

Das Konzentrationstraining für Schüler (KTS)

von Mara Kellner; teilweise gekürzt von Ernst Hartmann

INHALT

1. Beschreibung einer Gruppenarbeit: KonzentrationsTraining für Schüler (KTS)

1.1. Anlass und Aufbau des KTS

1.2. Ablauf des KTS

1.- 3. Trainingsstunde

4.- 8. Trainingsstunde

1.3. Die Ergebnisse

2. Begründung der angewandten Methode

2.1. Wirkungsweise des Autogenen Trainings (AT)

3. Reflexion

Anhang:

- Urkunde

- Literaturverzeichnis

1. Beschreibung einer Gruppenarbeit: Konzentrationstraining für Schüler

1.1. Anlass und Aufbau des Konzentrationstrainings

1.1.1. Anlass des Trainings:

Herr Hartmann erprobte schon seit langer Zeit ein Konzentrations- Übungsprogramm am Computer. Dies erzielte bis dahin gute Erfolge.

"Unter Konzentration wird im allgemeinen die *aktive* Hinwendung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Objekte verstanden." (Hoffmann, 1983, 29)

Es gibt viele Ursachen, die Unkonzentriertheit erzeugen können. Hierzu möchte ich einige nennen, für die dieses Training schwerpunktmäßig ausgelegt ist.

Konzentration ist eine Fertigkeit, die erlernt und regelmäßig geübt werden muss. Hat man dazu keine Möglichkeit, kann die Konzentration nachlassen. Zerstreutheit kann ebenfalls eine Ursache sein, d.h. dass man mit seinen Gedanken nicht bei der Sache ist, immer mehrere Dinge im Kopf hat. Hier kann das Konzentrationsübungsprogramm "Winkonz" helfen, Konzentration zu trainieren und auch die Hinrichtung der Konzentration auf eine Sache zu üben.

Die Konzentration kann aber auch beeinträchtigt werden, wenn emotionale Probleme die ganze Aufmerksamkeit fordern, z.B. Eheprobleme der Eltern, Streit mit Geschwistern, Ärger mit Lehrern, Schulkameraden oder negative Erfahrungen mit Prüfungssituationen. Hierbei kann das Autogene Training helfen Zeit zu finden, die nur der Entspannung dient und andere negative Gedanken beiseite geschoben werden.

Eine weitere Ursache kann das Überladen der Kinder mit Terminen sein. So müssen viele fast täglich nach der Schule gleich los, z.B. zum Klavierunterricht, zum Sport, usw. Sie finden kaum Ruhe um sich zu entspannen und haben oft nicht gelernt sich zu entspannen, wenn sie von hektischen Erwachsenen umgeben sind.

Daraus entstand die Überlegung, das Konzentrationstraining am Computer mit einem Entspannungsverfahren zu verbinden. Das Autogene Training (AT) wählten wir, da Herr Hartmann damit gute Erfahrungen gemacht hat und auch geübt darin ist. Durch das Autogene Training können vor allem Ängste abgebaut, aber auch der Umgang mit schwierigen Situationen besser bewältigt wer-

den. Dies kann sich förderlich auf die Schulsituation auswirken.

Geistige Tätigkeit gelingt besser durch Entspannung. Man lernt nicht gut, wenn man müde ist, auch nicht, wenn man >> unter Spannung << steht. (Postmeyer, 1975, 63)

Manche verkrampfen sich schon in dem Augenblick, wenn sie ans Lernen denken. (Postmeyer, 1975, 63)

Allgemeine Vorbereitungen:

Vorbereitungen die getroffen werden mussten, bevor das Training stattfinden konnte, waren Dinge wie Räume organisieren, ausreichend Computer beschaffen und ein Zeitraum finden, indem aufeinander-folgende Termine möglich waren. Erst dann konnten wir weitere Schritte planen.

Danach fanden Ausschreibungen in mehreren Zeitungen statt, ebenfalls verwiesen wir in der Beratung immer wieder auf stattfindende Gruppenangebote.

Die Ausschreibung fand für 4- 6 Kinder statt. (Eine kleine Menge an Teilnehmern ist wichtig, damit jeder berichten und Fragen stellen kann.)

Veröffentlicht wurde folgender Text in der Wertheimer Zeitung am 19.9.2000:

Konzentrationskurs für Schüler

Main- Tauber- Kreis. Die Psychologische Beratungsstelle des Caritasverbandes im Tauberkreis bietet für Schüler ab der fünften Klasse in Wertheim ein Konzentrationstraining an. Beginn ist Freitag, 29. September, von 14.30 bis 15.30 Uhr. Nähere Informationen und Anmeldung unter Tel.: 09342/929015

Anmeldungen:

Es meldeten sich drei Jungs, darunter ein Zwillingspärchen, und ein Mädchen für das Training an. Das Mädchen kam jedoch nicht. Die Brüder S. und D. sind 10 Jahre alt und besuchen die 5. Klasse der Realschule. T. ist 11 Jahre alt und besucht die 6. Klasse der Realschule. Die Zwillinge und T. kannten sich noch nicht.

1.1.2. Aufbau des Trainings:

Das Konzentrationstraining (KTS) besteht aus zwei Teilen.

Einen Teil bildet das Entspannungsverfahren "Autogenes Training (AT)". Das Autogene Training ist eine konzentrative Selbstentspannung. "Konzentrativ" ist der neue Begriff für "autosuggestiv" und bedeutet "selbsterzeugt".

Den anderen Teil bildet ein Konzentrations- Übungsprogramm, mit dem Konzentration als Fertigkeit praktisch trainiert werden kann. Denn nur wenn man gelernt hat sich zu konzentrieren und die Möglichkeit hatte, dies auch einzutrainieren, wird man sich gut konzentrieren können.

Das Übungsprogramm Winkonz wurde von Herrn Hartmann (Dipl. Psychologe) vor ca. 17 Jahren entwickelt und seither auf die Wirksamkeit in der Praxis überprüft. Hierbei hat sich bei einem Training von acht Einheiten, bei neun Teilnehmern in allen Fällen eine Verbesserung gezeigt, und zwar im Durchschnitt um 159%.

Herr Hartmann hat dieses Konzentrationsübungsprogramm auf der Grundlage verschiedener schulpsychologischer Tests entwickelt, mit denen man Konzentration feststellen kann.

So diente das PSB (Prüfsystem für Schul- und Bildungsberatung), der Pauli- Test und der Test d2 als Grundlage für das Übungsprogramm.

Hintergrund dafür war die Überlegung, dass Testaufgaben mit denen man Konzentration messen kann auch für die Förderung der Konzentration geeignet sein müssten. Herr Hartmann änderte die Übungen jeweils ein bisschen ab, um sie für den Computer besser aufbereiten zu können und um nicht gegen Inhaberrechte zu verstoßen.

Winkonz besteht aus vier Trainingseinheiten, diese möchte ich näher erläutern:

Das Erkennen von Zeichen:

Am Anfang der Zeile steht ein Zeichen (Buchstabe oder Zahl), welches aus einer Reihe von 6- 10 Zeichen herausgesucht werden muss. Über den Zeichen stehen Zahlen als Stellenangabe. Die über dem gesuchten Zeichen stehende Zahl muss dann in ein Kästchen eingetragen werden. Diese Aufgabe soll die Aufmerksamkeit und die Fähigkeit der Differenzierung verschiedener Zeichen fördern.

Rechnen:

Beim Rechnen werden verschiedene Rechenaufgaben, je nach Schwierigkeitsgrad, gestellt. Diese sollen möglichst schnell und richtig gelöst werden. Hierdurch wird die Konzentration gefördert.

Merken:

Beim Merken werden für einen kurzen Moment Zeichen (Buchstaben oder Zahlen) eingeblendet. Diese müssen erkannt, gemerkt und in ein Feld eingetragen werden. Bei dieser Aufgabe muss die Groß- und Kleinschreibung beachtet werden. Eine weitere Schwierigkeit hierbei ist das Auseinanderhalten des großen "O" und der Null. Löst man die Aufgabe richtig, erhöht sich die Anzahl der gezeigten Zeichen um je ein Zeichen, löst man eine Aufgabe falsch, verringert sich die Anzahl wieder um ein Zeichen.

Bei dieser Aufgabe stehen die Aufmerksamkeit und das Kurzzeitgedächtnis als Trainingsziel im Vordergrund.

