

DEPARTEMENT
BILDUNG, KULTUR UND SPORT

Das Marburger Konzentrationstraining -

Ein Erfahrungsbericht über das Gruppentraining mit 7 – 10-jährigen Kindern

9. November 2024

Parallelsessionbeitrag Schulpsychologiekongress 9.11.24 Biel *Praktiker aus dem Bereich Schulpsychologie*,
Workshop zum Thema "Lernen"

Referentinnen: PD Dr. phil. Angela Heck & Anna Grosse, Fachpsychologin für Neuropsychologie FSP

Inhaltsverzeichnis

- Grundlagen
- Inhalt & Aufbau
- Anwendungsbeispiel Selbstinstruktion
- Wirksamkeit
- Erfahrungsbericht
- Herausforderungen

Grundlagen zum Marburger Konzentrationstraining

- Seit mehr als 25 Jahren in Anwendung
- Von dem Marburger Schulpsychologen Dieter Krowatschek entwickelt
- Ist bei Konzentrationsschwierigkeiten und bei einer Diagnose ADS/ADHS eine häufig eingesetzte Kurzintervention
 - Aufmerksamkeitsprobleme im Unterricht
 - Hausaufgabensituationen
 - Präventive Massnahme



Methoden des MKTs

- Verbale Selbstinstruktion (Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung)
- Übungen zur Feinmotorik, Wahrnehmung und Denkfähigkeit
- Gruppensetting und besonders gemeinsame Spiele (Interaktion, Einüben von Regeln)
- Trainerinnen und Trainer verwenden Techniken der Verhaltensmodifikation

DEPARTEMENT BILDUNG, KULTUR UND SPORT

MKT

6x Trainingssitzungen

- Grösse: 3-8 Kinder
- Dauer jeweils 1,25h

2-5 Elternabende

- Grösse 15-20 Eltern
- Dauer jeweils 1h

Zusammenfassung des Ablaufs einer Trainingsstunde

Begrüßung

Persönliche Begrüßung mit Hand geben

Dynamische Übung

Im Stuhlkreis,
Auswahl eines geeigneten Spiels für die Gruppe (siehe S. 83ff.),
Dauer: 5–10 Minuten,
keine Punkte.

Entspannung

Im Stuhlkreis,
Auswahl einer Geschichte, z. B. aus Geschichten von der Fly,
evtl. Musik,
Dauer: 10 – 15 Minuten,
Punkte.

Inneres Sprechen I

Am Tisch,
Auswahl einer geeigneten Übung aus Strichmuster fortsetzen
oder Muster nachzeichnen (siehe S. 103ff.),
Arbeitsblätter in Kopie, Bleistifte,
Dauer: 15 – 20 Minuten,
Punkte.

Kim-Spiele

Am Tisch,
Auswahl einer geeigneten Übung,
Entsprechende Materialien, (Farb-)Kopien oder Spiele,
Dauer: 10–20 Minuten,
in der Regel keine Punkte.

Inneres Sprechen II

Am Tisch,
Auswahl einer geeigneten Übung aus „Konzentriert geht's wie geschmiert“,
Bildvorlagen und Kärtchen,
Dauer: 10–20 Minuten,
Punkte.

Freies Spiel

Am Tisch oder im Stuhlkreis,
Angebot verschiedener Spiele,
Dauer: verbleibende Zeit,
keine Punkte.

ggf. Punkte einlösen

Verabschiedung

Dynamische Spiele

Bietet einen Einstieg / eine Vorbereitung für die Trainingseinheiten zum
konzentrierten Arbeiten

Beispiele:

- Schattenboxen
- Lehmann sagt
- Japanisch knobeln
- Joggen am Platz

Zusammenfassung des Ablaufs einer Trainingseinheit

Begrüßung Persönliche Begrüßung mit Hand geben
Dynamische Übung Im Stuhlkreis, Auswahl eines geeigneten Spiels für die Gruppe (siehe S. 83ff.), Dauer: 5 – 10 Minuten, keine Punkte
Entspannung Im Stuhlkreis, Auswahl einer Geschichte, z. B. aus Geschichten von der Fly, evtl. Musik, Dauer: 10 – 15 Minuten, Punkte
Innere Sprechzeiten I Am Tisch, Auswahl einer geeigneten Übung aus Strichmuster fortsetzen oder Muster nachzeichnen (siehe S. 103ff.), Arbeitsblätter in Kopie, Blaudruck, Dauer: 15 – 20 Minuten, Punkte
Kim-Spiele Am Tisch, Auswahl einer geeigneten Übung, Entsprechende Materialien, Farb-Kopien oder Spiele, Dauer: 10 – 20 Minuten, in der Regel keine Punkte
Innere Sprechzeiten II Am Tisch, Auswahl einer geeigneten Übung aus „Konzentriert geht's wie geschmiert“, Bildvorlagen und Kartenchen, Dauer: 10 – 20 Minuten, Punkte
Freies Spiel Am Tisch oder im Stuhlkreis, Angebot verschiedener Spiele, Dauer: verbleibende Zeit, keine Punkte
ggf. Punkte einlösen
Verabschiedung

Entspannung

- Entspannungsphase begünstigt konzentriertes Arbeiten
- Richtet sich nach den Prinzipien des Autogenen Trainings
- Durchführungshinweise zu Sitzhaltung, ruhiger und störungsfreier Umgebung, Augen schliessen etc.
- Gleicher Ablauf Einstiegsritual, eigentliche Geschichte, Ausstiegsritual



Zusammenfassung des Ablaufs einer Trainingsstunde

Begrüßung
Persönliche Begrüßung mit Hand geben

Dynamische Übung
Im Stuhlkreis,
Auswahl eines geeigneten Spiels für die Gruppe (siehe S. 89ff.),
Dauer: 5 – 10 Minuten,
keine Punkte.

Entspannung
Im Stuhlkreis,
Auswahl einer Geschichte, z. B. aus Geschichten von der Fly,
evtl. Musik,
Dauer: 10 – 15 Minuten,
Punkte.

Innere Sprechin I
Am Tisch,
Auswahl einer geeigneten Übung aus Strichmuster fortsetzen
oder Muster nachzeichnen (siehe S. 100ff.),
Arbeitsblätter in Kopie, Blauschieber,
Dauer: 15 – 20 Minuten,
Punkte.

Kinderspiele
Am Tisch,
Auswahl einer geeigneten Übung,
Entsprechende Materialien, Farb-Kopier- oder Spiel,
Dauer: 10 – 20 Minuten,
in der Regel keine Punkte.

Innere Sprechin II
Am Tisch,
Auswahl einer geeigneten Übung aus „Konzentriert geht's wie geschmiert“,
Bildvorlagen und Karten,
Dauer: 10 – 20 Minuten,
Punkte.

Freies Spiel
Am Tisch oder im Stuhlkreis,
Angebot verschiedener Spiele,
Dauer: verbleibende Zeit,
keine Punkte.

ggf. Punkte einlösen

Verabschiedung

Inneres Sprechen

- Verbale Selbstinstruktion als wichtigster Bestandteil des MKTs (2x pro Sitzung)
- Soll Steuerung der Aufmerksamkeit, sich auf die Aufgabe zu konzentrieren verbessern
- Erlernen in 5 Schritten über lautes Denken → Flüstern → aufgabenbezogenem Inneren Sprechen
- (Zunächst laut) JEDEN Schritt einer Aufgabe benennen, den sie gerade unternehmen

Zusammenfassung des Ablaufs einer Trainingseinheit

Begrüßung
Persönliche Begrüßung mit Hand geben

Dynamische Übung
Im Stuhlkreis,
Auswahl eines geeigneten Spiels für die Gruppe (siehe S. 83ff.),
Dauer: 5–10 Minuten,
keine Punkte.

Entspannung
Im Stuhlkreis,
Auswahl einer Geschichte, z. B. aus Geschichten von der Fly,
evtl. Musik,
Dauer: 10–15 Minuten,
Punkte.

Inneres Sprechen I
Am Tisch,
Auswahl einer geeigneten Übung aus Strichmuster fortsetzen
oder Muster nachzeichnen (siehe S. 103ff.),
Arbeitsblätter in Kopie, Blätterle,
Dauer: 15–20 Minuten,
Punkte.

