



*Die Schildkröte mag sonnige Plätze besonders gern und ruht sich oft dort aus.*

*Sie hat einen Panzer, in den sie sich, wenn ihr alles zu viel wird, zurückziehen kann.*

*Die Schildkröte ist ein ruhiges und leises Tier. Wenn sie einen Laut von sich gibt, ist es etwas ganz Wichtiges.*

*Die Schildkröte kann gut beobachten. Sie sieht viel und findet sich ausgezeichnet zurecht. Manches bemerkt sie früher als andere Tiere.*

*Oft bewegt sie sich ganz langsam und bedächtig, aber wenn es notwendig ist, kann sie auch ganz schnell sein.*

*Die Schildkröte hat mit dem Lernen keine Probleme und kommt mit Schwierigkeiten gut zurecht.*

# Vorwort

Das Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder (MKT) gilt in der Behandlung von ADS- und ADHS-Kindern als die am häufigsten eingesetzte Kurzintervention.

Es hat sich aber auch bei vielen anderen Fragestellungen bewährt. Sozial ängstliche Kinder, Kinder mit leichten Verhaltensauffälligkeiten, mit Lernproblemen und Verhaltensweisen, die im Vorfeld von ADS/ ADHS liegen, profitieren von dem Training ebenfalls in hohem Maße. In den vergangenen Jahren wurde das Marburger Konzentrationstraining bei Tausenden von Kindern erprobt und immer wieder eingesetzt.

Es hat sich vor allem bewährt, weil es sehr stark Aufmerksamkeitsprobleme im Unterricht und die Hausaufgabensituation berücksichtigt und als präventive Maßnahme in einem überschaubaren Zeitraum durchgeführt werden kann.

Besonders wichtig ist uns immer gewesen, dass die einzelnen Übungen den Kindern sehr viel Spaß machen. Von der Konzeption her wird von ihnen sowohl im Verhalten als auch in der Arbeitsweise viel verlangt, aber das Training hat dann immer wieder auch Elemente, die Kinder begeistern.

Bei der vorliegenden Form des Trainings handelt es sich um die dritte Überarbeitung. Insgesamt hat sich die Konzeption des Trainings kaum verändert, so dass man jederzeit mit jeder Fassung ganz gut arbeiten kann. Wir haben uns aber bemüht, die Vorlagen und Übungen attraktiver zu machen, und die Erfahrungen, die wir in den letzten zwanzig Jahren mit dem Training gemacht haben, mit in die Materialien einfließen zu lassen. Es war uns auch immer wichtig, das Training so darzustellen, dass es vielen Berufsgruppen verständlich ist. Hier haben wir in dieser 8. Auflage vieles verbessert.

An dieser Neuauflage haben meine Nichte Gita Krowatschek, Gordon Wingert und vor allem Caroline Reid (New York) mitgearbeitet. Caroline Reid hat alle Illustrationen gezeichnet und so attraktive Bebilderungen erstellt. Sie hat bereits mehrere meiner Bücher erfolgreich illustriert.

Für jeden, der eine der Vorgängerversionen besitzt, ist auch dieser Band eine sinnvolle Ergänzung. Man erhält für die Durchführung des Trainings neue Materialien, profitiert von den inzwischen gemachten Erfahrungen und hat selbst für die eigene Arbeit noch einmal die Möglichkeit, eigene Strukturen zu überdenken.

Dieter Krowatschek, im November 2010



*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.*

*Ich werde den letzten wohl nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.*

*Rainer Maria Rilke*

Dieter Krowatschek starb Ende Januar. Bis zum Schluss beschäftigte ihn die Fertigstellung der Überarbeitung des Marburger Konzentrationstrainings für Schulkinder. Es ist Teil seines Lebenswerkes, das er aus seiner Jahrzehnte langen Praxis als Lehrer und Psychologe mit unkonzentrierten und als problematisch geltenden Kindern entwickelt hat. Es war ihm stets daran gelegen, dass andere von seinen Erfahrungen profitieren und er ermunterte sie, Neues in ihre Arbeit mit schwierigen Kindern aufzunehmen.

Dieter Krowatschek hat vielen Kindern dadurch helfen können, dass er den Erwachsenen, die sich mit ihnen plagten, ganz pragmatisch aufzeigte, wie sie es tun können.

Auch ich habe unglaublich viel von ihm gelernt. Ich hoffe, dass auch die neue Fassung des MKTs die Erfahrung, die Methode, die Freude an seiner Arbeit und Dieter Krowatscheks Liebe zu den Kindern vermittelt.

Gita Krowatschek, März 2011

# Konzeption des Marburger Konzentrations- trainings

## Zielsetzungen

Das Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder (MKT) verfolgt mehrere Zielsetzungen:



- Erhöhung der Selbststeuerung und Selbstständigkeit,
- planvolles, systematisches Bearbeiten von Aufgaben,
- reflexiver Arbeitsstil statt impulsivem Vorgehen,
- vernünftiger Umgang mit Fehlern,
- Verbesserung der Leistungsmotivation,
- Zutrauen in eigenes Können,
- Stärkung der Eltern,
- Verbesserung der Eltern-Kind-Interaktion.

## Erhöhung der Selbststeuerung und Selbstständigkeit

Eines der Hauptprobleme unkonzentrierter Kinder im Unterricht und bei den Hausaufgaben ist, dass sie es aufgegeben haben, sich selbst zu steuern und selbstständig zu arbeiten. Sie sind auf die Assistierung der Erwachsenen angewiesen – bzw. versuchen Erwachsene ständig in die Rolle zu bringen, ihnen zu helfen.