Erkennen von Null:

Bei dieser Aufgabe wird für kurze Zeit eine Reihe von Zeichen gezeigt, aus der die Anzahl der darin befindlichen Nullen herausgesucht werden muss. Die Anzahl wird dann in ein Feld eingetragen. Die Reihe wird ebenfalls länger, wenn man die Aufgaben richtig löst und kürzer wenn man etwas falsch macht. Auch hier besteht die Schwierigkeit im Auseinander halten des "O" und der Null. Hierbei wird die Aufmerksamkeit und die Fähigkeit zur Differenzierung verschiedener Zeichen trainiert.

Bei allen vier Trainingseinheiten können drei verschiedene Schwierigkeitseinstellungen vorgenommen werden: Anfänger, Könner, Profi.

Der Schwierigkeitsgrad bestimmt, wie lange eine Reihe mit Zeichen eingeblendet wird, wie viele Zeichen in einer Reihe stehen können und den Schwierigkeitsgrad der Rechenaufgaben.

Ebenfalls können die Zeichen gewählt werden, d.h. ob die Übung mit Buchstaben, Zahlen oder mit Beidem gemacht werden soll.

Die Übung ist beendet, wenn ein vorher eingegebener Zeitraum abgelaufen ist. Wir haben jeweils drei Minuten für jede Aufgabe gewählt.

Nach jeder Aufgabe, die man richtig gelöst hat, ertönt ein Signalton und eine farbige Schrift "Richtig". Wurde die Aufgabe falsch gelöst, erfolgt keine akustische oder schriftliche Rückmeldung. Die Kinder erfahren demnach nur Bestärkung bei richtiger Lösung und keine Rüge, wenn sie etwas falsch machen.

Das Training "Winkonz" wird von Herrn Hartmann auf der Internetseite: www.winkonz.com zum Download angeboten.

1.2. Ablauf des Konzentrationstrainings

Die erste bis dritte Trainingsstunde

Wir haben uns für acht Trainingseinheiten entschlossen, in denen sechs Mal das Autogene Training enthalten ist, zwei Testeinheiten und acht Mal die Konzentrationsübung am Computer. Bei dem Computerprogramm hat sich gezeigt, dass nach ca. sieben Einheiten eine deutliche Verbesserung eintreten kann. Für die von uns vorgesehenen Sätze des Autogenen Trainings genügen sechs Einheiten.

ten zur Einübung.

Die 1. Trainingsstunde

Vorbereitung:

Für die erste Stunde mussten wir die Tests auswählen, die wir machen wollten. Herr Hartmann würde etwas über den Ablauf des Trainings erzählen und den Test d2 durchführen. Mein Part würde die Durchführung des Angstfragebogens sein. Wir überlegten uns, wie wir die Vorstellungsrunde gestalten wollen und was wir von den Kindern wissen müssen, um das Training auf sie abstimmen zu können.

Ausführung:

Als erstes machten wir eine Vorstellungsrunde, in der jeder seinen Namen, Klasse, Schule und Hobbys sagte. Herr Hartmann und ich erzählten kurz etwas zu unserer Person. Herr Hartmann fragte, ob die Jungs wissen, warum sie hier seien. S. und D. wussten, dass es um die Verbesserung der Konzentration ginge. T. wusste nicht so recht, was der Zweck des Besuches sei. Er wurde von seiner Mutter geschickt.

Herr Hartmann erklärte, wie das Training ablaufen würde, folgendermaßen:

"Wir werden in der ersten und letzten Stunde zwei Tests machen. Den Test in der ersten Stunde machen wir, um zu sehen, wie gut ihr euch konzentrieren könnt und damit wir wissen, was euch am besten helfen könnte.

Den Test in der letzten Stunde machen wir, damit wir sehen, wie gut euch das Training geholfen hat und was am besten geholfen hat.

Dann wollen wir ein Entspannungsverfahren einüben. Habt ihr schon mal was von Autogenem Training gehört?" Die Teilnehmer meinten schon davon gehört zu haben, aber wussten nichts über den Ablauf. Herr Hartmann erklärt weiter: "Das AT wurde 1920 von einem Herrn Schultz erfunden. Das AT ist ein Teil des Trainings, es ist eine Entspannungstechnik, die helfen kann ruhiger zu bleiben, auch wenn man mal in einer aufregenden Situation ist. Es kann helfen bei den Hausaufgaben schneller zu werden, in der Schule besser aufzupassen und vor Prüfungen nicht so aufgeregt zu sein.

Dazu machen wir noch ein Konzentrationstraining am Computer, dass euch ebenfalls bei der Verbesserung der Konzentration helfen kann.

Und die Kombination von beidem kann sehr hilfreich sein.

Wir werden dann in der zweiten Stunde mit dem Autogenen Training beginnen, dies findet dann sechs Mal statt. Mit dem Konzentrationstraining am Computer beginne wir heute und werden es insgesamt acht Mal trainieren.

Habt ihr noch Fragen?"

Nachdem keine Fragen mehr bestanden, begannen wir mit den Tests.

Die Tests

Der erste Test war der Konzentrationstest d2.

Hierbei müssen ähnliche visuelle Reize erkannt und unterschieden werden. Der Test verlangt von den Probanden eine konzentrierte visuelle Aufmerksamkeitszuwendung.

Ablauf des Tests:

Der Test besteht aus 14 Reihen mit 47 ähnlichen Zeichen (d, p), die zusätzlich mit verschiedenen Anzahlen von Strichen über oder unter dem Buchstaben versehen sind.

Die Jungs sollen hierbei nur die "d" mit zwei Strichen herausstreichen.

Sie hatten für jede Zeile 20 Sekunden Zeit und mussten, wenn Herr Hartmann es ihnen sagte, sofort mit der nächsten Zeile beginnen. Somit kann man vergleichen, ob die Konzentration am Ende noch genauso gut ist wie am Anfang.

Herr Hartmann erklärte den ersten Test und macht eine Übungszeile mit den Buben durch, um zu sehen, ob sie die Aufgabe verstanden hatten.

Nachdem auch hier keine Fragen mehr bestanden, ging es los.

T. und D. arbeiteten zügig, S. achtet eher darauf, alles richtig zu haben. Er verbessert immer wieder mit einem "f" über dem falsch durchgestrichenen Buchstaben. Er kam zwar dadurch in der Zeile oft nicht so weit wie die anderen, hatte jedoch weniger Fehler.

T. schnitt beim Konzentrationstest besonders gut ab, S. und D. waren eher mittelmäßig.

Der zweite Test war ein Angstfragebogen für Schüler (AFS):

"Der AFS ist ein mehrfaktorieller Fragebogen, der die ängstlichen und unlustvollen Erfahrungen von Schülern der Altersstufen 9 - 16/17 Jahre (3.-10. Schuljahr) in drei Aspekten erfasst:

- Prüfungsangst (PA)
- allgemeine (manifeste) Angst (MA)
- Schulunlust

Ferner enthält der AFS eine Skala zur Erfassung der Tendenz von Schülern, sich angepasst und sozial erwünscht darzustellen (SE)." (AFS, 1978, 20)

"Prüfungsangst beschreibt Gefühle in denen sich die Kinder in schulischen Prüfungssituationen hilflos fühlen, Angst haben zu versagen. Dies kann sich wiederum auf den Körper auswirken z.B.: in Form von Herzklopfen, Schweißausbrüchen, weiche Knie." (Angstfragebogen für Schüler, 1978, 20)

Im Fragebogen sind 15 Fragen zur Prüfungsangst enthalten, z.B. Bei Prüfungen vergesse ich oft Sachen, die ich vorher gekonnt habe."

"Manifeste Angst beschreibt allgemeine Angstsymptome wie Herzklopfen, Nervosität, Einschlaf- und Konzentrationsstörungen, Furchtsamkeit und ein reduziertes Selbstvertrauen." (Angstfragebogen für Schüler, 1978, 20)

Zur Manifesten Angst sind ebenfalls 15 Fragen enthalten wie z.B. Manchmal habe ich Herzklopfen.

"Unter Schulunlust versteht der Erfinder des Tests die innere Abwehr von Kindern und Jugendlichen gegen die Schule, sowie auch geringe Motivation, z.B. durch schlechte Erfahrungen im schulischen Bereich." (Angstfragebogen für Schüler, 1978, 20)

Zur Schulunlust beinhaltet der Test 10 Fragen wie z.B. Ich gehe gern zur Schule

"Die Skala Soziale Erwünschtheit kann interpretiert werden als Ängstlichkeit, von der erwünschten sozialen Norm abzuweichen." (vgl. AFS, 1978, 20)

Es soll die Wahrscheinlichkeit gemessen werden, mit der ein Kind die Antworten nicht ehrlich beantwortet, sondern versucht sich mit den Antworten gut darzustellen.

