beschriebenen Methode der verbalen Selbstinstruktion mit den Kindern konzentriertes Arbeiten und aufmerksames Verhalten trainieren.

Das Verhalten der Kinder soll also verändert werden. Unkonzentrierte Kinder sollen sich durch das Training aufmerksamer verhalten.

Die Methoden, mit deren Hilfe die Trainerin oder der Trainer Kindern aufmerksame Verhalten beibringt, stammen aus der so genannten Verhaltensmodifikation.

Die Verhaltensmodifikation gibt Anleitungen, mit welchen Mitteln Verhalten verändert werden kann. Sie bezieht sich auf grundlegende Erkenntnisse des Lernens.

Verhaltenskontingenzen wie das Loben, das Ignorieren mit positivem Modell, Verstärkerpläne und Time-out sind das Handwerkszeug der Trainerin oder des Trainers und kommen in allen Trainingseinheiten zum Einsatz.

Die folgenden Methoden werden vorgestellt (siehe S. 31 ff.):



- Positive Verstärkung
- Loben
- Verstärkerpläne
- Ignorieren mit positivem Modell
- Time-out

Evaluation

Das Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder wurde in den letzten zwanzig Jahren an mehreren tausend Kindern von zahlreichen Trainerinnen und Trainern durchgeführt.

Seit etwa 1990 wird das Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder wissenschaftlich begleitet und in der Zusammenarbeit mit dem Psychologischen Institut der Philipps-Universität Marburg evaluiert. Im Folgenden werden einige der wichtigsten Ergebnisse aufgeführt.

Die Evaluationsforschung lässt unterschiedliche Erfolgsmaße zu. Je mehr Erfolgsmaße untersucht und überprüft wurden, desto sicherer kann von Trainingseffekten gesprochen werden.

Das Trainingsprogramm soll zu einer Verminderung der Hauptsymptomatik beitragen. So wird erwartet, dass die Kinder ein verbessertes Leistungs- und Aufmerksamkeitsverhalten und eine erhöhte Selbststeuerung zeigen: Sie bearbeiten ihre Aufgaben selbstständiger, sie geben sich aufgabenbezogene Selbstanweisungen, sie zeigen einen angemessenen Umgang mit Fehlern. In der Folge erbringen sie bessere schulische Leistungen und bewältigen ihre Hausaufgaben besser.

Dem zu Folge wird erwartet, dass die Kinder durch das Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder auch für ihr Selbstbewusstsein profitieren.

In der Eltern-Kind-Interaktion erwartet man ebenfalls eine positive Entwicklung durch das Training und die Elternarbeit.

Zusätzlich stellt die Akzeptanz des Marburger Konzentrationstrainings für Schulkinder durch Eltern und Kinder und ihre Zufriedenheit mit der Umsetzung der Methode eine wichtige Variable für den Einsatz in der Praxis dar.

Die bisherigen evaluativen Forschungsprojekte zum Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder zeigen insgesamt positive Ergebnisse zu diesen Aspekten. Allerdings liegt nur eine Studie mit Kontrollgruppe vor – eine Kontrollgruppe gilt als wichtige Voraussetzung bei wissenschaftlichen Untersuchungen, sodass die Ergebnisse mit einiger Zurückhaltung interpretiert werden müssen.

Udo Smid (1992)² untersuchte mit dem Vorläufer des heutigen Marburger Verhaltenstrainings (MVT) zwölf ADHS-Kinder, aufgeteilt in Trainings- und Wartegruppe. Diese Vorläuferform des MVT wies Parallelen zum dem Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder auf, da die Kinder die Methode der verbalen Selbstinstruktion einübten. Udo Smid untersuchte das impulsive Antwortverhalten in der Schule, das Arbeitsverhalten zu Hause sowie die Gesamtauffälligkeit, die emotionale Situation und die Intelligenz der Kinder. Smid beobachtete bei einem Aufmerksamkeitstest, dass das Antwortverhalten sich positiv veränderte und weniger impulsiv war. Die Lehrerinnen und Lehrer beurteilten die Kinder ebenfalls als weniger impulsiv und hyperaktiv. Nach Einschätzung der Eltern verringerte sich die Gesamtauffälligkeit der Kinder und ihre emotionale Labilität normalisierte sich sogar. Im Intelligenztest konnte ein tendenzieller Zuwachs verzeichnet werden.