Rim-Spiele
Am Tisch,
Auswahl einer geeigneten Übung,
Entsprechende Materialien, Farb-Kopien oder Spiele,
Dauer: 10–20 Minuten,
in der Regel keine Punkte.

Inneres Sprechen II
Am Tisch,
Auswahl einer geeigneten Übung aus „Konzentriert geht's wie geschmiert“,
Bildvorlagen und Kartenchen,
Dauer: 10–20 Minuten,
Punkte.

Freies Spiel
Am Tisch oder im Stuhlkreis,
Angebot verschiedener Spiele,
Dauer: verbleibende Zeit,
keine Punkte.

ggf. Punkte einlösen

Verabschiedung

Schritte beim Erlernen sind:

- 1) Modelllernen = Trainerin/Trainer als Modell
- 2) Fremdsteuerung = Trainerin/Trainer instruiert das Kind beim Durchführen der Aufgabe
- 3) Lautes Denken = Kind führt Aufgabe durch und instruiert sich selbst laut
- 4) Leise Selbstinstruktion = Kind führt die Aufgabe durch und instruiert sich selbst leise
- 5) Inneres Sprechen = Kind führt die Aufgabe durch und instruiert sich gedanklich

Übung zum Inneren Sprechen

1. Demonstration

1. Selbstversuch mit Arbeitsblatt



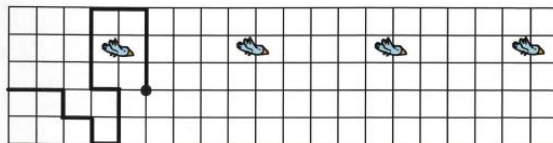
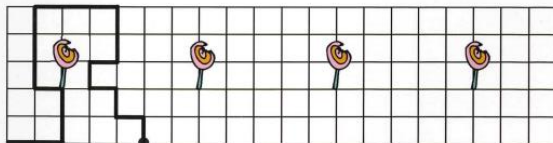
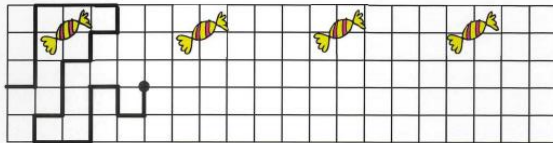
Sinnvolle Selbstinstruktionen sind:

- Was soll ich tun?
- Als erstes lese ich die Aufgabenstellung.
- Ich sage mit meinen Worten, was ich tun soll.
- Ich gehe schrittweise vor.
- Wenn ich einen Fehler mache, ist es nicht schlimm.
Ich kann ihn verbessern.
- Ich schaue, ob ich alles richtig gemacht habe.
- Ich sage zu mir: Das hab' ich gut gemacht!