Zur Skala Soziale Erwünschtheit werden 10 Fragen gestellt, z.B. Ich lüge nie, ich bin stets freundlich.

Hinter den beschriebenen Aussagen stehen dann zwei Antwortmöglichkeiten: "stimmt", "stimmt nicht", die sie dann jeweils ankreuzen müssen.

Den Angstfragebogen erklärte ich den Jungs.

Ich erklärte ihnen, dass es nicht um Schnelligkeit ginge, sondern sie die Fragen ehrlich beantworten sollten. Auch sollten sie nicht lange überlegen, sondern spontan antworten. Bevor ich fertig erklärt hatte, waren sie bereits zur Übungsaufgabe übergegangen.

Ich fragte nach, ob sie die Aufgabe verstanden hatten oder noch Fragen offen waren. Nachdem keine Fragen bestanden, legten sie los.

Die Ergebnisse beider Tests

Bei dem Konzentrationstest erzielte T. die höchsten Ergebnisse. Er arbeitete schneller als die beiden anderen und schaffte beim Konzentrationstest mehr Buchstaben in der vorgegebenen Zeit, hatte dafür mehr Fehler.

Beim Angstfragebogen kreuzte er durchschnittlich viele Aufgaben an, die auf manifeste Ängste hin-

weisen, ebenso bei den Prüfungsängsten, jedoch hatte er überdurchschnittlich viele Antworten angekreuzt, die auf Schulunlust hindeuten.

Herr Hartmann hatte die Erwartung, dass sich bei ihm durch das Konzentrationstraining nicht viel verändern würde, da er bei der Konzentration bereits gute Ergebnisse erzielt hatte und Autogenes Training gegen Schulunlust kaum eine Wirkung zeigen würde.

D. arbeitete etwas langsamer als T.. Er erzielte durchschnittliche Ergebnisse beim Konzentrationstest. Beim Angstfragebogen kreuzte er überdurchschnittlich viele Fragen an, die sowohl auf Manifeste Ängste als auch auf Prüfungsangst hinweisen. Bei der Skala Schulunlust war seine Antwortanzahl durchschnittlich hoch. Ihm könnte sowohl das Konzentrationstraining am PC als auch das Autogene Training viel bringen.

S. konnte in der vorgegebenen Zeit weniger Buchstaben bearbeiten, da er sehr gewissenhaft arbeitete. Ihm war es wichtig wenig Fehler zu machen. Bei jedem Buchstaben den er fälschlicherweise durchstrich, schrieb er ein "f" für "falsch" darüber, was ihn wiederum Zeit kostete. Beim Angstfragebogen kreuzte er überdurchschnittlich viele Fragen an, die auf Manifeste Ängste hinweisen. Die Antwortvielfzahl bei der Prüfungsangst war durchschnittlich. Bei den Fragen zur Schulunlust hatte er ebenfalls viele Fragen angekreuzt, die auf Schulunlust hindeuten. Ihm könnte das Training ebenfalls gut helfen.

Wir konnten davon ausgehen, dass die Antworten relativ ehrlich beantwortet wurden, da alle drei einen niedrigen Wert bei der Skala "Soziale Erwünschtheit" aufwiesen.

Nachdem die Tests abgeschlossen waren, fragten wir nach, in welchen Fächern sie sich gerne verbessern würden. Dies ist sinnvoll, um die Einstellungen am Computer darauf abzustimmen.

S. wollte sich in Deutsch und Mathe verbessern, also wählte ich bei den Aufgaben, außer beim Rechnen, Zahlen als auch Buchstaben als Übungsinhalt aus.

D. wollte sich in Deutsch, Mathe und Englisch verbessern.

T. wollte sich in allen Fächern verbessern und sich nicht so leicht ablenken lassen.

Bei dem Training kommt es natürlich auch darauf an, wie gut die Jugendlichen mitarbeiten und wie viel sie daheim üben, da das Autogene Training auch daheim geübt werden muss.

Im Laufe des Trainings gaben wir ihnen eine Diskette mit dem Winkonz- Übungsprogramm mit, damit sie, auf freiwilliger Basis, ebenfalls daheim üben können.

Winkonz: 1. Übungseinheit

Nachdem die Tests abgeschlossen waren, fand in der ersten Stunde das Konzentrationstraining am Computer statt.

Ich übernahm S., Herr Hartmann die beiden anderen Kinder. Hierbei saß jeder in einem anderen Raum, damit man nicht vom Piepen der anderen Computer gestört wurde.

Zuerst erklärte ich S. die erste Übung, hierzu gibt es einen Schnupperkurs im Programm, in dem man alle Übungen erst mal ausprobieren kann.

Wir riefen das Schnupperprogramm auf, und ich erklärte S. die Übungen. Er verstand recht schnell, worum es ging. Ich ließ ihn einen Moment lang ausprobieren, bevor wir mit der Übung begannen.

Ich gab den Hinweis, er solle so schnell und fehlerfrei wie möglich arbeiten.

S. ließ sich viel Zeit beim Erkennen und hatte Anfangsschwierigkeiten mit dem Umgang der Tastatur. Er hatte in allen Übungen wenig Fehler. Er war stets darauf bedacht lieber langsamer dafür aber fehlerfreier zu arbeiten. Dies gelang ihm ganz gut, er hatte kaum mehr als 2-3 Fehler, oft sogar Null Fehler bei einer Anzahl von ca. 50 Aufgaben.

Die nächsten Übungen probierten wir gleichermaßen im Schnupperprogramm aus, bevor es losgehen konnte. Bei den anderen Übungen arbeitete S. genauso langsam aber erneut mit wenig Fehlern bzw. Null Fehlern.

In der Zeit, in der er am Computer übte, saß ich auf einem Stuhl daneben und bereitete mir einen Zettel mit einer Tabelle vor, in der ich dann die Ergebnisse aller Trainings bis zum Ende notierte.

Die erzielte Leistung wird nach jeder Übung in Punkten angezeigt. Ich notierte mir die Punktzahlen

aller Trainings, um sie jeweils mit den nächsten Trainings vergleichen zu können.

Es können immer nur die Zahlen des gleichen Trainings verglichen werden, d.h. nur das Merken der ersten Trainingseinheit mit dem Merken der zweiten Trainingseinheit.

Die Punktzahl beim Rechnen unterscheidet sich wieder von der Punktezahl beim Merken.

Nachdem S. fertig war, trugen wir seine Punkte in einer Excel- Tabelle ein.

Die Punkte aller Teilnehmer wurden zusätzlich in einer Excel- Tabelle eingetragen. Somit konnte der Verlauf des Trainings grafisch dargestellt werden.

Dies gab zusätzlich Rückmeldung über die Verbesserungen bzw. Verschlechterungen beim Training.

Beim ersten Training kann man keine Kurve sehen, hierbei geht es erst mal um die Erfassung des derzeitigen Leistungsstandes, der mit 100% bewertet wird. Erst beim nächsten Training kann man erkennen, ob sich die Leistungen verbessert oder verschlechtert haben.

Ein zusätzlicher Vorteil ist, dass man die Ergebnisse aller vier Trainings in einer Gesamtkurve zusammenfassen kann. Dies schafft, wie ich im Laufe des Trainings gemerkt habe, zusätzlichen Anreiz für die Jungs. Denn, wenn sie in einem Training schlecht waren, konnten sie die Gesamtkurve immer noch hochtreiben, indem sie bei den anderen Trainings um so besser waren.

S. war schon bei Zeiten fertig, da T. und D. sich einen Betreuer teilen mussten, und wir so schneller voran kamen.

Er wartete auf seinen Bruder und sie gingen gemeinsam in den Vorhof, wo sie auf ihre Eltern warteten. Die Jungs arbeiteten gut mit, daher wurden wir oft eher fertig.

Den Eltern hatten wir mitgeteilt, dass die Zeit mal variieren könne, also wir mal früher oder später fertig sein könnten, in einer Spanne von 5- 10 Minuten.

Sozialverhalten:

Die Jungs waren in der ersten Stunde sehr schweigsam und zurückhaltend, was ich für normal halte. Sie kannten uns nicht und wussten nicht genau, was auf sie zukommt. Die Jungs untereinander schienen gut klar zu kommen. T. war von Anfang an aufgeschlossener und schien sich ein bisschen mehr zuzutrauen als die Anderen.

