

Erst an etwas Schönes denken

Mädchen und Jungen der Grundschule an der Friedensstraße nahmen am **Kombinierten Konzentrationstraining** gegen Stress teil. Der Aggressionsfaktor nimmt ab.

VON KATHARINA SCHMÜLLING

Wenn in der Klasse 3a der Gemeinschaftsgrundschule an der Friedensstraße eine schwierige Mathearbeit ansteht, kann Lehrerin Inge Schülke seit einiger Zeit ihren Schülern dabei zusehen, wie sie sich aktiv konzentrieren: Viele von ihnen reiben sich die Hände, halten sie dann wie eine Schüssel kurz vor das Gesicht und denken dabei an etwas Schönes. Erst dann wird nach dem Stift gegriffen und losgelegt.

Gelernt haben sie das beim „Kombinierten Konzentrationstraining“, kurz: KoKo-Train. Die Psychologen Tobias Lessing und Rebecca Stichel, Lerntherapeut Thomas Bentgens und Sozialwis-

senschaftlerin Pina Siaminos haben das Gruppentraining für Schüler der zweiten bis fünften Klasse entwickelt. In Befragungen vor Beginn des achtwöchigen Trainings stellten die Experten fest: Schon Kinder im Grundschulalter empfinden Stress. „Darauf reagieren sie unterschiedlich, manchmal zum Beispiel durch Aggression“, sagt Psychologin Rebecca Stichel. „Auch nach dem KoKo-Training erleben sie noch Stress, sie erkennen ihn dann aber besser und können reagieren“, berichtet sie. Statt zu treten, zu hauen oder zu kneifen können dann Stressfresser angewandt werden: sich helfen lassen, sich selbst sagen: „Ich schaffe das!“ oder eine gezielte Entspannungs-

INFO

Präventionsprogramm

Das **Kombinierte Konzentrationstraining** gibt es als Gruppen- oder Einzeltraining. Es ist als **Präventionsprogramm** gestaltet. Das bedeutet, es soll vorbeugen und verhindern, dass Stresssituationen und Konzentrationsmangel Kinder beim Lernen behindern. Weitere Informationen und Preise unter www.kokotrain.de.

übung sind nur einige von zahlreichen Möglichkeiten. Gerade der Aggressionsfaktor nehme durch das Training ab, sagt Stichel.

Die Teilnahme an dem Training war für die Schüler freiwillig. Einmal pro Woche haben 29 Schüler beider Klassen in Kleingruppen gelernt, wie sie mit Ärger, Druck und Genervtsein fertig werden. Zu Hause konnten die Kinder im Internetportal des KoKo-Teams Übungen machen. „Das funktioniert sehr gut, denn Kinder mögen den Computer“, so Stichel. Bei der Auswertung des Programms nach acht Wochen Training ist Psychologe Tobias Lessing besonders die veränderte Selbsteinschätzung der Grundschüler aufgefallen. „Die Schüler sind am Ende des Programms davon überzeugt, dass sie sich in der Schule besser konzentrieren können“, sagt er.