Auch Gita Krowatschek (1996)³ konnte deutliche Veränderungen bezüglich der Gesamtauffälligkeit und des Leistungsverhaltens der Kinder nachweisen. Die emotionale Situation der Kinder zeigte nach dem Training positive Veränderungen. Nach Elternangaben reduzierte sich die Gesamtauffälligkeit bei 77% der Kinder. Dies zeigte sich besonders in der Stabilisierung des Leistungsverhaltens bei 83% der Kinder und einer Abnahme der emotionalen Labilität bei 66% der Kinder. Trotz der statistisch hoch bedeutsamen Verän-

² Smid, U. (1992) *Evaluation eines kognitiven Verhaltenstrainings für impulsive Kinder*. Unveröff. Diplomarbeit, Philipps-Universität Marburg.

³ Krowatschek, G. (1996). *Evaluation des Marburger Konzentrationstrainings und des Marburger Verhaltenstrainings für überaktive Kinder unter besondere Berücksichtigung des Einflusses der Elternarbeit*. Unveröff. Diplomarbeit, Philipps-Universität, Marburg.

derungen, blieben die Kinder im Vergleich mit unproblematischen Kindern auffällig. Dies verdeutlichte, wie ausgeprägt die Problematik bei den Trainingskindern nach Einschätzung ihrer Eltern war.

Gita Krowatschek untersuchte auch die Auswirkungen des Marburger Konzentrationstrainings auf das Erziehungsverhalten in den Familien. Die Kinder nahmen das Erziehungsverhalten ihrer Eltern sowohl in den Praktiken als auch in den Einstellungen in einigen Punkten als deutlich verbessert wahr, wohingegen die Eltern selbst weniger starke Veränderungen beschrieben.

Maike Claes (1996)⁴ beschäftigte sich in ihrer Untersuchung mit den Auswirkungen des MKT auf die Hausaufgabensituation. Sie konnte die folgenden Veränderungen nachweisen: Das Arbeitsverhalten der Kinder war nach dem Training zielgerichteter und selbstständiger. Außerdem gaben die Mütter bessere Hilfestellungen, indem sie sich fördernd und motivierend verhielten und äußerten. Weiterhin veränderte sich das emotionale Klima während der Hausaufgaben. Mütter und Kinder gingen freundlicher miteinander um. Dies zeigte sich vor allem durch eine Zunahme des Lobens und eine Abnahme des Strafens.

Thomas Dreisörner (2004)⁵ untersuchte und verglich in seiner Dissertation verschiedene Konzentrationstrainings. Bei der Studie zur Überprüfung des Marburger Konzentrationstrainings an 15 Kindern, die das Gruppentraining absolvierten, konnten in einzelnen Bereichen Verbesserungen der Aufmerksamkeitsleistungen nachgewiesen werden. Diese betrafen vor allem die schulbezogene Konzentrationsfähigkeit, welche mit der Testbatterie zur Prüfung der Konzentrationsfähigkeit (TPK) erhoben wurde. Als positiv stellte Dreisörner den Einsatz von Entspannungsverfahren im MKT dar, da hierdurch ein Erregungsabbau erreicht wurde und so die Durchführung des Selbstinstruktionstrainings erleichterte.