Die 2. Trainingsstunde

Vorbereitung:

Vor dem zweiten Training schauten wir uns die Ergebnisse der Tests an und Herr Hartmann erläuterte mir diese.

Zu dem Computertraining mussten wir nichts vorbereiten, die Einstellungen mussten immer gleich bleiben, um die Punktzahlen der verschiedenen Trainings miteinander vergleichen zu können.

Herr Hartmann erklärte mir zum Autogenen Training, worum es in der ersten Einheit geht. Er hielt die erste Stunde zum Autogenen Training.

Ausführung:

T. kam ein bisschen zu spät, S. und D. kamen pünktlich.

Herr Hartmann erklärte den heutigen Verlauf des Trainings.

Dann begannen wir mit der ersten Einheit des Autogenen Trainings.

AT: 1. Übungseinheit

Herr Hartmann erläuterte den Teilnehmern nochmals, in welchen Situationen ihnen das Autogene Training helfen könne, z.B. um bei den Hausaufgaben schneller zu werden, um in der Schule besser aufpassen zu können, um vor Prüfungen nicht so aufgeregt zu sein oder evtl. um besser einschlafen zu können.

Er erklärte die erste Übung.

Winkonz: 2. Trainingseinheit

Nach dem Autogenen Training gingen S. und ich an den Computer.

Ich hatte mir die Einstellungen von S. notiert, ebenso wie die Punktzahlen des ersten Trainings. Ich besprach mit S., dass wir erst wieder den Schnupperkurs wählen würden, damit er sich erinnern könne, wie die Aufgaben gingen. Bei den Aufgaben arbeitete er abermals recht langsam, daher forderte ich ihn nach der ersten Übung nochmals auf, so schnell und fehlerfrei zu arbeiten wie es ginge und erklärte ihm, dass er seine Punktzahl erhöhen könne, indem er mehr Aufgaben in der vorgegebenen Zeit richtig löst.

Er gab sich nun große Mühe und versuchte schneller zu arbeiten. Bei der nächsten Aufgabe war er aber wieder langsamer. Seine Fehlerzahl war erstaunlich gering.

Wir trugen seine Punktzahl in die Excel- Tabelle ein und es zeigte sich der erste Abschnitt der Kurve, der nach oben ging.

Jedes Training hat eine eigene Kurve in unterschiedlichen Farben. Ich erklärte S., welche Kurve zu welchem Training gehörte, wo er sich verbessert oder verschlechtert hatte und wie er die Prozepte erkennen könne.

Dann erklärte ich ihm noch die Gesamtkurve, die von 100% auf 123% angestiegen war.

S. wartete noch auf seinen Bruder.

Sozialverhalten:

Die Jungs waren teilweise lockerer und stellten vermehrt Fragen, aber man merkte noch die Schüchternheit. S. war recht zurückhaltend, machte aber bei allen Übungen gut mit.

Die 3. Trainingsstunde

Vorbereitung:

Die zweite Übungsstunde zum Autogenen Training würde ich durchführen. Dafür nahmen sich Herr Hartmann und ich vorher Zeit, um ausführlich über die Übungen zu sprechen.

Ausführung:

S. und D. kamen eine halbe Stunde früher, deshalb boten wir ihnen an Spiele ins Wartezimmer mitzunehmen, um sich zu beschäftigen. T. kam wieder zu spät, wir warteten auf ihn. Als alle da waren, konnte es losgehen.

AT: 2. Trainingseinheit

Die Trainingseinheit begann mit der Frage nach dem regelmäßigen Üben und dem Zeitpunkt der Übungen. Auch wollte ich wissen, wie gut es bei allen geklappt hatte.

S. und D. hatten nicht regelmäßig geübt, doch wenn sie daran dachten, war es meist nach dem Mittagessen. T. hatte es oft vergessen, er hatte zu unterschiedlichen Zeiten geübt. Bei den Übungen daheim konnten aber jetzt alle drei die Schwere spüren. Ich lobte sie für die Male die sie geübt hatten und für den Erfolg. Gleichzeitig bat ich sie regelmäßiger zu üben, damit der Effekt besser und schneller eintreten könne.

Ich klärte den heutigen Ablauf des AT.

Winkonz: 3. Trainingseinheit

Ich besprach mit S., dass wir wieder zuerst das Schnupperprogramm machen würden, um seine Erinnerung zu wecken. Er war einverstanden. So machten wir es bei allen vier Trainingseinheiten. Zwischendurch erwähnte ich ein- zwei mal, dass er es so schnell und fehlerfrei wie möglich probieren sollte, da ich gemerkt hatte, dass er sich nach dieser Aufforderung immer besonders anstrengte. Als er fertig war, schauten wir uns die erreichten Punktzahlen an. S. hatte sich beim Erkennen der Zeichen und dem Erkennen der Null verbessert und bei den Rechenaufgaben und dem Merken verschlechtert. Um ihn nicht zu entmutigen, erklärte ich ihm, dass dieser Verlauf normal sei und dass man immer wieder mal schlechter und mal besser sei, aber beim nächsten Training könne er sich wieder verbessern. Um meine Aussage zu untermauern, zeigte ich ihm Verlaufskurven von

anderen Teilnehmern, bei denen es auch mal besser, mal schlechter war. Wir trugen seine Werte in die Excel- Tabelle ein und ich erklärte ihm wieder die einzelnen Linien. Die Gesamtkurve stieg heute auf 128% an.

Dann wartete er auf seinen Bruder.

Sozialverhalten:

Die Jungs wurden immer lockerer. Sie stellten vermehrt Fragen, amüsierten sich über die Beispiele oder spielten nach, wie sie in der Sonne liegen und schwitzen. Sie gingen mehr aus sich heraus, daher war auch ein intensiveres Arbeiten möglich. Jedoch hatten die Jungs schon von Anfang an gut mitgearbeitet. Zur Ruhe oder Mitarbeit ermahnen musste man die Jungs nicht, was ich für dieses Alter recht ungewöhnlich finde. Stattdessen arbeiteten sie interessiert mit und konnten sich mit dem Autogenen Training leicht anfreunden.

1.2. Ablauf des Konzentrationstrainings

Die vierte bis achte Trainingsstunde

Die 4. Trainingsstunde

Vorbereitung: Herr Hartmann und ich besprachen den neuen Satz, der zum Autogenen Training dazu kommen sollte.

Ausführung:

Beim vierten Training waren S. u. D. eher da. Sie erzählten, sie hätten sich Pommes und Cola an der Bude geholt.

S. erzählte begeistert, er hätte in einer Englischprobe eine Zwei bekommen. Dies führte er auf das Autogene Training zurück und war sich sicher, in anderen Fächern ebenfalls Verbesserungen zu bemerken.

Daraufhin fragten wir die anderen Beiden, ob ihnen auch Verbesserungen aufgefallen seien.

D. sagte, er könne sich besser konzentrieren und die Hausaufgaben würden ihm leichter fallen.

T. bemerkte keinen Unterschied. Er war der Ansicht, das Training würde ihm nicht helfen.

Auf die Frage hin, was ihnen besser geholfen hätte, meinten S. und D., beides würde ihnen gleich gut helfen.

T. meinte, das Training am Computer würde ihm mehr helfen.

AT: 3. Trainingseinheit

Ich fragte nach, wie regelmäßig sie das Training gemacht hatten und wie gut es klappte.

Alle Drei berichteten von einer erfolgreichen Übung. T. hatte die Übungen meist vor den Hausaufgaben gemacht, D. und S. fanden vor der Schule und vor den Hausaufgaben Zeit. Sie übten jetzt regelmäßiger. Dafür lobte ich sie ausgiebig.

Winkonz: 4. Trainingseinheit

Wir gingen zur vierten Trainingsstunde über. Zur Wiederholung machten wir den Schnupperkurs. Ich ließ S. den Computer jetzt selbst bedienen und die Programme aufrufen, gab ihm aber noch Hinweise, wo er hinklicken musste und er fragte nach, bevor er etwas anklickte. Es macht ihm Spaß, den Computer selbst zu bedienen.

Diesmal war er beim Erkennen der Zeichen besser als das letzte Mal und auch beim Rechnen erzielte er eine höhere Punktzahl. Er verschlechterte sich beim Merken und bei dem Erkennen der Null. Wieder zeigte ich ihm die Grafik anderer Teilnehmer, um darzulegen, dass auch dies normal sei. Seine Gesamtkurve stieg trotz allem auf 133% an.

