

# Vorwort

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 Vorklasse regten an, eine Sammlung von Übungsblättern für die von ihnen betreuten Kinder zusammenzustellen. Das *Marburger Konzentrationstraining für Kindergarten- und Vorschulkinder* füllt diese Lücke.

In dieser Sammlung haben wir eine Fülle von Übungen zusammengestellt, die die Konzentrationsfähigkeit, die Wahrnehmungsgenauigkeit, die Merkfähigkeit und die Selbstständigkeit von jüngeren Kindern trainieren. Zusätzlich erfolgen Spielvorschläge, bei denen Regeln, Eigenständigkeit und der Umgang mit anderen spielerisch eingeübt werden können.

Beim Konzentrationstraining ist es nicht notwendig, alle Übungen durchzuführen. Man kann jederzeit nach eigenem Gutdünken Blätter auswählen und den Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen. Alle Übungen sind so angelegt, dass Kinder dabei laut sprechen. Von daher empfiehlt es sich nicht, das Training als Stillarbeit mit der gesamten Gruppe durchzuführen. Vielmehr bildet man eine Kleingruppe mit zwei bis drei Kindern, die am ehesten für ihre Förderung ein solches Training benötigen. Dabei lassen sich einzelne Übungen aus allen Bereichen durchführen oder ganz gezielt bestimmte Fertigkeiten trainieren. Das *Marburger Konzentrationstraining für Kindergarten- und Vorschulkinder* bietet auf diese Weise eine Fülle von Einsatzmöglichkeiten.

Es wurde vor allem Wert darauf gelegt, dass auch entwicklungsverzögerte Kinder, die sich in ergotherapeutischer, motologischer oder logopädischer Behandlung oder in der Frühförderung befinden, von den einzelnen Übungen profitieren. Die leichten Übungen sind alle so gestaltet, dass auch Kinder mit Entwicklungsrückständen keine Probleme damit haben.

Das Training ist einfach durchzuführen, auch wenn man auf die Instruktionen achten und sich beim Einüben an die vorgeschlagene Methode halten sollte. Das Material und die Anweisungen sind so gestaltet, dass man sie gut verstehen und umsetzen kann. Dabei befinden sich die Anweisungen immer neben dem Arbeitsblatt.

Eine Vorform des Trainingsprogramms wurde in mehreren Kindergärten und Vorschulklassen in Baden-Württemberg, Mittelhessen und Berlin erprobt. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Beteiligten herzlich für ihren Einsatz und ihre Anregungen bedanken.

Alle Zeichnungen stammen von Sybille Albrecht. Sie hat mit viel Einfühlungsvermögen, Herz und Phantasie ihre Zeichnungen so gestaltet, dass Kinder sie hoch motiviert und sehr gern bearbeiten. Sybille Albrecht ist als Sozialpädagogin in Berlin tätig.

Am Text hat vor allem Dipl.-Psych. Gita Krowatschek gearbeitet. Sie ist als Kinderpsychologin in einer freien Praxis ebenfalls in Berlin tätig. Sie hat zusammen mit ihrem Onkel bereits mehrere Bücher im pädagogisch-psychologischen Bereich verfasst und dabei vor allem immer wieder die Vorstellungen junger Leute zum Tragen gebracht.

Die sachgerechte Überarbeitung des Textes, Korrekturen und endgültige Zusammenstellung erfolgte durch Dipl.-Psych. Uta Hengst aus Marburg, die selbst schon viele Konzentrationstrainings mit Kindern durchgeführt hat.

Dipl.-Psych. Dieter Krowatschek ist Leiter des Schulpsychologischen Dienstes in Marburg. Er hat mehrere Trainings für verhaltensauffällige und unkonzentrierte Kinder in der Praxis entwickelt. Sein Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder wurde in den letzten zehn Jahren mit Tausenden von Kindern durchgeführt.

Dieter Krowatschek ist Praktiker; alle seine Vorschläge wurden mit Kindern erprobt und immer wieder angepasst und verbessert. Seine Materialien eignen sich für den Einsatz im Kindergarten, in der Vorklasse, in der Schule, aber auch in jeder Form von Therapie.

*Marburg, im Januar 2004*  
*Die Autoren*

# Einleitung

## Zielgruppe des Trainings

Am Ende der Kindergartenzeit sollte ein Kind so weit entwickelt sein, dass es den Anforderungen des Schulalltages gewachsen ist. Hierzu gehört, dass es von seinem Verstand her die schulischen Lerninhalte begreifen und verstehen kann. In der Wahrnehmung sollte es in der Lage sein, seine Fähigkeiten auszubauen und neue zu erwerben. Es soll vorbereitet werden, Lesen, Schreiben und Rechnen zu lernen.

Neben diesen geistigen gibt es weitere Voraussetzungen.

Eine entscheidende Rolle für die Schulfähigkeit spielt die sprachliche Entwicklung. Das Kind muss Anweisungen verstehen, Erklärungen folgen und selbst Gedanken formulieren können.

