

## **Marburger Konzentrationstraining für Jugendliche (MKT-J)**

Endlich ist das Marburger Konzentrationstraining für Jugendliche (MKT-J)\* erschienen und gibt Psychologen, Pädagogen und Therapeuten ein Instrument an die Hand, Konzentrationsprobleme bei der schwierigen Zielgruppe der pubertierenden Jugendlichen in zeitlich begrenzten Gruppentrainingseinheiten zu behandeln.

Seit 1994 gibt es das Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder (MKT), ein Training, das an tausenden von Schulkindern durchgeführt wurde. Seit 2004 haben die Autoren Krowatschek und Wingert auch ein Training für Vorschulkinder entwickelt und auf den Markt gebracht. Sinnvollerweise sollte man bei Problemen mit der Aufmerksamkeit frühzeitig mit entsprechenden Maßnahmen gegensteuern. Die Autoren empfehlen, mit dem Vorschultraining anzufangen und in regelmäßigen Abständen die Methode aufzufrischen. Bisher endeten die Trainingsmaßnahmen aber mit dem 12 Lebensjahr. Nicht bei allen Kindern werden Konzentrationsprobleme frühzeitig erkannt. Bei manchen nehmen die Probleme mit fortgeschrittenem Alter zu, bei manchen wächst der Leidensdruck mit den höheren Anforderungen in der Schule oder bei der Lehre. Für diese Zielgruppe ist das oben beschriebene Programm erstellt worden.

Der Aufbau der Trainingseinheiten hat sich bewährt. Begonnen wird mit dynamischen Übungen, gefolgt von Entspannungssitzungen. Danach gibt es Übungen zum Inneren Sprechen (und damit zur Selbstkontrolle) und Instruktionen zur Förderung der Wahrnehmung und der Merkfähigkeit.

Die Schwierigkeiten, die Kinder und Jugendliche mit Konzentrationsstörungen haben, sind oft ähnlich: Es fällt ihnen schwer

- sich einer Aufgabe gezielt zuzuwenden,
- eine Aufgabe über einen längeren Zeitraum zu bearbeiten
- nicht zur Aufgabe gehörendes auszublenden
- die Aufgabe in angemessener Zeit zu beenden
- die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten

Im Marburger Konzentrationstraining für Jugendliche werden deshalb alle Aspekte der Aufmerksamkeit und Konzentration trainiert. Dies ist im besonderen

- die Daueraufmerksamkeit
- die Aufmerksamkeitsaktivierung

- die selektive oder fokussierende Aufmerksamkeit
- und die geteilte Aufmerksamkeit

Hervorzuheben ist die klare und verständliche Sprache der Autoren, die deutliche Strukturierung der Aufgaben und der Zeitabläufe und die Begrenzung auf nur wenige Trainingseinheiten.

Da es sich beim Marburger Konzentrationstraining aber grundsätzlich um ein Gruppenübungsprogramm handelt ist das vorliegende Buch in erster Linie für Therapeuten und Pädagogen gedacht. Als Anleitung für häusliche Übungen eignet es sich naturgemäß weniger.

Ronald Herb-Hassler      Ergotherapeut

---

\* Dieter Krowatschek, Gita Krowatschek, Gordon Wingert: **Marburger Konzentrationstraining für Jugendliche (MKT-J)**

© 2007 by SolArgent Media AG, Basel Veröffentlicht in der Edition: Borgmann Media ISBN 978-3-938187-35-7