Als wir fertig waren, nahm S. das Labyrinthspiel mit und spielte im Wartezimmer. Als die anderen Buben dazu kamen, gab es heiße Diskussionen, wer bei dem Labyrinthspiel an der Reihe sei. Als Herr Hartmann anbot, gemeinsam ein Spiel zu spielen, waren sie sofort dazu bereit. Wir spielten

Sagaland. Dabei ging es um Aufdecken, Merken und Raten von Symbolen. Den Jungs machte das Spiel Spaß, sie mochten kaum aufhören, bis wir sagten, dass die Zeit rum sei.

Sozialverhalten:

Man merkte, wie die Buben immer vertrauter mit uns wurden und mehr erzählten. Sie blieben nun bis zum Ende der Stunde oben und beschäftigten sich mit verschiedenen Spielen. Das Labyrinthspiel entwickelte sich bis zum Ende des Trainings zu ihrer Lieblingsbeschäftigung und sie konnten sich kaum einigen, wer an der Reihe war. Aber dies ging nie so weit, dass sie sich darum ernsthaft stritten oder schlugen.

Die 5. Trainingsstunde

Vorbereitung:

Herr Hartmann und ich besprachen wieder den neuen Satz, der zu der AT- Übung dazu kommen würde.

Ausführung:

Auch beim fünften Mal kamen S. und D. eher, sie kamen direkt mit dem Bus von der Schule. T. kam diesmal ebenfalls früher. Sie holten sich Spiele, wie das Labyrinthspiel, Uno, usw. Auch D. erzählte, dass er in Deutsch eine bessere Note als sonst erzielt hatte.

AT: 4. Trainingseinheit

Meine Frage nach dem Erfolg der Übung blieb auch heute nicht aus.

Alle gaben an, regelmäßig geübt und auch Erfolg gehabt zu haben. Ich lobte sie, um dieses Engagement zu würdigen und sie zu bestärken.

Wir fragten nach, ob wir noch einen zusätzlichen Termin anhängen könnten, da alle Jungs beim ersten Mal nicht anwesend sein konnten. S. und D. stimmten zu, T. wollte sich vorher bei seinen Eltern vergewissern.

Dann fing ich mit meiner Erklärung an.

Winkonz: 5. Trainingseinheit

S. kannte sich mittlerweile gut mit dem Computer aus. Er machte ihn selber an, öffnete das Trainingsprogramm und den Schnupperkurs für das erste Training. Er fand die Zahlen und Buchstaben auf der Tastatur immer schneller. Ich musste ihm nur noch seine Einstellungen nennen und dann kam er alleine zurecht.

Bei der ersten Übung arbeitete er abermals etwas langsam, daher forderte ich ihn auf zu versuchen schneller zu werden. Er gab sich Mühe, schien jedoch nicht so gut drauf zu sein.

Bei dem ersten Training erreichte er die gleiche Punktzahl wie beim letzten Training, und in der zweiten Trainingseinheit verschlechterte er sich um ein paar Punkte. Dafür war er bei der dritten Trainingseinheit ein wenig und bei der vierten Trainingseinheit um vieles besser.

Im Anschluss trugen wir seine Punktzahl in die Exceltabelle ein und schauten uns die Kurven genauer an. Die Gesamtkurve war auf 137% angestiegen, was auch immer wieder eine Ermutigung für ihn war.

Zum Ende der Stunden spielten alle gemeinsam Uno. Die Jungs wollten über die Stunde hinaus spielen. Als wir ihnen verdeutlichten, dass wir weitere Termine hätten, verstanden sie es und gingen.

Sozialverhalten: Die Jungs wurden immer aufgeweckter und fragten selbständig nach Spielen. Auch nach dem Training wollten sie gerne bis zum Ende Spiele machen. Herr Hartmann schlug vor Uno zu spielen, da sich sonst alle Drei wieder um das Labyrinthspiel herum drängen würden. Sie ließen sich auf den Vorschlag ein und wir spielten bis zum Ende der Stunde Uno.

Die 6. Trainingsstunde

Vorbereitung:

Wir besprachen den neuen Satz, der diesmal zum AT dazu kommen sollte. Herr Hartmann hielt diesen Satz für Schüler besonders wichtig, weil sie in der Schule viel schreiben müssen und dabei die Schultern und der Nacken stark beansprucht werden. Daher können dort vermehrt Verspannungen auftreten.

Ausführung:

Beim sechsten Mal fragten wir nochmals nach, ob sie abgeklärt hätten, dass das Training sich um einen Termin verlängert. Nachdem keine anderen Termine anstanden, waren alle bereit einmal mehr zum Training zu kommen.

AT: 5. Trainingseinheit

Als erstes stellte ich, wie immer, die Frage, ob sie regelmäßig geübt hätten und wie gut es geklappt hatte.

Sie bedauerten alle Drei, es oftmals vergessen zu haben. S. und D. war es vor der Schule oft zu stressig und Nachmittag vergaßen sie es oft.

Herr Hartmann erklärte, dass es sinnvoll sei, regelmäßig zu üben, damit der Effekt schneller und besser einsetzen könne.

Dann fing ich mit der Erklärung der heutigen Übung an.

Winkonz: 6. Trainingseinheit

S. und ich gingen an den Computer. Nachdem er den Computer und das Programm selbständig aufgerufen hatte, fragte ich ihn, ob er das Schnupperprogramm noch machen wolle oder gleich zur Übung übergehen wolle. Er wollte gleich zur Übung gehen, was ich auch für sinnvoll hielt. S. machte den Eindruck, die Erinnerung nicht mehr zu brauchen, er kam sofort in die Übung rein. Diesmal war er in den ersten drei Trainings besser als beim letzten Mal, jedoch bei seinem Lieblingstraining, dem Erkennen der Nullen, hatte er sich verschlechtert. Die Gesamtkurve stieg trotzdem auf 142% an.

S. nahm sich das Labyrinthspiel mit ins Wartezimmer und spielte damit, bis D. und T. ebenfalls fertig waren. Dann spielten wir gemeinsam Uno. Das Spiel machte den Jungs sichtlich Spaß. Als es an der Zeit war aufzuhören, wollten sie trotzdem weiterspielen. Sie würden lieber ihre Mütter warten lassen, anstatt mit dem Spielen aufzuhören.

Sozialverhalten:

Die Jungs wurden von Stunde zu Stunde lebhafter, arbeiteten aber trotz allen Unfugs gut mit. Ab und zu musste man sie zum Thema zurückbringen, im allgemeinen klappte es aber gut. Sie erzählten mittlerweile von sich privat, z.B. was sie sich zu Weihnachten wünschten, was sie schon bekommen hatten, über Geschwister, usw.

Die 7. Trainingsstunde

Vorbereitung:

Wir besprachen den neuen Satz für das Autogene Training.

Ausführung:

Die Zwillinge waren etwas früher da und wir warteten gemeinsam auf T., der sich ein bißchen verspätete.

Wir fragten sicherheitshalber noch einmal nach, ob alle am nächsten Freitag kommen könnten. Alle bejahten dies.

AT: 6. Trainingseinheit

Dann fragte ich nach, ob sie regelmäßig geübt hatten und wie es geklappt hatte.

Die Jungs hatten es nicht geschafft, regelmäßig zu üben. Sie hatten es oft vergessen oder hatten keine Zeit. Ich lobte sie für die Male, die sie geübt und durchaus Erfolg hatten, forderte sie jedoch auf, öfter zu üben.

Herr Hartmann wollte noch wissen, welchen Eindruck sie vom Training hätten, ob es ihnen geholfen hätte und was von beidem mehr geholfen hätte.

S. und D. waren überzeugt, beide Trainings hätten Verbesserungen bewirkt, und zwar gleichermaßen.

T. zögerte kurz und sagte daraufhin, dass AT hätte ihm ein wenig geholfen. Das Konzentrations-training, und davon war er überzeugt, hätte ihm nichts gebracht.

Ich erklärte den heutigen Verlauf des Trainings.

Winkonz: 7. Trainingseinheit

Wir fingen mit der siebten Winkonz- Trainingsstunde an. S. ging gleich zu den Übungen über. Er verbesserte sich in allen Trainings, was die Gesamtkurve natürlich auch gewaltig nach oben trieb. Er kam bei 163% an und war so stolz auf sein Ergebnis, dass er es sich merkte, um es den anderen Beiden mitzuteilen.