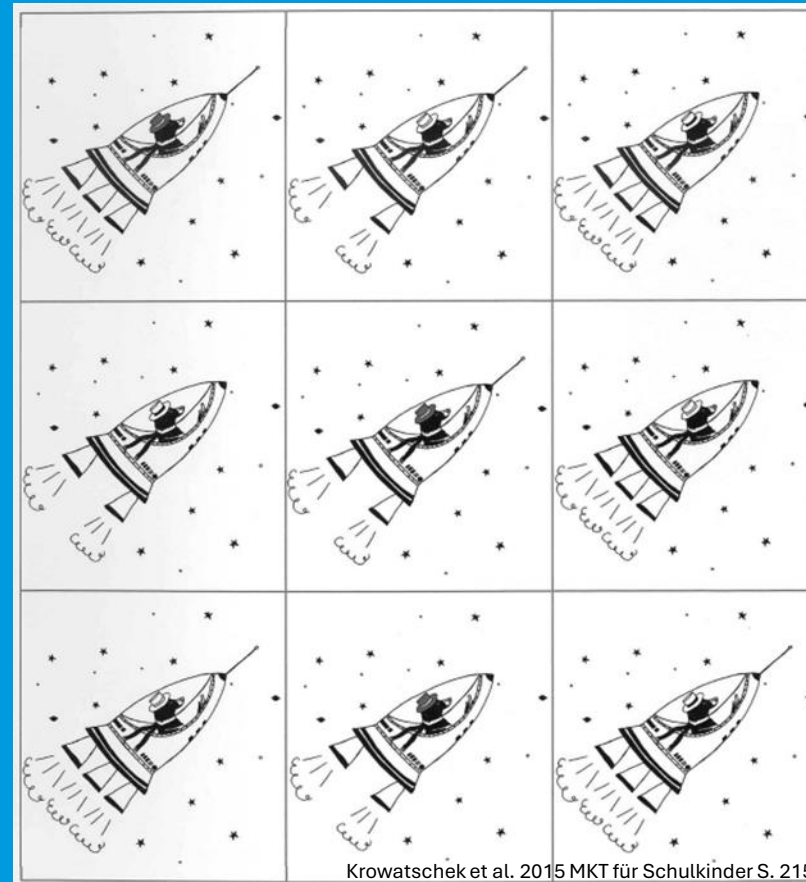
Inneres Sprechen I

Dein Name: _____

Setze das Muster fort.



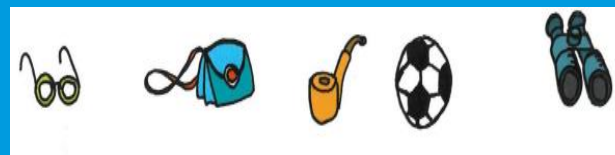
Inneres Sprechen II



Kim-Spiele

- Als Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und der Merkfähigkeit
- Seh-, Hör-, Tast-, Riech-, und Schmeck-Kim-Spiele
- **Wimmelbilder**
- Labyrinth
- Merk-dir-doch-mal Übungen
- Raumlage

Tante Luzie, Katja, Leon, Caro, Herr Schwarz



Zusammenfassung des Ablaufs einer Trainingsstunde

<p>Begrüßung Persönliche Begrüßung mit Hand geben</p>
<p>Dynamische Übung Im Stuhlkreis, Auswahl eines geeigneten Spiels für die Gruppe (siehe S. 83ff.), Dauer: 5–10 Minuten, keine Punkte.</p>
<p>Entspannung Im Stuhlkreis, Auswahl einer Geschichte, z. B. aus Geschichten von der Fly, evtl. Musik, Dauer: 10–15 Minuten, Punkte.</p>
<p>Innenes Sprechen I Am Tisch, Auswahl einer geeigneten Übung aus Strichmuster fortsetzen oder Muster nachzeichnen (siehe S. 103ff.), Arbeitsblätter in Kopie, Blauschie, Dauer: 15–20 Minuten, Punkte.</p>
<p>Kim-Spiele Am Tisch, Auswahl einer geeigneten Übung, Entsprechende Materialien, Farb-Kopien oder Spiele, Dauer: 10–20 Minuten, in der Regel keine Punkte.</p>
<p>Innenes Sprechen II Am Tisch, Auswahl einer geeigneten Übung aus „Konzentriert geht's wie geschmiert“, Bildvorlagen und Karten, Dauer: 10–20 Minuten, Punkte.</p>
<p>Freies Spiel Am Tisch oder im Stuhlkreis, Angebot verschiedener Spiele, Dauer: verbleibende Zeit, keine Punkte.</p>
<p>ggf. Punkte einlösen</p>
<p>Verabschiedung</p>

Freies Spiel

- Letzte Phase einer Trainingssitzung
- Dient als Pufferzone für die Trainerin oder den Trainer
- Kann auch für dynamisches Spiel oder weitere Konzentrationsübung genutzt werden

Beispiele für freies Spiel:

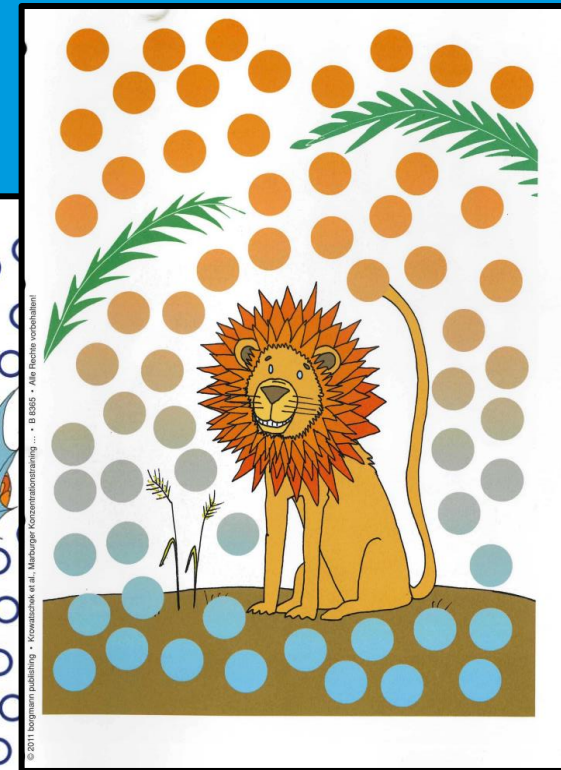
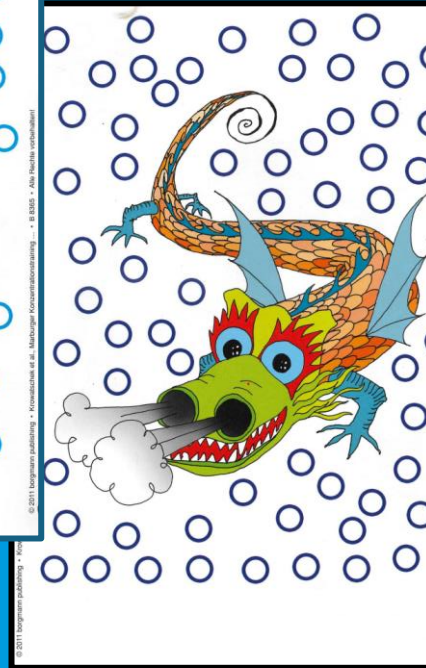
- Flipperspiele
- Tischfussball
- ...

Zusammenfassung des Ablaufs einer Trainingssunde

Begrüßung Persönliche Begrüßung mit Hand geben
Dynamische Übung Im Stuhlkreis, Auswahl eines geeigneten Spiels für die Gruppe (siehe S. 83ff.), Dauer: 5 – 10 Minuten, keine Punkte.
Entspannung Im Stuhlkreis, Auswahl einer Geschichte, z. B. aus Geschichten von der Fly, evtl. Musik, Dauer: 10 – 15 Minuten, Punkte.
Innere Sprechen I Am Tisch, Auswahl einer geeigneten Übung aus Strichmuster fortsetzen oder Muster nachzeichnen (siehe S. 103ff.), Arbeitsblätter in Kopie, Blauschieber, Dauer: 15 – 20 Minuten, Punkte.
Rim-Spiele Am Tisch, Auswahl einer geeigneten Übung, Entsprechende Materialien, Farb-Kopien oder Spiele, Dauer: 10 – 20 Minuten, in der Regel keine Punkte.
Innere Sprechen II Am Tisch, Auswahl einer geeigneten Übung aus „Konzentriert geht's wie geschmiert“, Bildvorlagen und Kartchen, Dauer: 10 – 20 Minuten, Punkte.
Freies Spiel Am Tisch oder im Stuhlkreis, Angebot verschiedener Spiele, Dauer: verbleibende Zeit, keine Punkte.
ggf. Punkte einlösen
Verabschiedung

Verstärkerpläne

- Für gewünschtes Verhalten gibt es Punkte
- Für Punkte gibt es materielle Belohnungen
- Punkte sammeln und auf Punkteplan eintragen
- Am Ende der Stunde dürfen die Punkte eingetauscht werden.
- Die Belohnungen haben keinen pädagogischen Sinn 😊
- Die Bemühung wird belohnt!



