

Vorwort

Das Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training ist geeignet für:

- Schulkinder und ihre Eltern
- Lehrer und ihre Schüler¹
- Kliniken und ihre jungen Patienten
- Beratungsstellen und ihre Klienten
- Therapeuten und ihre Klienten/Patienten
- psychologische und ärztliche Psychotherapeuten
- Einzel- und Gruppenbehandlung

Hinweis für Lehrer/Eltern/Erzieher/Therapeuten:

Ein Schüler wird in seinem Schul-Leben für seine Leistungen belohnt und nicht für seine Möglichkeiten.

Was ein Schüler braucht, sind: Unterstützung, Förderung und motivationale Hilfe, um im Rahmen seiner kognitiven und emotionalen Möglichkeiten Mut und Selbstvertrauen zu entwickeln!

Und dennoch: Schüler können zu Höchstleistungen motiviert werden, wenn es gelingt, mit ihnen gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen, um ihre Potenziale zu erforschen, zu entwickeln und auszubauen. So gelingt es ihnen, gesteckte Ziele zu erreichen.

Das Verhalten bzw. auch Lernverhalten von Schülern wird wesentlich durch positive oder negative Sanktionierung festgelegt. Dieses Nachdenken über persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten manifestiert sich. Es kann wunderbare Erfahrungen mit den eigenen Stärken beinhalten, es kann aber auch eine furchtbare Macht werden, deren Schwächen sich auf die unterschiedlichsten Lebensbereiche auswirken. Das Dilemma früher wie heute zeigt, dass kleine wie große Menschen unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden.

Das Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training eignet sich für Kinder, die unruhig, nervös, unkonzentriert und überhastet, aber auch verlangsamt an Aufgaben herangehen. Häufig wird das Training für ADS/ADHS-Kinder verwendet.

Mit diesem Programm soll gezielt den Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen im Unterricht, vor Klassenarbeiten und vor den Hausaufgaben begegnet werden. Zunächst geht es darum, Anspannung mittels Entspannungsverfahren abzubauen und anschließend gezielt Motivation und Konzentration aufzubauen.

Das Gesamtkonzept beinhaltet praxiserprobte Arbeitshilfen für Lehrer, Eltern, Erzieher und Therapeuten unterschiedlichster Fachrichtung.

Neben fachbezogenen Inhalten für die Bereiche Motivation, Konzentration, Entspannung im Schulalltag findet der Schüler eine reiche Auswahl von Entspannungsreisen, deren Hintergrund Aspekte des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation beinhaltet.

Hinzu kommen Mut machende Botschaften, die dem Kind anhand externer Botschaften im Zuge der positiven Unterstützung durch Vorbilder vermittelt werden.

¹ Zur Vereinfachung der Lesbarkeit verzichte ich auf die gesonderte Nennung der weiblichen und der männlichen Form. Gemeint sind immer beide Geschlechter.

Im weiteren Verlauf sollen aus eigener Kraft Steuerungs- und Verhaltensänderungen durch das Erlernen selbstverstärkender Techniken mit Hilfe von Selbst- und Fremdsuggestion erfolgen. Aus der Verhaltenstherapie stammen die Gedanken-Stopp-Technik und die Selbstinstruktion. Letztere wurde von mir um zwei selbstverstärkende Inhaltsaspekte erweitert.

Durch den Einsatz dieser Materialien erfährt das Kind zunächst mit externer Unterstützung eine haltgebende und begleitende Hilfe, die es ihm im schulischen Alltag, aber auch in der Hausaufgabensituation ermöglicht, entspannt, konzentriert, zügig und erfolgreich zu arbeiten. Einen weiteren Wert nimmt das Kind nach dem jeweiligen Ablauf der Entspannung und ebenso nach der Selbstinstruktionsübung wahr, indem es eine positive Verstärkung durch Lob, Anerkennung und Belohnung erfährt und die eigene Selbstzufriedenheit einschätzt.