Wir haben bei der Entwicklung des MKTs 800 Videoaufnahmen gemacht, in denen wir Mutter und Kind 30 Minuten vor der Kamera beim Erledigen der Hausaufgaben gefilmt haben. Natürlich waren auch einige Väter dabei, aber insgesamt machen sie höchstens fünf Prozent aus. Ganz abgesehen davon, dass sie sich vor der Kamera nicht anders als die Mütter verhalten. Von der Intention her haben wir gedacht, dass wir die Filmaufnahmen mit der Mutter besprechen und dabei analysieren, was sie besonders gut gemacht hat und eventuell kleine Hinweise geben, wo etwas zu verbessern ist. Dies ließ sich aufgrund der Videoaufnahmen nicht realisieren, weil in der Hausaufgaben-situation immer wieder Momente auftraten, in denen die Erwachsenen an ihre Grenzen kamen. Oft wurden sie von den Kindern provoziert. Dann riss den Erwachsenen im wörtlichsten Sinne „der Geduldsfaden“. Es gab natürlich auch viele positive Situationen, die bei einer Besprechung benutzt hätten werden können. In der Praxis haben wir dann zehn Sekunden ausgewählt, in denen die Mutter/ der Vater etwas besonders gut gemacht hat – gelächelt, gelobt, erklärt etc. Allerdings ist es wenig effektiv, wegen zehn Sekunden eine halbe Stunde zu filmen. In der Regel lief die Hausaufgaben-situation vor der Kamera bei der Mehrzahl der Kinder folgendermaßen ab: Das Kind sitzt neben der Mutter vor der Kamera. Die Mutter ergreift den Ranzen, öffnet die Schultasche, nimmt ein Buch heraus, legt es auf den Tisch, schlägt es auf und fragt das Kind: „Was haben wir denn heute auf?“ Die Mehrzahl der Kinder gibt eine recht geschickte Antwort. Sie sagen: „Ich weiß es nicht.“ Jetzt ist die Mutter wieder

gefordert. Sie hat natürlich inzwischen viel Erfahrung mit den Hausaufgaben, ruft bei anderen Müttern an oder wirft einen Blick in das Hausaufgabenheft, schlägt das Buch auf etc. Sie sagt vielleicht: „Gestern waren wir im Mathebuch auf Seite 38, dann sind wir heute auf Seite 39.“ Dann öffnet sie das Buch und sieht, dass auf Seite 39 drei Aufgaben angestrichen sind. „Das hast du auf“, kommentiert sie. Das Kind antwortet: „Ja.“ Die Mutter fragt weiter: „Weißt du, wie das geht?“ Das Kind verneint dies. Jetzt versucht sich die Mutter in die Didaktik von Matheaufgaben hineinzudenken. Sie kann die Aufgabe rechnen, weil sie beispielsweise Dividieren auch in der Schule gelernt hat. Sie weiß aber nicht genau, warum man in diesem Buch, die Aufgabe so bearbeitet. Jetzt entscheidet sie sich dafür, die Aufgabe so zu rechnen, wie sie es in der Schule gelernt hat. Sie schreibt untereinander, macht einen Strich, vermerkt darunter den Rest und platziert die richtige Zahl hinter dem Ist-Zeichen. So kommt sie zu dem richtigen Ergebnis und sagt zu dem Kind: „Siehst du, so wird das gemacht und das kommt raus.“ Das Kind antwortet: „So, machen wir das aber nicht.“ In der Regel spitzt sich jetzt die Situation zu, die Mutter schimpft, manchmal schreit sie und das Kind heult. Das Problem ist hier, das Kind hat nicht versucht, die Aufgabe selbstständig zu bearbeiten. Das aber wäre Ziel des Trainings, dass ein Kind erlernt, sich selbst zu instruieren, die Aufgabenstellung genau zu rekapitulieren und die Aufgabe exakt zu bearbeiten – möglichst ohne Hilfestellung des Erwachsenen.

## **Planvolles systematisches Bearbeiten von Aufgaben**

Die im Marburger Konzentrationstraining verwendete Methode des Inneren Sprechens und auch viele Übungen zur Förderung der Wahrnehmung führen oft auf spielerische Art und Weise dazu, dass Kinder planvoller mit ihnen gestellten Aufgaben umgehen. Vor allem haben wir festgestellt, wenn ein Kind in der Lage ist, eine Aufgabenstellung laut zu rekapitulieren und in eigenen Worten zu erklären, dann ist die Chance, dass es diese korrekt bearbeitet, sehr hoch. Bei den Evaluationen hat sich gezeigt, dass vor allen Dingen das instabile Leistungsverhalten der Kinder sich extrem verbessert.

Natürlich wird auch darauf geachtet, dass ein reflexiver Arbeitsstil statt impulsiven Vorgehens eingeübt wird. Der vernünftige Umgang mit Fehlern ist hier ebenso Bestandteil. Kinder sind oft der Meinung, dass es eine Katastrophe ist, wenn man einen Fehler macht. Sie lernen im Training immer wieder, dass man Fehler machen darf und dass, wenn man sie verbessert, die Aufgabe dann richtig ist. Dies beruhigt sie häufig und führt dazu, dass sie selbst auch darauf achten, einen Fehler zu verbessern, und nicht dann sofort zu sagen „Ich kann das sowieso alles nicht.“

Die Leistungsmotivation wird in der Regel dadurch verbessert, dass im MKT Aufgaben gestellt werden, die Kinder problemlos erfolgreich bearbeiten können. Dadurch gewinnen sie wieder Zutrauen in eigenes Können und sehen, dass ihnen auch vieles schon gelingt, und dass sie zumindest hier im Training, gute Leistungen erzielen.