Elternabende – Themen (Schulkinder)

Theorie

Aufbau des Trainings

Fördernde/hemmende Faktoren

Lob & Tadel

Fördermaterialien

Fragestunde

Praxis

Vorstellungsrunde

Kärtchen-Übung

Spiele aus dem Training

Entspannung

Fragen

Elternabende

- > 2 Elternabende je 60 Minuten
- > Themen:
 1. Vorstellung des Trainings
 2. Loben & Hausaufgaben

Wirksamkeit des MKT

- In S3-Leitlinie ADHS (Stand 2018, aktuell in Überarbeitung)
 - Als primär patientenzentriertes Präventions- und Therapieprogramm gelistet
- Wirksamkeitsnachweis "gering"

3 ausgewählte Studien:

- Hahnefeld & Heuschen (2001)
- Domsch, Kläpker & Kärtner (2018)
- Hövel & Hochstein (Einzelfallstudie; 2020)

Wirksamkeit des MKT

- In S3-Leitlinie ADHS (Stand 2018, aktuell in Überarbeitung)
 - Als primär patientenzentriertes Präventions- und Therapieprogramm gelistet
- Wirksamkeitsnachweis "gering"

3 ausgewählte Studien:

- **Hahnefeld & Heuschen (2009)**
- **Domsch, Kläpker & Kärtner (2018)**
- Hövel & Hochstein (Einzelfallstudie, 2020)

Ergebnisse Hahnefeld & Heuschen (2009)

- Grundschul Kinder, Alter 6-12 Jahre; n=125
- Signifikanter Rückgang der Symptome im Selbstbericht (FBB-HKS, Döpfner & Lehmkuhl 1998)
- Subjektiv berichtete Verbesserung der Hausaufgabensituation und der Konzentrationsfähigkeit

Table 2. Ergebnisse der Intensitätsskalen des FBB-HKS

	Messzeitpunkt			Signifikanz
	Prä	Post	Follow-up	
<i>n</i> = 99	<i>M (SD)</i> 1	<i>M (SD)</i> 2		
UA	5,22 (2,49) ₁	3,51 (2,59) ₂		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> $P_{12} < .001$ $P_{12} < .001$ $P_{12} < .001$ </div>
HYP	1,63 (1,91) ₁	1,02 (1,49) ₂		
IMP	1,66 (1,51) ₁	1,20 (1,44) ₂		
<i>n</i> = 40	<i>M (SD)</i> 1	<i>M (SD)</i> 2	<i>M (SD)</i> 3	
UA	5,15 (2,44) ₁	3,40 (2,31) ₂	2,43 (2,17) ₃	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> $p_{12} < .001, p_{23} = .007$ $p = .132$ $p = .034$ </div>
HYP	1,40 (1,74)	1,15 (1,63)	0,93 (1,59)	
IMP	1,55 (1,57)	1,76 (1,36)	1,10 (1,43)	

Hahnefeld & Heuschen (2009)

Ergebnisse Domsch et al. (2018)

- Prä-Post Design mit Kontrollgruppe
- Grundschulschüler, n=25 (eher subklinische Stichprobe, 10 Sitzungen anstatt 6)
- Trend für Rückgang der Symptome im Selbstbericht (FBB-ADHS, Döpfner Lehmkuhl & Steinhausen, 2006)