Unabhängig vom schulischen oder außerschulischen Kontext lassen sich

- Gedanken-Stopp-Technik,
- Selbstinstruktion,
- Symbolkärtchen der Selbstinstruktion,
- konzentrierte Arbeitsblätter,
- Mutmach-Sprüche,
- Progressive Muskelrelaxation,
- Fantasiereisen und
- Autogenes Training

vereinzelt miteinander kombiniert oder auch isoliert sinnvoll einsetzen.

Entscheidend sind dabei der Zeitrahmen für die bestimmten Übungen und vor allem das indizierte Ziel der Hilfestellung.

Nach kurzer Anwendungszeit ist das Kind in der Lage, die Verfahren allein durchzuführen, wodurch Zufriedenheit und Selbstvertrauen eine feste Bezugsgröße werden und das Kind vielleicht wieder erlebt, dass Lernen und auch Schule Spaß machen können.

Erfahrungsgemäß muss ich erwähnen, dass durch die praxiserprobten Entspannungstexte mittels suggestiver Botschaften auch gesundheitliche Beschwerden, Unsicherheiten und Ängste gezielt, professionell und erfolgreich angegangen werden können. Gleichzeitig dienen sie als Vorbeugung bzw. Schutz gegen Stress und Krankheit.

Auf der Beigabe-Audio-CD befinden sich Musik für Weltenbummler und Entspannungstexte für diejenigen, die keinen Vorleser haben.

Im hinteren Buchteil finden sich Mutmach-Sprüche als Statements zum Ausschneiden, damit sie an wichtigen Aufenthaltsorten oder Arbeitsplätzen aufgehängt werden können.

Auch Lege- bzw. Symbolkärtchen für die Anwendung der Selbstinstruktion sind an dieser Stelle zu finden.

Diesen vorangestellt sind jedoch zunächst Arbeitsblätter zur Konzentrationsförderung von leicht bis schwer und von schwer bis leicht.

Den konzentrativen Arbeitsblättern liegt eine alte Idee zugrunde, die ich bereits 1980 während meiner Tätigkeit im Schulpsychologischen Dienst hatte und die heute bei allen Projektbeteiligten und auch im Verlag Begeisterung fand. Die Idee war und ist, dass Kinder und Jugendliche für Kin-

der und Jugendliche malen, da sie sich ihrem Alter gemäß sowie ihren Gedanken und Gefühlen entsprechend besser ausdrücken können, als es – wie bisher üblich – ein Erwachsener macht.

Diese Maßnahme für sich genommen war ein enormes zeitliches Unterfangen, das als eigenständiges Projekt im Vorfeld stattgefunden hatte. Mit gezielten Fragestellungen und Vorschlägen begleitete ich die Kinder in der Welt ihrer Fantasie, und wir erzielten gemeinsam hervorragende Ergebnisse, die eindrucksvoll die motivierende und konzentrationsfördernde Wirkung dieser Maßnahme zum Ausdruck bringen.

Mit den jungen, talentierten Künstlern zu arbeiten, war mir eine große Freude.

Euch allen sei ganz herzlich für die kreativen und kooperativen Beiträge zur Unterstützung und Gestaltung der konzentrativen Arbeitsblätter in dieser Trainingsmappe gedankt.

Im Rahmen der Konzeptualisierung dieser Arbeitsmappe fand zu Beginn ein Pilotprojekt mit der LWL-Universitätsklinik Hamm der Ruhr-Universität Bochum, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im LWL-Psychiatrieverband Westfalen, statt, die durch den ärztlichen Direktor Univ.-Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann und seine Mitarbeiter begleitet wurde. Auf Stationen in der Klinik Hamm und in der Tagesklinik Soest wurden Entspannungs- und Konzentrationseinheiten im Einzel- und Gruppentraining durchgeführt.

Der hohen Motivation und dem starken Engagement aller Mitarbeiter ist es zu verdanken, dass diese Arbeitsmappe den Namen der Stadt Hamm verdient.

Da das Selbstinstruktionstraining den Elefanten als Symbol beinhaltet, ergibt sich auch aus diesem Grund die Verbindung zur Stadt Hamm. Schließlich ist das Wahrzeichen von Hamm ebenfalls der Elefant.