Als alle mit dem Training fertig waren, spielten wir eine Art Jenga. Die Jungs waren hierbei sehr geschickt. Wir ärgerten uns gegenseitig und versuchten den jeweils an der Reihe befindlichen Spieler aus der Ruhe, bzw. zum Lachen zu bringen, indem wir ihn schon bedauerten, dass der Turm ja bei ihm einstürzen würde. Jeder war froh, wenn er einen Stein verrückt hatte und der Turm noch stand. Wenn der Turm einstürzte, folgte ein Geschrei und Gelächter.

Als die Zeit abgelaufen war, wollten die Buben wieder nicht gehen. Wir mussten sie fast "rauschmeißen".

Sozialverhalten: Die Jungs waren ziemlich aufgeschlossen. Sie liefen in den Räumen der Beratungsstelle umher und holten sich Spiele, als wäre sie ihnen lang vertraut. Sie bezogen uns sofort in die Spiele ein, als wäre es selbstverständlich für sie, dass wir mitspielten.

Die 8. Trainingsstunde

Vorbereitung: Das AT war abgeschlossen, daher besprachen wir nur nochmals, wer welchen Test durchführen würde. Ich wollte den Jungs eine Urkunde überreichen und erstellte eine im Word- und Paint- Programm. Wir überlegten uns, was wir von den Jungs noch wissen wollten und notierten es uns.

Ausführung:

D. u. S. kamen pünktlich zum Training und T. kam später dazu.

Erst befragte Herr Hartmann sie nochmals, welchen Eindruck sie vom KTS hätten und was ihnen am besten geholfen hätte.

S. und D. sagten, es hätte ihnen beides gleich gut geholfen, T. meinte, nur das AT hätte ihm geholfen.

Herr Hartmann wollte weiterhin wissen, woran sich das gezeigt hätte.

S. erzählte, dass er in Englisch um 0,5- 1 Note besser geworden sei und führte dies auf das Training zurück.

D. war in Deutsch und Englisch besser geworden. In Deutsch um 1 ganze Note, in Englisch um eine halbe Note besser.

T. hatte sich in Englisch um eine halbe Note verbessert und war der Ansicht, sich besser konzentrieren, besser mitarbeiten und die Hausaufgaben in kürzere Zeit bewältigen zu können.

Als letztes wollte Herr Hartmann wissen, ob sie das Konzentrationstraining weiterempfehlen würden.

Alle Drei bejahten es. Dann begannen wir mit den Tests.

Test d2 :

Herr Hartmann führte den Test d2 durch. Hierbei musste er nicht mehr viel erklären, die Jungs kannten ihn noch und machten ohne Aufforderung die Übungszeile durch. Nachdem diese geklappt hatte, fingen sie mit dem Test an.

S. arbeitete beim Test relativ langsam, was sich durch das ganze Training zog. Er verbesserte seine Fehler erneut mit einem "f".

D. war diesmal ebenfalls auf wenig Fehler bedacht und arbeitete sorgfältiger.

T. arbeitete recht zügig.

Angstfragebogen für Schüler:

Im Anschluss führte ich den Angstfragebogen durch. Auch hier musste ich nicht mehr viel erklären, sie fingen sofort mit der Aufgabe an. Währenddessen korrigierte Herr Hartmann schon die Tests, um den Jungs auch eine Rückmeldung über den Erfolg geben zu können.

Als sie den Angstfragebogen ausgefüllt hatten, konnten sie es kaum erwarten, bis Herr Hartmann mit dem Korrigieren fertig war. Dann musste Herr Hartmann ihnen die Ergebnisse erläutern. Er lobte sie alle, da sich jeder von ihnen beim Test d2 verbessert hatte.

Winkonz: 8. Trainingseinheit

Beim letzten Training am Computer hatte sich S. bei drei Trainingseinheiten verbessert und beim Merken verschlechtert. Seine Gesamtkurve stieg auf 166% an.

Als alle fertig waren, verglichen die Jungs ihre Prozentzahlen. Anschließend überreichten wir ihnen die vorbereitete Urkunde (siehe Anhang) und spielten bis zum Schluss Stapelmännchen, welches einen ähnlichen Verlauf wie bei Jenga zeigte. Jeder versuchte den Anderen aus der Ruhe zu bringen, so wurde das Spiel recht lustig. Die Arbeit mit den Jungs war sehr angenehm. Man musste sie kein einziges Mal ermahnen mitzumachen oder irgendetwas zu unterlassen, was ich bei Jungs in diesem Alter für ungewöhnlich halte.

Sozialverhalten:

T. schien zwar von Anfang an gewitzter und aufgeweckter zu sein und traute sich mehr zu als die anderen Zwei, aber bis zum Schluss wurden S. und D. auch lockerer. Man hatte den "Draht" zu ihnen gefunden.

1.3. DIE ERGEBNISSE:

Winkonz:

S. hatte sich beim Computertraining um 66% im Vergleich zum ersten Mal gebessert.

D. hatte sich im Vergleich zum ersten Mal um 63% verbessert.

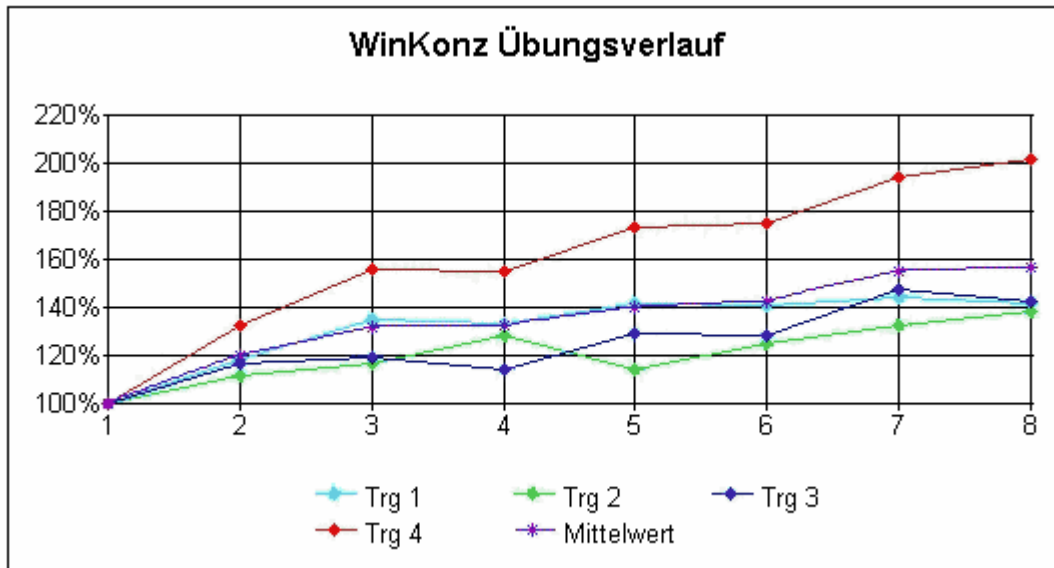
T. hatte sich im Vergleich zum ersten Mal um 42% verbessert.

Erläuterungen zur Tabelle 1:

Diese Tabelle stellt den Durchschnitt der Verbesserungen der drei Teilnehmer vom ersten bis zum achten Training dar.

Trg = Training , Mittelwert = Gesamtkurve

Tabelle 1: Durchschnittswert Winkonz- Training



Test d2:

S. schnitt sehr gut ab, er hatte Null Fehler (im Gegensatz zu neun Fehlern beim ersten Test), was bei Herrn Hartmann bis dato noch nie der Fall war. Auch die Anzahl der Zeichen, die er in der vorgegebenen Zeit geschafft hatte war um 60 Zeichen gestiegen.

D. hatte ebenso 50 Zeichen mehr in der vorgegebenen Zeit geschafft. Seine Fehlerzahl hatte sich von 21 auf acht Fehler verringert.

T. schaffte auch 60 Zeichen mehr als beim ersten Test. Seine Fehlerzahl sank von 14 auf fünf Fehler.

Durchschnittswerte der drei Teilnehmer:

Bei dem Test d2 haben die Jungs durchschnittlich 21,8% mehr Aufgaben in der gleichen Zeit bewältigt. Die Fehleranzahl ist durchschnittlich um 71% gesunken und die Gesamtkonzentration (= Gesamtzahl der Zeichen minus der Fehleranzahl) hat sich durchschnittlich um 26,8% erhöht.

