

# Ein Training für Jugendliche?

## Pubertät ist, wenn die Erwachsenen schwierig werden!

*Maya (14) streitet sich mit ihrem Freund am Telefon. Wütend legt sie auf und bricht in Tränen aus. „Was ist denn los?“ fragt ihre Mutter. „Lass du mich bloß auch in Ruhe! Du kapiertst ja eh nichts!“ faucht sie ihre Mutter an und läuft – Türen schlagend – aus dem Zimmer. Frau B. atmet tief durch. So geht das nun schon seit mehreren Wochen. Gestern kam Maya statt um 20.00 Uhr erst mitten in der Nacht nach Hause und roch nach Alkohol und Zigaretten. Sie weigerte sich zu sagen, wo sie gewesen war und mit wem sie sich getroffen hatte. Frau B. hat Angst und macht sich Sorgen. Sie hat schon versucht, Hilfe einer Erziehungsberatungsstelle in Anspruch zu nehmen. Maya aber geht dort nicht hin. Es sei denn, ihre Mutter erlaubt ihr endlich ein Bauchnabel-Piercing machen zu lassen. Bei einer Tasse Kaffee beschließt Frau B. trotz allem mit ihrer Tochter ein Gespräch von Frau zu Frau zu führen. Maya ist nicht in ihrem Zimmer. Besorgt sucht sie in der Wohnung nach ihr. Als sie bei Mayas Freundin anrufen will, entdeckt sie ihre Tochter bei sich im Schlafzimmer: Sie liegt schlafend im Bett der Eltern und hält ihren alten Teddy im Arm.*

*Matthias, ein 14jähriger Hauptschüler, geht jede Pause vor die Schule zum Rauchen, weil auf dem Schulgelände das Rauchen verboten und die Gefahr erwischt zu werden groß ist. Er verstößt gegen die Schulordnung. Sein Klassenlehrer schließt zehn Minuten nach Unterrichtsbeginn die Klasse ab, so dass Matthias, wenn er verspätet vom Rauchen zurück in den Unterricht kommt, nicht mehr teilnehmen kann. Er hat schon einige unentschuldigte Fehlstunden gesammelt. Das macht auf seinem Zeugnis, mit dem er sich bewerben möchte, keinen guten Eindruck ... Seine Eltern stehen so viel Unvernunft völlig ratlos gegenüber: „Er muss doch einsehen, dass er sich schadet!“*

Den Beginn der Pubertät registrieren Lehrkräfte oft besonders deutlich nach den großen Ferien. Der Sommer ist vorbei und in der Klasse sitzen auf einmal keine Kinder mehr, sondern Jugendliche. Alles ist anders.

„Am besten wir schließen die Schule für ein paar Jahre und machen erst dann wieder auf, wenn alles überstanden ist“, kommentiert die Klassenlehrerin einer Hauptschulgruppe. Die Jugendlichen orientieren sich an den Gleichaltrigen, Erwachsene und ihre Ansichten oder Lebensmaximen meiden sie eher. Was gestern noch galt, ist heute völlig falsch, aber morgen ist es vielleicht schon wieder in Ordnung. Die meisten Jugendlichen erleben die Klassen 7–9 als besonders aufregend. Diese Zeit ist geprägt von Veränderung und Verunsicherung. Häufig gerät durch starke körperliche Entwicklung ihr Selbstbild ins Wanken. Der Prozess geht einher mit einem geringen oder leicht zu erschütternden Selbstbewusstsein. Jugendliche reagieren hoch sensibel und zeigen sich leicht verletztlich. Häufig werden sie von „großen Gefühlen überwältigt“ – von „himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt“. Dabei verhalten sie sich absolut egozentrisch: Sie verlieben sich unsterblich, zeigen sich überglücklich oder total verzweifelt. Keiner scheint sie zu verstehen und sie glauben, dass noch nie ein anderer Mensch ähnliche Erfahrungen gemacht hat. Ihre Reaktionen sind oft unangemessen. Den Erwachsenen gegenüber agieren sie oft distanzlos. Die Mehrzahl der Erwachsenen, ihre Eltern, ihre Lehrkräfte beobachten die Veränderungen, sind aber in den Prozess nicht mit einbezogen.