In der Versorgungsstudie zum Marburger Konzentrationstraining (MKT) bei Grundschulkindern mit einer Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung von Andrea Hahnefeld und Ulla Keuschen (2009)⁶ wurden die Effekte des Marburger Konzentrationstraining (MKT, Krowatschek, 2000) untersucht. 125 Grundschulkindern im Alter von 6-11 Jahren mit unterschiedlich stark ausgeprägten Symptomen einer Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung und ihre Eltern nahmen an einem Gruppentraining des MKT teil. Die ADHS-Symptome der Kinder wurden vor der Intervention, direkt danach und drei Monate nach Abschluss derselben erhoben. Im jeweiligen Vorher-Nachher-Vergleich ergab sich ein Rückgang der Symptomatik im Elternurteil direkt nach dem Training. Bei der Follow-up-Befragung zeigte sich eine weitere signifikante Verringerung der Unaufmerksamkeitssymptome. Zusätzlich wurde von einer erhöhten Selbstständigkeit der Kinder in der Hausaufgabensituation sowohl während des Trainings als auch in den drei Monaten danach berichtet. Es zeigte sich hier also ein positiver Effekt einer relativ niederschweligen und kurzzeitigen Intervention.

⁴ Claes, M. (1996) *Auswirkungen des Marburger Konzentrationstrainings auf das Verhalten von Mutter und Kind*. Unveröff. Diplomarbeit, Philipps- Universität, Marburg.

⁵ Dreisörner, T. (2004) *Zur Wirksamkeit von Trainings bei Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen*. Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultäten der Georg-August-Universität zu Göttingen.

⁶ Hahnefeld, A. & Heuschen, U. (2009). *Versorgungsstudie zum Marburger Konzentrationstraining (MKT) bei Grundschulkindern mit Symptomen einer Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung*. *Kindheit und Entwicklung*, 18 (1), 30-38.

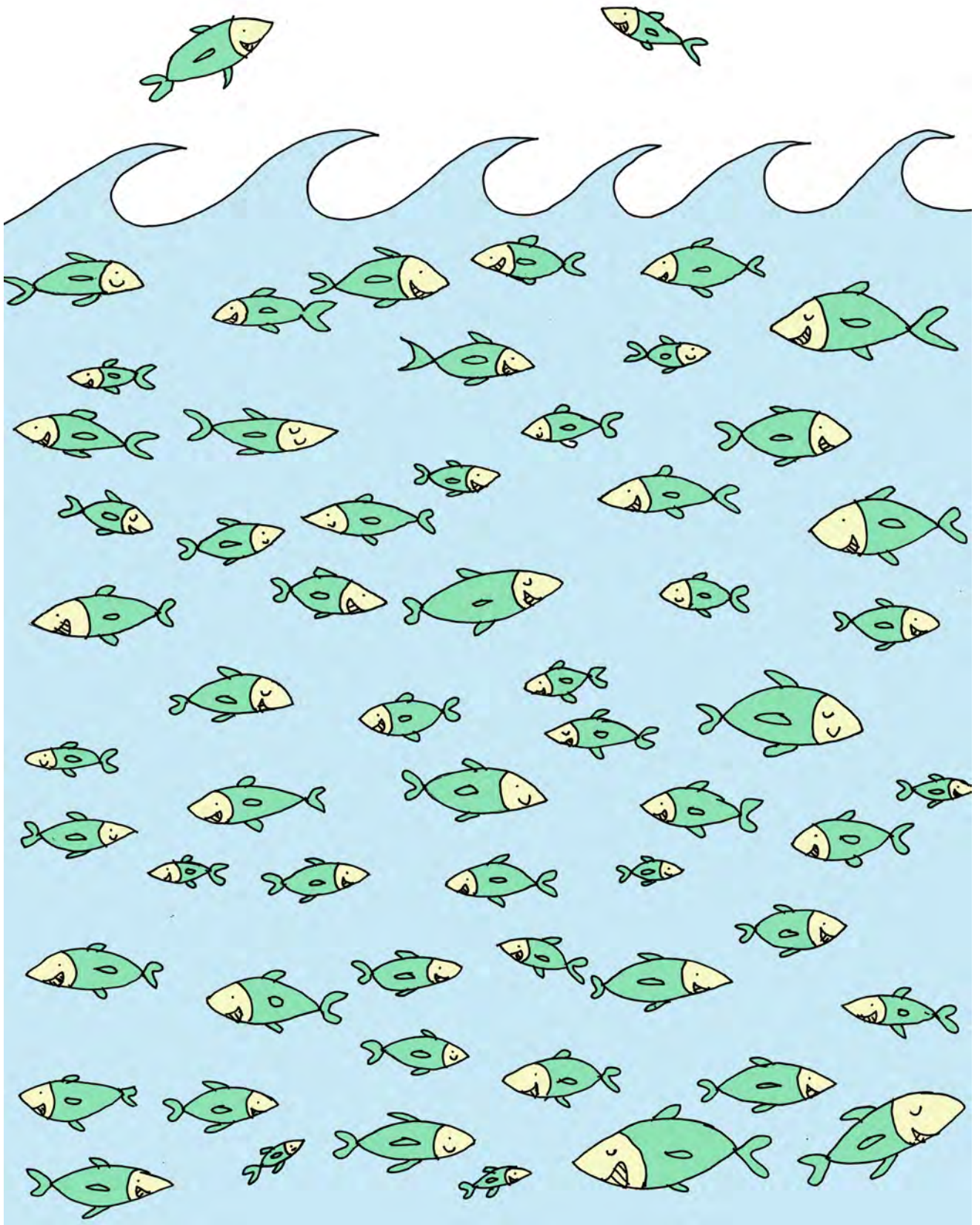
Die bisherigen positiven Ergebnisse zum Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder belegen die Wirksamkeit des Trainings. Sowohl für die Kinder als auch für die Eltern lassen sich erwünschte Veränderungen feststellen, die die Belastung auf beiden Seiten reduzieren.