Kleine Elefantenkunde

„Warum ist der Elefant groß, grau und runzlig? Wenn er klein, weiß und glatt wäre, dann wäre er ein Aspirin.“

Die Antwort auf diese Scherzfrage lässt sich durchaus ernsthaft deuten: Bietet eine Kopfschmerztablette schnelle Abhilfe bei einem äußeren Schmerz, so ist der Dickhäuter auch im Hinblick auf die ihm in diesem Buch zukommende heilende bzw. helfende Funktion als das genaue Gegenteil des Medikamentes zu verstehen. Abgesehen davon, dass er größer und markanter ist, nimmt er statt des äußeren den inneren Schmerz als Herausforderung an, um begleitend statt betäubend zu wirken. Zudem kann er allein aufgrund seiner Größe nicht mal eben schnell eingeworfen werden, sondern stellt seinen „Patienten“ vor die Aufgabe, sich einem ausführlichen und buchstäblich „erlebten“ Heilungs- bzw. Hilfeprozess zu stellen.

Gerade deshalb wird im weiteren Verlauf des Textes der aktivierende Effekt von Elefanten-Auge und Elefanten-Ohr im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe, genauer gesagt des später ausführlich beschriebenen Selbstinstruktionstrainings betont. Dementsprechend kann der Elefant dieses Buches ähnlich fruchtbaren Boden bieten wie das nach ihm geformte riesige Gewächshaus der Stadt Hamm, sodass Motivationssymbol und Hammer Wahrzeichen gleichsam Hand in Hand gehen – oder besser trampeln.

Dass neben dem in diesem Buch zum richtigen Hinsehen und Hinhören animierenden und gleichsam für das innere Gleichgewicht zuständigen Elefanten auch lustige Artgenossen das Ziel einer gesunden Lebensweise in greifbare Nähe rücken können – schließlich ist Lachen sprichwörtlich die beste Medizin –, beweisen die liebe- und humorvoll gezeichneten Ottifanten des ostfriesischen Blödelbarden Otto Waalkes ebenso wie der aus der für so manches Lachfältchen verantwortlichen Zeichenfeder des jüngst verstorbenen Humoristen Lorient stammende Elefant Wendelin, der zusammen mit seinem Hundefreund Wum vielen Gewinnern den „Großen Preis“ nicht nur „trocken“ verkündet, sondern „rüsselknutschend“ zusätzlich versüßt hat.

Pädagogisch wertvoll allein durch sein subtil bescheidenes Auftreten ist der – wohlgemerkt – kleine Begleiter der großen Titelfigur der „Sendung mit der Maus“: ein winziger blauer Elefant, der sich brav im Hintergrund hält, um somit anderen mehr Profil zu verschaffen und womöglich ihre Selbstwahrnehmung ähnlich zu schärfen wie der symbolträchtige und richtungsweisende Elefant dieses Buches.

In Rainer Maria Rilkes berühmtem Gedicht „Das Karussell“ ist es schließlich „dann und wann ein weißer Elefant“, der dem Rezipienten in seiner Signalwirkung vor Augen führt, wann die sich drehende Kirmesattraktion wieder einmal eine ihrer Runden vollendet hat, auf denen Kinder in ihrer Klammerung an künstlich geschaffene Tiere zumindest für kurze Zeit dem Alltag entfliehen können. Die von Rilke in Gedichtform vorgenommene Betonung der ständig von Neuem begonnenen Drehung weckt ebenso Assoziationen an das „Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training“ – schließlich wird auch hierin ausdrücklich der einprägsame Charakter von Reim und Wiederholung herausgestellt – wie die Tatsache, dem stressigen Alltag für kurze Zeit zu „entfliegen“, um durch entspannende Welten zu bummeln. Letztlich kann nämlich auch eine therapeutisch vermittelte Fantasiereise durchaus auf ein solches „Karussell“ führen, wo sie von Runde zu Runde aufs Neue als geradezu „elefantastisches“ Erlebnis empfunden wird.