Eltern machen sich häufig Sorgen. Sie erleben, dass ihre Kinder sich zurückziehen, ihnen nichts mehr erzählen wollen und zu keinem Erwachsenen Vertrauen zu haben scheinen. Oft vernachlässigen sie die Schule. Es interessiert sie auch nicht, anderes finden sie wichtiger und interessanter. Je älter sie werden, desto mehr erwartet man von ihnen, dass sie



*Jugendliche stehen zunehmend unter Leistungsdruck, und das ausgerechnet in einer Lebensphase, in der sie sich für alles Mögliche, aber nicht für die Schule interessieren.*

sich angemessen benehmen, selbständig ihre Belange regeln und sich vernünftig verhalten. Das Gegenteil scheint jedoch häufig der Fall zu sein.

Gefühlsschwankungen, Widersprüche und innere Kämpfe gehören dazu. Nur so bewältigen sie die schwierigen und wichtigen Entwicklungsaufgaben dieser Phase. Sie setzen sich mit ihrem Körper auseinander. Sie entwickeln ein neues Selbstbewusstsein und Selbstbild. Sie gehen intime Beziehungen ein und praktizieren zum ersten Mal Sex. Sie experimentieren mit Regeln und Grenzen. Nahezu alle Jugendlichen stehlen einmal etwas, trinken Alkohol, probieren Zigaretten, kiffen und versuchen unter Umständen illegale Drogen. Sie lösen sich von ihrem Elternhaus und beginnen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Dabei entwickeln sie teilweise eigene Werte und Meinungen.

Ihre Lehrkräfte und Eltern verstehen sie häufig nicht. Die Jugendlichen selbst fordern aber, dass man sie ernst nimmt, ihnen Freiheiten lässt, ihnen Verantwortung überträgt und vertraut. Sie brauchen ein hohes Maß an Freiheit, wollen eigene Erfahrungen und Fehler machen und benötigen doch Orientierung und Angebote, die ihnen sinnvolle Strategien an die Hand geben. Sie selbst wollen sich entscheiden, was sie für richtig finden und welche Wahl sie treffen.

Zur Schule gehen sie nur nebenbei.

Es bereitet schon große Schwierigkeiten, für diese pubertierende Altersgruppe Materialien für den Schulalltag oder für das Training außerhalb der Schule zusammenzustellen und zu entwickeln. Dabei müssen sie dem Geschmack der Jugendlichen entsprechen und doch die Erwartungen der Erwachsenen erfüllen. Ein solches Training verlangt das Prädikat „cool“ und darf keinesfalls „peinlich“ sein.

## Zielgruppe

*Florian, 12, wechselte nach der Klasse 7 von einem Gymnasium zu einer Gesamtschule. Die Eltern folgten dem Rat der Schulpsychologin. Obwohl Florian überdurchschnittlich intelligent ist, verschlechterten sich – im Vergleich zur Grundschule – seine Leistungen in den Klassen fünf und sechs des Gymnasiums erheblich. Seine Mutter entschied sich, ihre Halbtagsstelle aufzugeben, um mit Florian gemeinsam Hausaufgaben zu machen. Dies konnte sie von der Grundschule her nicht. Dort machte er gerade so viel, wie notwendig war und regelte die Hausaufgaben selbst. Das Gymnasium schien ihn zu überfordern. Disziplin und viel mehr Leistung waren hier angesagt. Florian „steckte den Kopf in den Sand.“ Hausaufgaben, die er nicht konnte, erledigte er nicht und fragte auch nicht nach Hilfe. Allmählich tat er immer weniger, bis er schließlich völlig passiv den Unterricht über sich ergehen ließ, wenn auch Lehrkräfte und Eltern glaubten, dass er intellektuell mehr leisten könnte. Die Noten wurden immer schlechter und schließlich war die Versetzung gefährdet.*

*Melanie, 14, bekommt zwei Mal pro Woche Nachhilfe in Mathe und Englisch. Das Geld dafür gibt die Oma. Melanie steht in beiden Fächern auf Fünf, in Deutsch hat sie eine schwache Vier. Ihre Lehrer bemängeln, dass sie sich zu wenig am Unterrichtsgeschehen beteiligt. Melanie verteidigt sich: „Herr Neumann kann überhaupt nicht erklären. Der redet und redet und ich verstehe kein Wort.“ Statt nachzufragen, malt sie in ihrem Heft. Sie verhält sich still. Horror ist, an die Tafel zu müssen und eine Aufgabe vorzurechnen. Oft sitzt sie in der Klasse und ihre Gedanken schweifen ab und sie beginnt zu träumen.*

Schule stellt an Jugendliche eine Fülle von Anforderungen.