Der Schulbesuch erfordert auch eine gewisse psychische und körperliche Belastbarkeit. Das Schulkind sitzt im Vergleich zum Kindergartenkind viel länger still, es benötigt mehr Ausdauer und stellt sich auf neue Gegebenheiten und Informationen ein.

Es wird von ihm erwartet, dass es sich in einer relativ großen Gruppe gleichaltriger Kinder angemessen verhalten kann. Es sollte genügend Selbstständigkeit entwickelt haben, um Aufgaben allein zu bearbeiten.

Die meisten Kinder sind am Ende ihrer Kindergartenzeit gut auf die Schule vorbereitet und meistern den Übergang in die Schule. Ebenso gelingt es den meisten Kindern, den Anforderungen der Schule gerecht zu werden und sich selbst dabei weiter zu entwickeln.

Die Fähigkeit, sich konzentrieren zu können, steht mit allen oben genannten Fähigkeiten im Zusammenhang.

Ein Kind zeigt Konzentrationsschwierigkeiten, wenn es ihm schwerfällt, seine Aufmerksamkeit der Situation entsprechend zu steuern. Das bedeutet, sich einer Sache zuzuwenden, dabei zu bleiben und Unwichtiges auszublenden. Je nach Alter des Kindes erwartet man eine entsprechende Ausdauer. Die Aufmerksamkeitsspanne – also wie lange das Kind seine Aufmerksamkeit bewusst steuern kann – wird normalerweise länger, je älter das Kind wird.

Ein Kind, das in der Schule Konzentrationsschwierigkeiten oder sogar eine schwerwiegende Aufmerksamkeitsstörung entwickelt, zeigt bereits im Vorschulalter Auffälligkeiten.

Obwohl Kinder im Kindergarten und in der Vorschule noch mehr Freiraum haben in ihren Beschäftigungen, gibt es einige typische Verhaltensweisen, die auf eine Aufmerksamkeitsstörung hindeuten können:

- Das Kind wechselt schnell von einer Aktivität zur anderen.
- Das Kind scheint nicht zuzuhören.
- Das Kind hat Schwierigkeiten in seinem Gruppenverhalten.
- Dem Kind fällt es schwer, Regeln einzuhalten.
- Das Kind kann nur schwer abwarten, bis es an der Reihe ist.
- Das Kind fordert viel Aufmerksamkeit durch die Erzieherin oder den Erzieher.
- Das Kind ist ungeschickt beim Basteln und Malen, aber körperlich sehr belastbar.
- Das Kind zeigt Defizite in seiner Wahrnehmungsentwicklung.



*Ali hat bei der Einschulungsuntersuchung kein Wort mit der Schulärztin gesprochen. Seine Schulreife ist fraglich. Zu Hause spricht er überwiegend Türkisch, und im Kindergarten soll er Deutsch sprechen.*

*Ali nimmt an einem Training teil. Auch hier spricht er sehr wenig. Er versteht oft die Anweisungen nicht. Um das auszugleichen, beobachtet er genau, was andere Kinder tun. Oft führt seine Strategie zu der richtigen Lösung. Neben seinen sprachlichen Defiziten fällt aber auf, dass Alis Wahrnehmung nicht altersgemäß entwickelt ist. Er hat sehr große Schwierigkeiten in der Rechts-Links-Orientierung und der detailbeachtenden Wahrnehmung. Feinmotorische Aufgaben bereiten ihm große Probleme. Er braucht lange für die Übungen und dreht jedes Mal sein Blatt. Ali wird aufgrund der Beobachtungen im Training von der Einschulung zurückgestellt. Er erhält Ergotherapie. Zudem wird mit den Eltern vereinbart, zu Hause Deutsch zu sprechen, um ihren Sohn zu unterstützen.*

Bei einigen Vorschulkindern ist die Schulreife oder Schulfähigkeit fraglich. Meistens wird die Schulfähigkeit nicht erst bei der Einschulungsuntersuchung in Frage gestellt, sondern bereits vorher von den Erzieherinnen oder Erziehern im Kindergarten. Sie können meist gut einschätzen, ob das Kind für die Anforderungen der Schule bereit ist oder noch nicht.

## Warum ein Training?

Kinder, die in der Schule wegen Konzentrationsproblemen oder sogar einer ADHS-Problematik auffallen, haben häufig sehr ähnliche Leidensgeschichten. Die meisten Geschichten beginnen vor der Schulzeit, also im Kindergarten oder in der Vorschule. Viele Kinder sind schon dort auffällig gewesen.

Bei Vorschulkindern wird immer häufiger eine Aufmerksamkeitsproblematik beobachtet. Eltern, Pädagogen und Mediziner fragen vermehrt nach Programmen, die bereits im Vorschulalter greifen. In der Regel „verwächst“ sich unkonzentriertes Verhalten nicht; vielmehr haben diese Kinder ein erhöhtes Risiko, in der Schule zu scheitern.