Erläuterungen zur Tabelle 2:

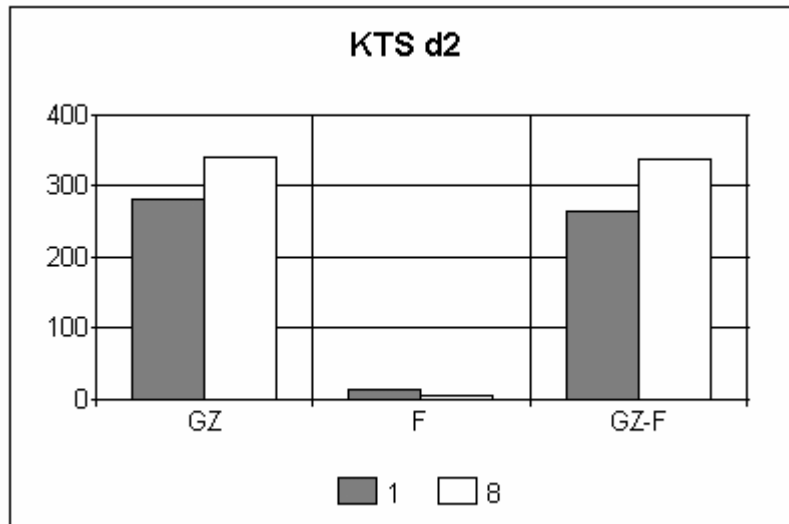
Die Tabelle 2 stellt die Durchschnittswerte der erreichten Zeichen und Fehler der drei Teilnehmer vom ersten und zweiten Test dar:

GZ = Gesamtzahl der erreichten Zeichen; F = Fehleranzahl

Gz - F = Gesamtkonzentration (= Gesamtzahl der Zeichen - Fehleranzahl)

Der graue Balken zeigt das Ergebnis des ersten Tests, der helle Balken das Ergebnis des zweiten Tests.

Tabelle 2: Durchschnitts- Ergebnisse des Test d2



Angstfragebogen:

Bei S. haben sich die Antworten, die auf Prüfungsangst, Manifeste Ängste und Schulunlust hinweisen verringert. Die Antwortanzahl zur Sozialen Erwünschtheit hat sich nicht verändert.

Bei D. hat sich die Antwortvielfzahl bei allen vier Skalen nur minimal verändert.

Bei T. ist die Antwortvielfzahl die auf Schulunlust hinweist etwas zurückgegangen, die Antworten die auf Manifeste Ängste hinweisen sind angestiegen, so auch die Antworten, die auf Soziale Erwünschtheit hindeuten. Die Antwortzahl bei den Fragen zur Prüfungsangst haben sich ein wenig verringert.

Durchschnittliche Ergebnisse des Angstfragebogens:

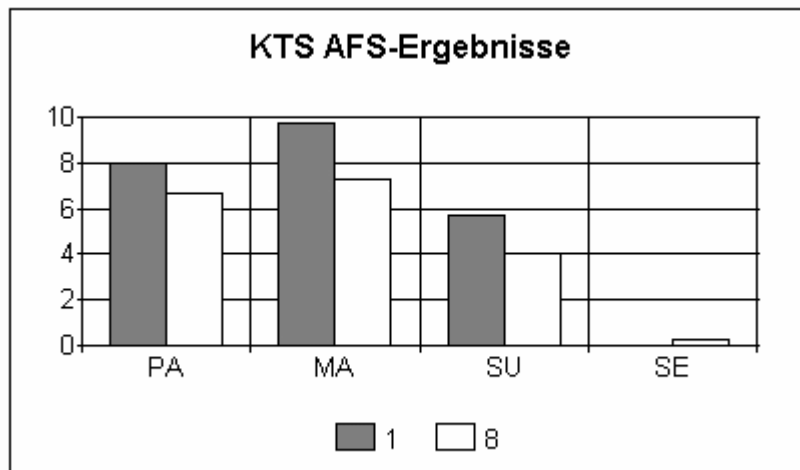
Die Antworten, die auf Prüfungsangst hinweisen haben sich im Durchschnitt um 16,7 % verringert. Die Antworten, die auf Manifeste Ängste hinweisen haben sich um 24,1 % verringert, und die Antworten die auf Schulunlust hinweisen haben sich um 29,4 % verringert.

Erläuterungen zur Tabelle 3:

In der Tabelle 3 sind die Durchschnittswerte der Antwortanzahlen der Teilnehmer vom ersten und zweiten Test angegeben.

PA = Prüfungsangst, MA = Manifeste Ängste, SU = Schulunlust, SE = Soziale Erwünschtheit. Der graue Balken steht für den ersten Test, der weiße Balken für den zweiten Test.

Tabelle 3: Durchschnitts- Ergebnisse des Angstfragebogens für Schüler



Diese Ergebnisse sind natürlich nicht allgemeingültig. Es ist das Ergebnis von drei Teilnehmern unseres Konzentrationstrainings, über das wir uns freuen, da wir gemerkt haben, dass es diesen Jungs wirklich geholfen hat, sowie es auch zukünftigen Teilnehmern helfen könnte.

2. Begründung der angewandten Methoden

Winkonz: Das Winkonz- Training wählten wir, da die Konzentration eine Fertigkeit ist, die erst gelernt und regelmäßig geübt werden muss. In der Schule ist Konzentration zwar auch den ganzen Tag gefordert, ebenso wie bei den Hausaufgaben. Doch macht das den Kindern Spaß? Bekannterweise lernen wir einfacher, wenn uns eine Sache interessiert und uns Spaß macht.

Das Winkonz ist ein Konzentrationstraining, auf das sich die Kinder gut einlassen können. Schon allein die Tatsache, dass man am Computer arbeiten darf, kann für viele Kindern ein Anreiz sein, da sie dieses Medium oft bei Action- und anderen Spielen nutzen.

Die Aufgaben sind nicht allzu schwer und machen vielen Kindern Spaß. Es sind auch Kinder dabei, die vor allem die vierte Trainingseinheit, Erkennen der Nullen, freiwillig noch einmal machen wollen und nehmen dafür sogar ein erneutes Üben der Trainingseinheit "Merken" in Kauf, welches bei vielen Kindern nicht so gut ankommt.

Autogenes Training: Das Autogene Training wurde aus der Hypnose heraus entwickelt. Es kann die gleichen psychischen und körperlichen Veränderungen erzeugen wie die Hypnose. Die Mittel dieser Veränderung ähneln sich in vielen Punkten, jedoch kann man eine klare Unterscheidung treffen. Die Hypnose wird durch Fremdeinwirkung erzeugt, d.h. durch eine andere Person hervorgeufen, während das AT nur durch die Person selbst erzeugt wird.

Das AT ist ein Entspannungsverfahren, das man bei Kindern gut anwenden kann.

Entspannung wie auch Spannung ist in unserem Alltag wichtig. Jedoch überwiegt in unserer heutigen Gesellschaft die Spannung.

Wir leben in einer hektischen Welt, hetzen von einem Termin zum anderen, müssen uns immer wieder in vorgegebene Normen hineinpressen, was schon bereits im Kindergarten und in der Schule beginnt. Eltern sind vielerseits belastet durch die Arbeitsplatzsituation, Eheprobleme, usw. Dies alles führt immer wieder zu Spannungen und mit der Zeit auch zu Dauerspannungen mit all ihren seelischen und körperlichen Folgen.

Durch diese Dauerspannungen haben wir verlernt uns zu entspannen, so wie es die Kinder noch können. Hebt man ein Kind hoch, hat man oft das Gefühl, es macht sich schwer. Dieses Gefühl der Schwere zeigt aber die Entspannung an. Doch diese wird ihnen im Laufe der Zeit abtrainiert, da

sie immer zu funktionieren haben, sich überall anpassen sollen.

Auch führt diese Vielzahl an Reizen zu einer Zerstreuung der Aufmerksamkeit, weil wir uns auf viele Dinge auf einmal konzentrieren müssen und somit unsere Aufmerksamkeit auf viele Punkte verteilt, bzw. verstreut wird.

Die Erfolge des AT beruhen vielfach auf der Entwicklung dieser verschütteten Fähigkeiten, die es wieder zu aktivieren versucht. Durch das AT können wir unsere Aufmerksamkeit auf einen Punkt fokussieren und unsere Gedanken sammeln. Dadurch können wir zu einer inneren Sammlung und somit zu mehr Ruhe kommen.