Sie sollen



- pünktlich und regelmäßig zum Unterricht erscheinen,
- dem Unterricht aufmerksam und aktiv folgen,

- konzentriert zuhören,
- sich häufig beteiligen,
- aktiv mitarbeiten,
- sich disziplinarisch anpassen,
- sich für Lerninhalte interessieren,
- Leistung zeigen,
- selbständig arbeiten,
- Ausdauer haben,
- flexibel reagieren
- und sozial handeln.

Viele Jugendliche entsprechen solchen Erwartungen nicht. Sie verhalten sich im Unterricht keinesfalls so, wie ihre Lehrer und Eltern es gerne sehen, sondern brechen aus, zeigen sich desinteressiert, sind gut gemeinten Ratschlägen überhaupt nicht zugänglich und erbringen schlechte Leistungen.

Eltern und Lehrer stehen vor folgenden Fragestellungen:



- Können sie nicht, oder wollen sie nicht?
- Sind sie mit dem Gymnasium überfordert?
- Warum interessieren sie sich überhaupt nicht mehr für Schule?
- Wann werden sie vernünftig?
- Was ist, wenn sie den Abschluss nicht schaffen?

Die Jugendlichen selbst fragen sich: „Was können wir tun?“. Sie klagen darüber, dass sie Schule nicht interessiert und motiviert, langweilig und schwer zu verstehen ist. Schon vor 25 Jahren schrieb Andreas *Dutschmann*<sup>1</sup> in seinem Ratgeber, dass seiner Beobachtung nach fünfzig Prozent der unaufmerksamen Schüler gleichzeitig auch unmotiviert sind. Sie erleben einen Unterricht, der Aufmerksamkeit und Engagement nicht zulässt und jegliches Interesse im Keim erstickt.

Viele möchten lieber etwas *Richtiges* machen.

Das Marburger Konzentrationstraining für Jugendliche MKT-J eignet sich für Schülerinnen und Schüler der Klassen sieben bis zehn.

Es zielt auf die freiwillige Zusammenarbeit mit Jugendlichen ab,



- ▶ die schon die Erfahrungen etlicher Schuljahre hinter sich haben,
- ▶ ein ungünstiges Arbeitsverhalten entwickeln,
- ▶ keinen „Bock“ mehr auf Schule haben und
- ▶ sich keinesfalls vor Gleichaltrigen lächerlich machen wollen.

Sie alle zeigen



- ▶ ungünstiges Arbeitsverhalten,
- ▶ Konzentrationsprobleme,
- ▶ mangelnde Motivation,

<sup>1</sup> *Dutschmann, A. (1982). Mein Kind kann sich nicht konzentrieren. Was tun? Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher. Stuttgart: Herder.*

- ▶ geringe Selbstdisziplin und
- ▶ manchmal intellektuelle Überforderung.

Natürlich profitieren auch Jugendliche mit nur geringen Aufmerksamkeitsdefiziten, angepasstem Verhalten und akzeptablen Schulleistungen von den Methoden eines solchen Konzentrationstrainings.

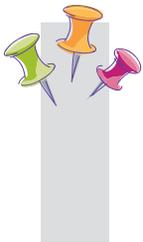
## Arbeitsverhalten

Viele Jugendliche arbeiten – wie jüngere Schulkinder – flüchtig und ungenau. Sie nehmen sich kaum Zeit, Aufgabenstellungen richtig zu lesen und zu begreifen. Gerade bei Leistungskontrollen arbeiten sie ohne Konzeption und Plan einfach drauflos. Sie „springen“ zwischen den Aufgaben hin und her und verlieren dabei den Überblick. Ergebnisse kontrollieren sie nicht. Sie arbeiten *impulsiv* statt *reflexiv*. Daneben gibt es eine zweite Gruppe, die trödelt und sehr langsam arbeitet. Sie „beißen“ sich an einer Aufgabe fest, haben kein Konzept und zeigen fehlendes Zeitmanagement. Systematisches Vorgehen kennen sie nicht und brauchen für Lösungen unnötig lange.

