

# Mit Stress-Fressern Konzentration ermöglichen

An der Grundschule Beeckerwerth ist KoKoTrain, ein kombiniertes Konzentrationstraining, in Schule und Offenem Ganztag etabliert. Praktischer Nebeneffekt: Das Sozialverhalten der Schüler verbessert sich

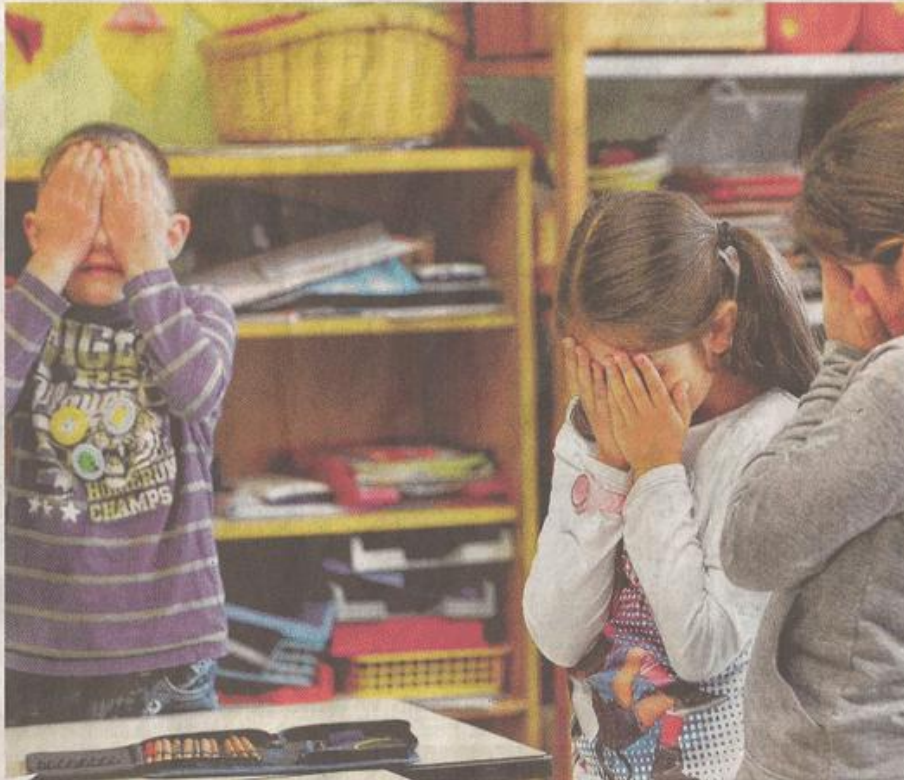
Von Annette Kalscheur

„Konzentrier dich doch mal“ ist eine Aufforderung, der Jugendliche schon kaum Folge leisten können. Und Grundschüler wissen womöglich nicht mal, was das bedeutet, dieses „sich konzentrieren“.

In der 2b der Grundschule Beeckerwerth reiben sechs Kinder eifrig die Hände aneinander und halten sich dann die warmen Innenflächen vors Gesicht. Totale Stille. Dann wieder Bewegung: Das gleiche noch mal. Derart gestärkt geht es an Fragerunden, Konzentrationsspiele. Engagiert versuchen sie, Laute zu erkennen: knisterndes Feuer, eine quietschende Tür - alle Hände sind oben, bei manchen schwingt auch der Rest des Körpers hoch. Nur der plätschernde Bach lässt sich angesichts des dicken Rheins vor der Tür nicht identifizieren. Aber: Alle sind dabei, konzentriert, bemüht, aufmerksam. Und am Ende skandieren sie Hand in Hand mit ihrer Lehrerin Angelika Komander „Ich bin gut! Ich fühl mich gut! Ich schaff das!“

Lerntherapeut Tom Bentgens ist der Erfinder des Kombinierten Konzentrationstrainings KoKoTrain für Kinder. Bei seiner Arbeit hatte er festgestellt, dass es zwar Anti-Stressprogramme gibt und auch Konzentrationstrainings, aber keine Kombination von beidem. Das hat er in den letzten Jahren selbst entwickelt und an einigen Schulen, aktuell auch an einem Marxloher Kindergarten, evaluiert.

Im dritten Jahr ist die Beeckerwerther Grundschule am Ball. Und zwar vernetzt mit dem Offenen Ganztag. Der wird hier vom Evangelischen Familienbildungswerk getragen und deren Diplom-Pädagogin Gabi Hallwass-Mousalli ist begeistert. Nicht nur die Ziele würden erreicht, auch angenehme Begleit-



Palmieren heißt diese Technik des Konzentrierens: Hände reiben und dann die Wärme spüren.

FOTOS: STEPHAN EICKERSHOFF

erscheinungen zeigen sich: „Das Sozialverhalten der Kinder verbessert sich, weil die Kinder Gefühle benennen können.“ Deutlich weniger Streitereien seien die Folge.

Schulleiter Uwe Kließ hat das Projekt nebst Sponsoring des Ev. Familienbildungswerks gern angenommen. Er weiß: „Kann ich mich nicht konzentrieren, kann ich auch nicht lernen“, Kokotrain sei eine Möglichkeit, das zu schulen. Und das recht simpel: In acht Doppelstunden ist das System verankert und kann dann in allen Bereichen immer wieder ins Bewusstsein geru-

fen werden. Zum Konzept gehören kindgerechte Bildchen. Als Symbol für Stressfaktoren dient ein Neuron, das aussieht wie ein böser Baum. Stressfresser sehen aus wie Pacman-Symbole mit weit geöffnetem Mund, und Smileys symbolisieren das Ziel: Freude und Wohlgefühl.

„Die Kinder lernen, dass es auch Stressoren gibt, die man nicht so ohne weiteres beseitigen kann“, erklärt Bentgens. Aber vieles lasse sich eben ändern. Und sei es die blendende Sonne, die ein Kind zum Blinzeln und Rumschlappen auf dem Stuhl verleitet.



Alle Kinder tragen Buttons, die sie an Wohlgefühle erinnern.



Lehrerin Angelika Komander, hier mit Joel und Max, hält viel vom Training.



Stressfaktoren benennen und überlegen, was man dagegen tun kann.

## Fortbildungen

■ **Neuronenfabrik** heißt der Verein für Bildung und Erziehung, der hinter KoKoTrain steckt.

■ **Fortbildungen** zum Trainer kosten pro Lehrer oder Erzieher 320 Euro. Weitere Infos zum Training gibt's im Internet unter [www.neuronenfabrik.de](http://www.neuronenfabrik.de), [www.kokotrain.de](http://www.kokotrain.de) oder unter ☎ 0203/29 67 881.