Das Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder wurde entsprechend der Erfahrungen und Untersuchungsergebnisse überarbeitet und angepasst.

In den vielen Jahren, in denen wir das Marburger Konzentrationstraining mit Tausenden von Schulkindern durchgeführt haben, stellten wir immer wieder fest, dass für die Gruppe der Fünf- bis Siebenjährigen und der entwicklungsverzögerten Kinder dringlich ein ähnliches Training benötigt wird. Viele Kindergärtnerinnen und Lehrerinnen der Vor-klasse regten an, eine Sammlung von Übungsblättern für die von ihnen betreuten Kinder zusammenzustellen. Das Marburger Konzentrationstraining für Kindergarten- und Vorschulkinder (2004) füllt diese Lücke.

Da aber viele Kinder mit der Aufmerksamkeitsproblematik nicht von klein an ihre Konzentration trainieren, sondern viele erst in der 7. Klasse nach Hilfe suchen, haben wir schließlich ein Training für Jugendliche entwickelt. Die Methoden sind diesem schwierigen Entwicklungsalter angepasst. Aber auch als Fortführung der Methode für Schüler, die bereits die anderen Trainings durchlaufen haben, eignen sich die Materialien gut.

Das Marburger Konzentrationstraining für Jugendliche MKT-J (2007) ist daraufhin, wie auch die anderen Marburger Trainings, aus der Praxis entstanden.



Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5	Phase 6
Dynamische Übung	Entspannung	Übungen zum Inneren Sprechen I	Kim-Spiele	Übungen zum Inneren Sprechen II	Freies Spiel

Arbeitsblätter zum Inneren Sprechen I – Strichmuster fortsetzen

1 Strichmuster fortsetzen – leicht

Fördert

- **Wahrnehmung** (Formauffassung, Formwiedergabe, Gliederungsfähigkeit, Rechts-Links- Orientierung, Wahrnehmung von Details)
- **Sprache** (Sprechverhalten, Sprachverhalten, Sprach- und Anweisungsverständnis)
- **Feinmotorik** (Linienführung)
- **Konzentration** (Genauigkeit, Ausdauer, Arbeitstempo)

1. Namen einschreiben

Du schreibst als erstes deinen Namen oben auf das Blatt.