Beiden Gruppen fehlen sinnvolle Strategien für die Organisation ihres Schulalltages. Sie wissen nicht, wie sie lernen, sich auf Klassenarbeiten oder die nächste Unterrichtsstunde vorbereiten können.

## Konzentration

Jugendliche mit Konzentrationsstörungen haben vor allem Schwierigkeiten



- sich einer Aufgabe gezielt zuzuwenden,
- eine Aufgabe über einen längeren Zeitraum zu bearbeiten,
- Aufgabenirrelevantes auszublenden,
- die Aufgabe in angemessener Zeit zu beenden,
- die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten.

Aufmerksamkeitsleistungen und entsprechende Defizite werden folgendermaßen unterschieden<sup>2</sup>:

- **Daueraufmerksamkeit (Vigilanz)**
- **Aufmerksamkeitsaktivierung (Alertness)**
- **selektive oder fokussierende Aufmerksamkeit**
- **geteilte Aufmerksamkeit**

Generell ist Aufmerksamkeit sinnvollerweise begrenzt, damit das menschliche Gehirn nicht von zu vielen Informationen überwältigt wird.

Alle o.g. Aufmerksamkeitsformen werden im Schulalltag benötigt, wie die folgenden Beispiele erläutern:

Ein Schüler, der im Frontalunterricht längeren Erläuterungen seines Lehrers folgt, benötigt hierfür eine entsprechend lange **Daueraufmerksamkeit oder Vigilanz**.

Hat der Lehrer die Angewohnheit unvermittelt Fragen an Schüler zu stellen, so benötigt der Schüler eine **Aufmerksamkeitsaktivierung oder Alertness**, um richtig reagieren zu können. Er muss vom Zuhören zum Antworten wechseln können.

<sup>2</sup> Heubrock, D. & Petermann, F. (2001). *Aufmerksamkeitsdiagnostik. Kompendien Psychologische Diagnostik. Band 2.* Göttingen: Hogrefe.



*Besonders wichtig ist es, dass eine Übung auf Interesse bei den Jugendlichen stößt. Arbeiten sie mit Motivation, lernen sie schnell das, was ihre Aufmerksamkeit fördert.*

Am häufigsten benötigt ein Schüler **selektive oder fokussierende Aufmerksamkeit**. Dann ist er in der Lage, während einer Stillarbeit Aufgaben zu bearbeiten, ohne sich von anderen stören zu lassen oder über Pläne für den Nachmittag nachzudenken. Es handelt sich um die Fähigkeit, Wesentliches zu beachten und Unwesentliches auszublenzen.

Gleichzeitig etwas von der Tafel abzuschreiben und den Erläuterungen der Lehrerin zu folgen, erfordert **geteilte Aufmerksamkeit**. Das Teilen der Aufmerksamkeit gelingt besonders gut, wenn eine Tätigkeit – weil sie schon eingeübt ist oder automatisiert erfolgt – wenig Aufmerksamkeitsleistung benötigt.

## Motivation

Die Einstellung zum Lernen beeinflusst das Lernergebnis. Es besteht also ein großer Unterschied darin, ob man sich zwingt oder ob man aus eigenem Antrieb und aus Interesse lernen will. Auch die Erwartungen in Bezug auf den Erfolg stehen im Zusammenhang mit der Motivation. Die Motivation ist dann besonders hoch, wenn die Aufgabe als bedeutsam und die Bewältigung als möglich eingeschätzt wird:

$$\text{Wert einer Aufgabe} \times \text{Wahrscheinlichkeit des Erfolges} = \text{Motivation}^3$$

Bei der Entwicklung des Marburger Konzentrationstrainings für Jugendliche war eine der Hauptfragestellungen, wie man Jugendliche motiviert, ein solches Training durchzuhalten. Wie auch bei den anderen Altersgruppen für das Marburger Konzentrationstraining nehmen nur Schüler teil, die auch teilnehmen wollen. Es ist völlig unmöglich, einen Jugendlichen gegen seinen Willen zu trainieren. Das Training setzt aktiven Einsatz voraus. Dabei ist es selbstverständlich, dass Hilfestellungen gewährt werden.

