

Nur nicht stressen lassen

TRAINING. In der Neuronenfabrik können Kinder lernen, wie man sich besser konzentrieren kann. In der Schule und anderswo.

KAREN KLIEM

Der Versuch läuft nicht unter ganz realistischen Bedingungen. Säßen hier sehr bewegungsfreudige Rabauken auf den Stühlen, dann hätte die Aufforderung „Klebt jetzt mal die Bilder an die Tafel“ zu einigem Gejohle, Aufspringen und mindestens zwei polternd umgestoßenen Stühlen geführt. Die drei Mädchen und der Junge aus der zweiten Klasse, die heute Thomas Bentgens helfen, KoKoTrain, das kombinierte Konzentrationstraining für Grundschul Kinder, vorzustellen, sind vorbereitet und stehen artig, leise und gesittet auf.

Der Junge hat sich selbst ganz klein gemalt und einen großen, bedrohlichen Jungen daneben: „Die Viertklässler ärgern mich immer“, erklärt er. Ein Mädchen hat ihren großen Bruder als Stressfaktor gemalt, ein anderes Schulbücher. Andere Kinder haben in den letzten Sitzungen schriftlich festgehalten, was sie nervt: „Mich stört die Schule und meine Mitschüler“ steht auf einem Kärtchen, auf dem anderen „Bauchschmerzen“ oder „Ich bin geladen“. Alles aus Sicht des Gedächtnistrainers „Stressoren“ gegen die es Stressfresser gibt: „Eine Pause tut jetzt gut!“ oder „Ich schaffe das“.



Augen zu und durch. (Fotos: Heiko Kempken)

ruhiges Atmen einen Ballon landen lassen kann. Oder abheben lassen, wenn man an seinen Lieblingsfeind in der Schule denkt. So macht Konzentrationstraining Spaß, findet Thomas Bentgens. Am Ende all der Übungen soll stehen, das behauptet der Trainer, dass Hausaufgaben Lustaufgaben sind statt lästiges Übel, das vom Fußball spielen abhält.

Programm für Zappelliesen

Das Programm, das Bentgens aus Stresspräventions- und Konzentrationstrainings-Bausteinen zusammengesetzt hat, soll so auch beides erreichen: Stressprävention und Konzentration. Es richtet sich an Kinder, die durch Bewegungsdrang und Unkonzentriertheit in der Schule auffallen: unruhige Zappelphilipps und Zappelliesen, die nicht unter Hyperaktivität leiden. Aber auch für Kinder, bei denen Hyperaktivität diagnostiziert ist, sei das Konzentrationstraining als begleitende Therapie geeignet. Gleichwohl, so Bentgens, verkraftet jede Lerngruppe nicht mehr als ein wirklich hyperaktives Kind. Nicht nur, weil sonst ständig die Stühle polternd umfallen würden.

Koko-Nade und ein Vertrag

Stress ist für Thomas Bentgens der Konzentrationskiller überhaupt. Und wenn es nur die harmlose Pöbelelei eben auf dem Schulhof war. Um sich in der Schule besser konzentrieren zu können, muss Stress abgebaut werden. Dazu muss man ihn erkennen und Strategien entwickeln, wie man ihn bewältigen kann. Solche Theorie interessiert natürlich Kinder im Alter von sieben bis 12 Jahren überhaupt nicht.

Deshalb kommt der Gedächtnistrainer den Kindern lieber mit dem KoKo-Oberstressor, einem lustigen Button mit einem ziemlich wild ausseh-

K Ko-Ober-Stressor



Pfui, was für ein fieser Kerl.

henden, baumartigen Unge-
tüm, das einer Synapse ähnlich
sehen soll. Oder mit Koko-Nade,
die von Haus aus Limo heißt
und auch unter diesem



Erst lesen (Achtung: Spiegelschrift), dann unterschreiben.

Namen wegen der Flüssigkeits-
zufuhr gut für die Konzentration
ist. Einem verkehrt rum (in
Spiegelschrift) geschriebenen
Vertrag, den die Kinder erst

mal entziffern müssen, bevor
sie ihn unterschreiben und sie-
geln. Oder mit diesem lustigen
Computerspiel, bei dem man
nur durch Konzentration und

FRÜH ÜBT SICH

Die Neuronenfabrik von Thomas Bentgens ist umgezogen. Seine Kurse bietet der Baerler jetzt in der Schule der Phantasie, Kohlenstraße, an, oder kommt in die Einrichtungen. Das Koko-Training richtet sich an Kinder ab dem zweiten Schuljahr. Acht Doppelstunden zu 90 Minuten, Auffrischung nach drei und sechs Wochen. 12 Euro pro Doppelstunde. Infos auch über weitere Angebote (u.a. Gedächtnistraining für Senioren): www.neuronenfabrik.de, ein Infomorgen ist für Samstag, 24. Februar, 9.30 Uhr, in der Schule der Phantasie vorgesehen. Den Termin sollte man sich vorher bestätigen lassen: ☎ 0 28 41/9 49 26 27.