Der Mensch erreicht mehr Selbstbestimmung und kann über sich freier verfügen und seine Möglichkeiten wie er sie für richtig hält einsetzen.

Auch führt das AT durch die Entspannung verschiedener Körperregionen sowie der Ruhigstellung der Atmung zu einer Resonanzdämpfung der Affekte, d.h. aufgrund der durch das AT herbeigeführten Entspannung kann man auf äußere Ereignisse ruhiger reagieren. Die Vernunft und der Verstand überwiegen und lassen sich nicht mehr von Affekten verdrängen bzw. ausschalten. Das heißt aber nicht, dass unsere Gefühle ausgeschaltet werden sollen, sondern nur diejenigen Affekte, die den Menschen in seinem Wohlbefinden und seinem Handeln stören.

2.1. Wirkungsweise des AT:

Postmeyer sagt: Der Körper und der Geist sind eins. So beeinflussen sie sich gegenseitig.

Trinkt man z.B. zu viel Alkohol, führen wir den Alkohol dem Körper zu, aber im Geist macht es sich auch bemerkbar. Wir können nicht mehr klar denken.

Andererseits kann es sein, dass jemand eine schlechte Note geschrieben hat und der Geist traurig ist. Dies kann zu Appetitlosigkeit führen, wirkt sich also auf den Körper aus.

Es gibt also zwei Grundsätze :

Der Geist hat eine Wirkung auf den Körper (Postmeyer, 1975, 20)

Der Körper hat eine Wirkung auf den Geist (Postmeyer, 1975, 20)

Von Auguste Forel stammt das Gesetz der Ideoplasie (= Formung durch die Idee), d.h. die Idee, die Vorstellung löst nicht nur eine Bewegung aus sondern auch alle vegetativen Funktionen.

Beispiel: Stellt man sich eine gute Mahlzeit vor, läuft einem das Wasser im Mund zusammen, der Magen fängt an zu knurren, es kommt zu Magensaftabsonderungen. So reagiert der Körper in beiden Fällen gleich, ob man nun etwas isst oder nicht.

Man geht von einer Veränderung aus und erreicht damit eine Umschaltung im vegetativen und psychischen Bereich.

Am Beispiel der Wärme heißt das:

Ob der Körper nun die Wärme spürt, z.B. durch warmes Wasser, sich dabei entspannt und diese Empfindung an den Geist weitergibt oder der Geist sich die Wärme vorstellt und das vegetative Nervensystem mit Muskelentspannung darauf reagiert. Das Ergebnis ist das gleiche: Wir können uns dabei entspannen.

Generalisation spielt beim AT auch eine große Rolle. Durch sie wird das Erlernen der nächsten Stufe erleichtert.

Schultz versteht unter Generalisation zwei Vorgänge:

- die Ausweitung der AT- Auswirkung während der Übung auf andere Körperbereiche, so kann man z.B. im einen Arm die Wärme üben und spürt sie auch schon im anderen Arm.
- den Vorgang der dem Transfer entspricht, d.h. man vergleicht die beiden Arme und fördert somit das Überspringen des Gefühls auf den anderen Arm.

Mit der Kombination des AT und des Winkonz können wir sowohl die Konzentration als Fertigkeit üben und fördern, als auch eine Methode zur Verfügung stellen, mit denen man Ursachen wie Zerstretheit oder emotionale Probleme besser in den Griff kriegen kann.

3. Reflexion:

Als Herr Hartmann mir vorschlug, das Autogene Training selbst durchzuführen, war ich recht überrascht, da ich keine Erfahrung darin hatte und außer dem Training, welches ich bei Herrn Hartmann mitbekommen hatte, auch kein Hintergrundwissen.

Doch mit den Erklärungen von Herrn Hartmann und zusätzlicher Literatur klappte es ganz gut.

Jedoch war es mir auch wichtig, dass Herr Hartmann stets bei dem Training anwesend war, falls unerwartete Fragen oder auch Probleme mit der Wirkung auftreten würden.

Schwierigkeiten hatte ich bei dem Satz, in dem es um die Schwere ging. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass die Kinder in der Lage seien, aufgrund der genannten Ergänzungen die Schwere zu spüren, da die Schwere für mich kein vorstellbares Bild beinhaltete.

Bei der Wärme tat ich mir schon leichter, da das Beispiel der Vorstellung eines schönen Sommertages für mich realistischer schien.

Schwierigkeiten, die ich bei der Ausführung hatte, waren die Pausen. Ich wusste nie genau, ob die Pausen zu lang, zu kurz und gleichmäßig lang waren. Herr Hartmann erklärte mir, ich solle in Gedanken die Sätze ebenfalls nochmals sprechen. Damit konnte ich mich ganz gut auseinandersetzen. Beim dritten Training merkte ich während der Übung, dass mein Arm ganz heiß und schwer wurde, so dass es bereits unangenehm war. Ich musste meine Arme bewegen um mich aus dieser Lage zu befreien. Ich war wohl selbst zu vertieft in die Übung und nahm mir vor, das nächste Mal mehr Abstand zu halten. Doch es durfte nicht zu viel Abstand sein, denn für die richtige Stimmlage ist es wichtig, sich die Gefühle selbst vorzustellen. So musste es sich die Waage halten.

Ich wunderte mich über den Satz "Atmung ganz ruhig", da er sich meiner Vorstellung nach widersprach. Denn sobald ich über die Atmung spreche, wende ich mich ihr zu und beeinflusse sie, zwar ungewollt, aber dennoch passiert es, dass man aus dem Rhythmus kommt und erst wieder hinein findet, wenn man nicht mehr daran denkt. Im Laufe des Gespräches mit Herrn Hartmann verstand ich, worum es geht.

"Mit der AT- Atemübung erwirbt der Übende die Fähigkeit, sich seiner Atmung zuzuwenden, sie passiv mit zu vollziehen, ohne sie dabei zu verändern. Man lernt, sich beim Atmen zuzusehen, ohne den Atemvorgang zu stören." (Hoffmann, 1983, 263)

Mit dem Satz des fünften Trainings kam ich gut zurecht. Die Wärme- Übungen waren für mich die einfachsten, vor allem wenn es darum ging, Beispiele zu finden.

Beim sechsten Training brauchte ich mehr Erklärung und Zeit zum Nachlesen, da für mich der Wechsel von warm zu kühl zu schnell kam. Die ganze Zeit ging es um warm und weich und plötzlich soll man sich genau das Gegenteil vorstellen. Ich machte mir Gedanken, ob es den Übenden auch so gehen würde. Herr Hartmann und ich sprachen noch viel darüber, doch ich merkte, dass ich mich mit dem Wechsel nicht so gut anfreunden konnte. Ich gab mir in der Übung zwar Mühe und fand die Beispiele einleuchtend, doch hatte ich den Eindruck, dass ich es nicht so gut vermitteln konnte wie ich gerne wollte.

Das Konzentrations- Training am Computer fand ich von Anfang an überzeugend.

Ich probierte es vorher selbst aus und bekam die Erfolge von Kindern mit, die in Einzelberatung bei Herrn Hartmann dieses Training machten. Ich konnte mir gut vorstellen, dass die Konzentration dadurch gefördert würde. In der Anwendung war das Programm einfach, wichtig war nur das richtige Erklären der Übungen und auch der Excel- Tabelle. Doch damit hatte ich keine Probleme. S. hörte gut zu und verstand das Programm recht schnell.

Literatur:

1. Angstfragebogen für Schüler (AFS), W. Wiczerkowski, H. Nickel, A. Janowski, B. Fittkau und W. Rauer, Hogrefe- Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen, 1978, S. 20
2. Handbuch des autogenen Trainings, Grundlagen - Technik- Anwendung; Bernt H. Hoffmann, Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH& Co. Kg, München; 1983;
3. Unkonzentriertheit- Ursachen und Hilfen; Ernst Hartmann; <http://winkonz.purespace.de>
4. Jugend hilft sich selbst; Bernard Postmeyer; Echter Verlag; 1975;
5. Autogenes Training mit Kindern; Klausbernd Vollmar; GU Ratgeber Gesundheit;

Anhang:

Urkunde

Hiermit verleihen wir



diese Urkunde für die Teilnahme am Konzentrations-
Training.

Er hat bei den Entspannungsübungen und dem Üben am
Computer prima mitgemacht.

Wertheim, im _____

Name des/ der Trainers/ Trainerin