Anfangs befürchteten wir, dass gerade der Bereich der Motivation uns große Probleme machen wird. Umso überraschter waren wir, dass die Jugendlichen das Training sehr gut akzeptierten, sich gern beteiligten und mit viel Spaß die einzelnen Übungen absolvierten. Diejenigen, die gar nicht wollten, auch wenn es nach Meinung der Eltern und Lehrer ihnen sehr gut getan hätte, nahmen an dem Training nicht teil. Sie wurden weder überredet, noch gezwungen.

Es hat sich im Training gezeigt, dass sehr viel Motivation über attraktive Aufgaben erreicht wird. So nehmen viele Vorlagen Bezug auf die jugendliche Subkultur. Und auch der Schwierigkeitsgrad ist so, dass es Jugendlichen Spaß macht, einzelne Aufgaben zu lösen.

## Warum ein Training?

Wir verwenden für unsere Programme bewusst den Begriff *Training* statt *Therapie*. Hierdurch betonen wir Stärken und Ressourcen von Jugendlichen und Kindern statt Defizite herauszustellen und zu erörtern. Bei jedem Jugendlichen, der an dem Trainingsprogramm teilnahm, hatten wir die Überzeugung, dass er auch konzentriert arbeiten kann, wenn er dies will. Eine Trainerin, ein Trainer im Konzentrationstraining hat im Prinzip dieselbe Aufgabe wie jemand, der im Sport trainiert. Der Trainer coacht: Er zeigt einen erfolgreichen Weg auf und motiviert, diesen Weg auszuprobieren. Dabei unterstützt er, wenn etwas schwer fällt oder jemand frustriert ist. Er achtet auf Stärken der Jugendlichen und verdeutlicht ihnen, wie sie diese erfolgreich einsetzen können. Dabei versteht der Jugendliche schnell, dass er im Bereich der Aufmerksamkeit durch beständiges Üben Verbesserungen erzielt.

Wir gehen davon aus, dass Jugendliche mit Problemen in der Aufmerksamkeit nicht erkrankt sind und eine Heilung notwendig wird, sondern dass eine Störung vorliegt, die mit

---

<sup>3</sup> Sprick, R. (2006)<sup>2</sup>. *Discipline in the secondary classroom. A positive approach to behaviour management*. San Francisco: Jossey-Bass.

Hilfe eines Trainings – unser Übungsprogramm – verbessert bzw. behoben wird. Für das Selbstverständnis der Jugendlichen stellt es einen erheblichen Unterschied dar, ob sie einmal in der Woche zu einem Training oder in eine Therapiesitzung gehen. Der Begriff Therapie suggeriert ihnen in unserem Sprachgebrauch immer, dass mit ihnen etwas nicht in Ordnung ist, dass sie vielleicht nicht ganz normal sind. Der Begriff Training dagegen wird mit Fitness und Aktivität assoziiert. Die Bereitschaft, an einem Training teilzunehmen, ist bei Jugendlichen viel höher als eine Therapie zu beginnen.

## Ziele des MKT für Jugendliche



- ▶ reflexiver Arbeitsstil statt impulsivem Vorgehen
- ▶ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit in unterschiedlichen Aufmerksamkeitsbereichen
- ▶ positive Einstellung zur Konzentration
- ▶ Handlungsplanung
- ▶ vernünftiger Umgang mit Fehlern
- ▶ Verbesserung der Selbständigkeit
- ▶ Zutrauen ins eigene Können
- ▶ Veränderung des Leistungsverhaltens
- ▶ Textverständnis
- ▶ Denk- und Gedächtnisstrategien

Inhalt und Ziel des MKT-J ist das Training der Selbststeuerung, um Aufmerksamkeit und Selbständigkeit der Jugendlichen zu fördern. Sie lernen über das so genannte *Laute Denken* das *Innere Sprechen* und bilden so entsprechende Strategien bei dem Lösen von Aufgaben.

Dabei trainieren sie, Aufgabenstellungen zu beachten, zu verstehen und umzusetzen. Sie üben, planvoll und systematisch vorzugehen. Ein reflexiver Arbeitsstil baut sich auf. Gleichzeitig wird dem impulsiven, überstürzten und gedankenlosen Handeln entgegengewirkt. Trödelnde Schüler trainieren so ein Arbeitsschema, das es ihnen ermöglicht, zügiger vorzugehen.