Jetzt legst du den Stift zur Seite und hörst genau zu.

2. Aufgabenstellung laut vorlesen

Schau in den Kasten. Hier steht, was bei diesem Blatt zu tun ist. Lies es bitte vor.

Setze das Muster fort.

oder

Schau dir das Muster genau an. Mit einem dicken schwarzen Stift ist der Anfang von dem Muster gezeichnet. Du sollst das Muster genauso zu Ende zeichnen, wie es begonnen wurde. Setze den Stift dort an, wo der dicke schwarze Strich endet. Dort siehst du einen kleinen schwarzen Punkt. Nun zeichne das Muster Schritt für Schritt weiter. Male immer genau auf der Linie der Kästchen entlang. Sag bei jedem Schritt, was du gerade tust.

Sag bitte, was du tun sollst.

3. Aufgabe durchführen

Jetzt nimmst du deinen Stift. Zeig mir, wo du den Stift ansetzt.

Sag bei jedem Schritt laut, was du tust. (Die anderen Kinder hören genau zu und machen nur, was du sagst.) Sag als erstes: Ich zeichne ein Kästchen nach rechts, ein Kästchen nach oben ...

Das hast du gut gemacht. Du hast das Muster richtig zu Ende gezeichnet. Du hast bei jedem Schritt genau gesagt, was du gerade tust.

4. Loben

Das hast du gut gemacht. Du hast das Muster richtig zu Ende gezeichnet. Du hast bei jedem Schritt genau gesagt, was du gerade tust.

5. Selbstlob

Was kannst du zu dir sagen? „Das habe ich gut gemacht!“

Pädagogische Hinweise

Es ist wichtig, dass das Kind jeden einzelnen Schritt benennt. Für jede richtige Äußerung wird es gelobt.

Die Trainerin oder der Trainer zeichnet immer mit.


Bei Schwierigkeiten gibt die Trainerin oder der Trainer die richtige Lösung vor. Didaktische Äußerungen wie „Schau noch mal genau“ oder „Was könntest du noch sagen?“ sollten vermieden werden.

Varianten


Bei Kindern, denen die Erkennung der Figur schwer fällt, kann man zunächst mit dem Finger die schwarze Linie entlang fahren. Oder man zeichnet auf der Linie entlang, bevor man das Muster fortsetzt.









Dein Name:



Setze das Muster fort.



Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5	Phase 6
Dynamische Übung	Entspannung	Übungen zum Inneren Sprechen I	Kim-Spiele	Übungen zum Inneren Sprechen II	Freies Spiel

4 Wimmelbild: New York

Fördert

- **Konzentration** (Fokussieren der Aufmerksamkeit, Ausdauer)
- **Sprache** (Leseverständnis)
- **Wahrnehmung** (Gliederungsfähigkeit, genaues Hinsehen)
- **Denken** (Strategiebildung)

1. Aufgabenstellung beachten

Lies bitte die Aufgabenstellung vor. Hier steht:

Was für eine große Stadt?! Findest du die 5 Personen, den Hund und ihre Sachen? Siehst du auch die Hubschrauber und das Flugzeug? Auch hier haben die Leute Blumen. Findest du die Blumentöpfe?

Sag bitte, was du tun sollst.

2. Aufgabe durchführen.

Jeder löst die Aufgabe für sich.

3. Lösungen vergleichen

Wen hast du als erstes gefunden? Beschreiben genau, wo die Figur ist ...

4. Loben

Das hast du sehr gut gemacht. Du hast alles gefunden. Klasse!

5. Selbstlob

Was kannst du zu dir sagen? „Das habe ich gut gemacht!“

Pädagogische Hinweise

Günstig ist es, erst die Personen und den Hund zu suchen und sich von den Kindern einzeln das Gefundene zeigen zu lassen.

Danach suchen die Kinder die Gegenstände und zeigen, was sie alles entdeckt haben.