Aus der Konzentrationsproblematik entstehen über kurz oder lang Leistungsprobleme. Aus Leistungsproblemen entwickeln sich häufig Verhaltensauffälligkeiten wie aggressives Verhalten oder psychische Störungen wie Ängste oder Einnässen. Die Konzentrationsproblematik bleibt also nicht auf den Leistungsbereich beschränkt, sondern wirkt sich auf das gesamte Leben des Kindes aus. Die Beziehung zu den Eltern wird dadurch belastet, die Eltern-Kind-Interaktion ist in vielen Familien gestört. Die Eltern versuchen zu helfen und lenkend einzugreifen. Dem Kind, das als begabt gilt, werden Vorwürfe gemacht für seine schlechten Leistungen.

Das Kind entwickelt als Folge ein schwaches Selbstbewusstsein und ein geringes Selbstwertgefühl. Es traut sich nichts mehr zu und strengt sich manchmal auch nicht mehr an. Oft entsteht ein Teufelskreis, aus dem die Familie kaum ausbrechen kann.

*Jan möchte immer als erster an die Reihe kommen. Er hat große Schwierigkeiten damit, aufzuzeigen und abzuwarten, bis er an der Reihe ist. Wenn er nicht drangeworfen wird, ruft er die Antwort in den Raum. Er fordert ständig die Aufmerksamkeit der Trainerinnen und sucht auch ihre Nähe. Die anderen Kinder scheint er fast gar nicht wahrzunehmen. Schnell fühlt er sich ungerecht behandelt und weint dann. Ihm fällt es sehr schwer, seine Kräfte zu dosieren; so verausgabt er sich bei Bewegungsspielen völlig und tut sich oft weh.*

*An einem Nachmittag, als nur sehr wenige Kinder zum Training kommen, ist er wie ausgewechselt. Er erzählt ruhig von den Ferienplänen seiner Familie, lässt auch das andere Kind zu Wort kommen und wirkt zufrieden und entspannt. Es wird deutlich, wie sehr es ihn anstrengt, sich in einer größeren Gruppe zu verhalten.*

Je früher man etwas gegen Probleme unternimmt, die sich abzeichnen, desto erfolgversprechender ist es.

### **Ziele des MKT für Kindergarten- und Vorschulkinder**

Das MKT für Kindergarten- und Vorschulkinder versteht sich als ein Übungsprogramm, das allen Kindern zugute kommen kann.

Bei manchen Kindern erscheint es sinnvoll, zusätzlich zu der normalen Vorbereitung durch den Kindergarten oder Vorschulunterricht ein Training durchzuführen.

Dies können Kinder sein,

- die sich wenig zutrauen
- bei denen die Schulreife fraglich ist
- die sehr viel Zuwendung brauchen
- die Defizite in einem oder mehreren Bereichen haben (Wahrnehmung, Sprache, Konzentration, Motorik, Leistungsmotivation...)
- die Anzeichen einer beginnenden Aufmerksamkeitsstörung haben.



Inhalt und Ziel des MKT für Kindergarten- und Vorschulkinder ist das Trainieren der Selbststeuerung, um die Aufmerksamkeitssteuerung und die Selbstständigkeit der Kinder zu fördern. Die Kinder lernen dabei, laut zu denken.

Zudem benötigen die meisten aufmerksamkeitsgestörten Vorschüler eine Förderung ihrer Wahrnehmung und Feinmotorik.

Das Training erhöht auch die Leistungsmotivation und Anstrengungsbereitschaft der Kinder.

Bei den Eltern schafft das Training ein Bewusstsein für die Problematik ihrer Kinder, erleichtert ihnen das Verständnis und unterstützt sie bei der Förderung ihrer Kinder.

## ADHS

Im Zusammenhang mit Konzentrationsschwierigkeiten ist mittlerweile der Begriff der *Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit Hyperaktivität (ADHS)* geläufig. Streng genommen handelt es sich bei ADHS um eine psychiatrische Diagnose. Im klinischen Sinne gehören zu einer ADHS eine bestimmte Menge verschiedener Symptome, die das Kind über einen langen Zeitraum hinweg zeigt. Die Hauptsymptome sind *Konzentrationsprobleme, Impulsivität und motorische Unruhe*.

Als ADHS wird eine Störung nur dann bezeichnet, wenn sie vor dem siebten Lebensjahr bereits in Erscheinung getreten ist. Fachleute gehen also davon aus, dass bereits im Kindergarten bzw. Vorschulalter problematische Verhaltensweisen bei den Kindern auftreten und beschrieben werden können.

Kinder, die an einem Marburger Konzentrationstraining teilnehmen, erfüllen in der Regel nicht alle Kriterien einer ADHS im psychiatrischen Sinne.

Die meisten zeigen aber mindestens eine der folgenden Problemverhaltensweisen:

- Das Kind hat Schwierigkeiten, mit einer Aufgabe zu beginnen.
- Das Kind führt eine Aufgabe nur mit Mühe zu Ende, weil es sehr leicht abgelenkt wird.
- Das Kind bearbeitet die Aufgabe flüchtig und fehlerhaft.



Zu diesen Kindern gehören neben den eher zappeligen und impulsiven Kindern auch die verträumten und trödelnden Kinder.