Der korrekte Umgang mit Fehlern wird im Training ebenfalls eingeübt. Gerade bei Jugendlichen ist es wichtig, dass sie sich zutrauen, eine Aufgabe anzugehen und zu beginnen. Entscheidend ist zunächst einmal der Versuch, egal ob das Ergebnis richtig oder falsch ist. An einer Aufgabe scheitert vor allem derjenige, der nicht versucht hat, sie zu lösen. Die eigenen Ergebnisse werden selbständig überprüft, auf gemachte Fehler wird gelassen reagiert – ein Fehler ist keine Katastrophe. Er kann verbessert werden.

Besonderes Augenmerk wird auf die Aufgabenstellung gerichtet, da sie häufig flüchtig bearbeitet wird und die Hauptursache für entstehende Fehler ist. Kann die Aufgabenstellung verbal rekapituliert werden, ist es wahrscheinlich, dass der Jugendliche die entsprechende Aufgabe richtig löst.

In allen Evaluationen hat sich gezeigt, dass durch das Training vor allem das instabile Leistungsverhalten von Jugendlichen verbessert wird.

Das Training erhöht die Leistungsmotivation und Anstrengungsbereitschaft der Jugendlichen. Sie beginnen, sich etwas zuzutrauen und erfolgreich mitzuarbeiten, verhalten sich motivierter und strengen sich an. Sie haben Erfolgserlebnisse und das Training macht ihnen Spaß. Dadurch verändern sie ihre Einstellung und ihr Verhalten. Es gelingt ihnen, Aufgabenstellungen zügiger zu bearbeiten. Was jahrelang als Defizit erlebt wurde, beginnt nun Spaß zu machen und entwickelt sich zu einer Stärke.

## ADS und ADHS

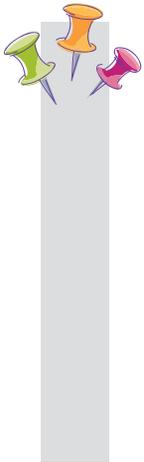
Konzentrationsstörungen gelten als ein Leitsymptom für die Vergabe der Diagnosen ADS *Aufmerksamkeits-Defizit-Störung* und ADHS *Aufmerksamkeits-Defizit-Störung mit Hyperaktivität*.

Hinzu kommen zwei weitere Leitsymptome: *Hyperaktivität und Impulsivität*.

Ein Kind oder Jugendlicher erhält die Diagnose ADHS<sup>4</sup>, wenn er mehrere Verhaltensweisen dieser drei Leitsymptome – Unaufmerksamkeit, Überaktivität und Impulsivität – zeigt.

Die Ausprägung der Verhaltensweisen ist für das Alter unangemessen.

### Unaufmerksamkeit



- Flüchtigkeitsfehler
- Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit aufrechtzuhalten
- Zuhören fällt schwer
- Wechseln von einer Tätigkeit zur nächsten
- Schwierigkeiten bei der Organisation von Aufgaben
- Vermeidungsverhalten
- leichte Ablenkbarkeit
- Vergesslichkeit
- Unordnung
- Verlieren von Sachen und Materialien

### Überaktivität



- motorisch unruhig
- rastlos
- innere Unruhe

### Impulsivität



- Abwarten fällt schwer
- mit Antworten herausplatzen
- übermäßiges und lautes Reden
- Ungeduld
- geringe Frustrationstoleranz
- Neigung zu Wutausbrüchen
- Unterbrechen und Stören anderer
- unbedachtes Verhalten
- Respektlosigkeit
- Ausrasten

Um die Diagnose ADHS vergeben zu können, sollten die problematischen Verhaltensweisen zu Hause, im Freizeitbereich und in der Schule zu beobachten sein.

Probleme traten bereits vor dem Schuleintritt im Kindergartenalter auf und dauerten mindestens sechs Monate an.

---

<sup>4</sup> nach ICD-10, *Klassifikation psychischer Störungen der WHO*



*Es besteht ein großer Zusammenhang zwischen Konzentration und Motivation. Viele Schüler mit einer ADHS-Problematik sind „Anstrengungsvermeider“, sie strengen sich nicht an, wenn sie glauben, dass sie keinen Erfolg haben werden.*