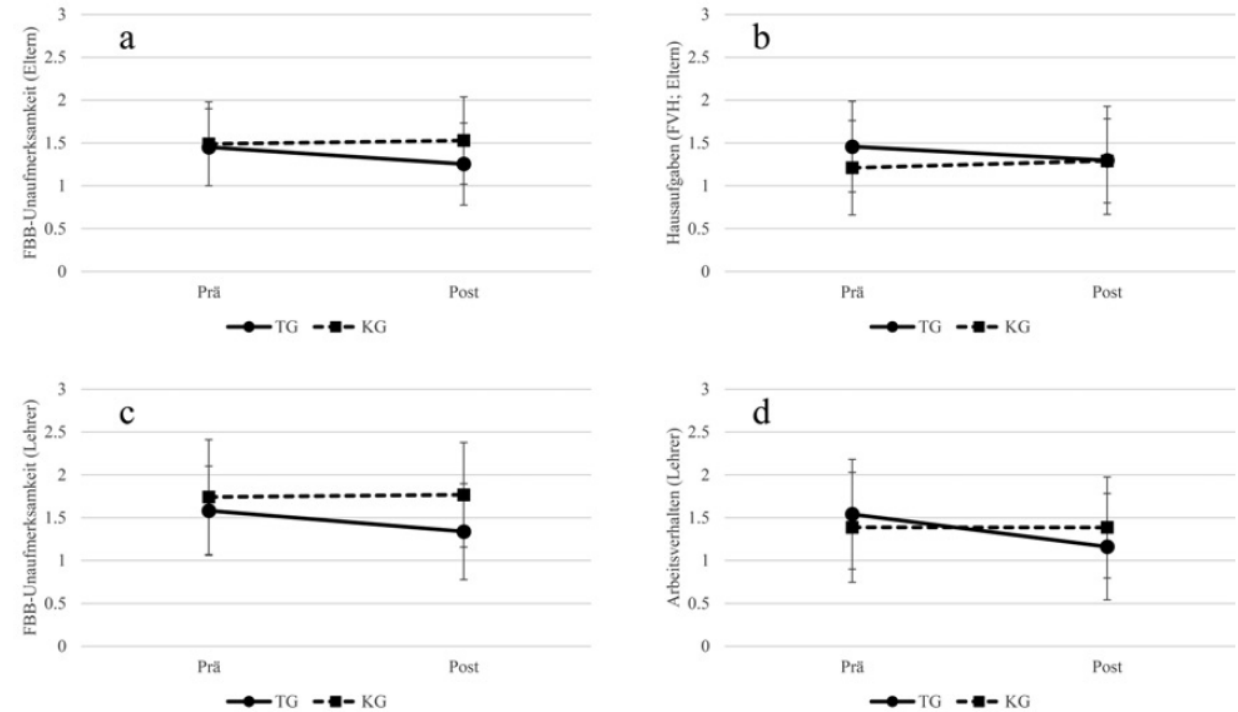


Abbildung 1. Veränderungen in der Trainings- und Kontrollgruppe von der Prä- zur Post-Messung im Eltern- (oben) und Lehrerurteil (unten) für Unaufmerksamkeitssymptome (links) und aufgabenbezogenes Verhalten (rechts).

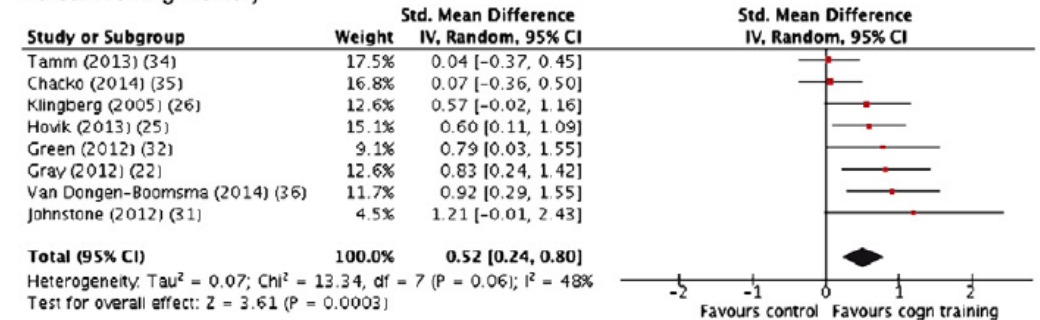
Domsch et al., 2008

Cognitive Training for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Meta-Analysis of Clinical and Neuropsychological Outcomes From Randomized Controlled Trials (Cortese et al., 2015)

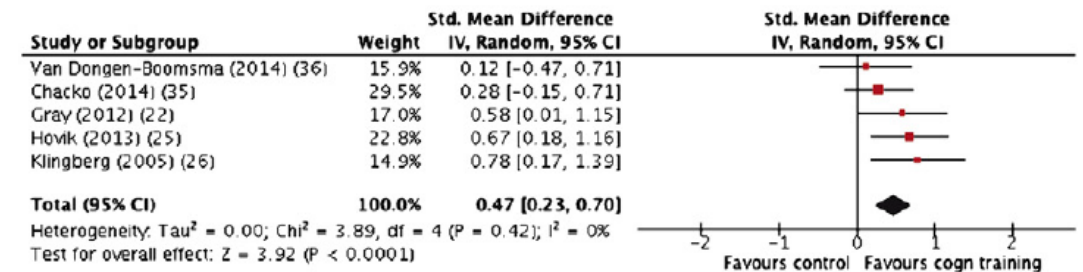
Metaanalytische Ergebnisse:

- **Naher Transfer**: Unmittelbare Verbesserung der trainierten Funktion (z.B. Arbeitsgedächtnis)
- **Ferner Transfer**: Auswirkung eines Trainings auf nicht direkt trainierte kognitive Bereiche oder das Funktionieren der Kinder in Schule und Alltag (Generalisierung oftmals nicht gegeben)

Verbal Working Memory



Visual Working Memory



Cortese et al., 2015

Verbesserung der WM Performance (auditiv und visuell)

Keine Verbesserung der ADHS Symptome
 Trainings sind effektiv beim nahen Transfer!



Goldstandard für eine sinnvolle Trainingsstrategie

- Unterschiedliche Funktionsbereiche trainieren (z.B. AGD, kognitive Flexibilität, VG)
- Strategien vermitteln (z.B. Gedächtnisstrategien, Lernstrategien, metakognitive Strategien)
- Selbstwirksamkeit der Kinder stärken (z.B. durch Erfolgserlebnisse kognitiver oder sportlicher Art)
- Elterntrainings oder schulzentrierte Massnahmen als begleitende Interventionen

Einflussfaktoren auf den Erfolg kognitiver Trainings

- Dosierung, Dauer und Intensität
- Alter des Kindes
- Persönlichkeitsaspekte
- Leistungsniveau vor dem Training

DEPARTEMENT BILDUNG, KULTUR UND SPORT

Eigene Erfahrungen

- Freiwilliges Angebot für Klienten des SPD AG, Regionalstelle Rheinfelden und Aussenstelle Frick
- Zweimalige Durchführung des Trainings
 - März – Mai 2022 (8 Kinder, 3 Leiter), Ort: Klassenzimmer
 - September – Oktober 2024 (10 Kinder, 2 Leiter), Ort: SPD



DEPARTEMENT
BILDUNG, KULTUR UND SPORT
Schulpsychologischer Dienst

Regionalstelle Rheinfelden
Salmepark, Baslerstrasse 6
4310 Rheinfelden
Sekretariat 062 835 40 40

Gruppenangebot für das Marburger Konzentrationstraining (Dieter Krowatschek)

Egal ob bei den Hausaufgaben oder in der Schule: Einigen Kindern fällt es schwer, bei der Sache zu bleiben, mit Fehlern umzugehen oder eine Aufgabe zu Ende zu bringen. Bei diesem Training soll das Kind Strategien erlernen, sich besser zu konzentrieren und sein Verhalten effektiver steuern zu können.

Elemente der Entspannung und Spieleinheiten wechseln dabei mit dem Erlernen von Selbstinstruktionstechniken ab. Zudem werden Verstärkerpläne als zusätzliche Motivation im Training eingebettet.

Das Training besteht aus 6 Gruppensequenzen zu je 75 Minuten und zwei Elterninformationsabenden à 60 Minuten.

Wann? Gruppensitzungen:
Dienstag, 16.00 – 17.15 Uhr: 27. August 2024, 10. September 2024, 24. September 2024
Mittwoch, 14.00 – 15.15 Uhr: 4. September 2024, 18. September 2024, 16. Oktober 2024

Elternabende:
Donnerstag, 12. September 2024, 17.30 – 18.30 Uhr
Montag, 21. Oktober 2024, 17.30 – 18.30 Uhr

Für wen? Kinder der Primarschule (3. – 6. Klasse), die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme beim schulischen Lernen und den Hausaufgaben haben.

Wo? Schulpsychologischer Dienst, Regionalstelle Rheinfelden, Baslerstrasse 6 (2. Stock), 4310 Rheinfelden

Bereitschaft zur Teilnahme an allen acht Terminen, die Zahl der Teilnehmenden begrenzt (Gruppengrösse max. 10 Personen), eine Anmeldung ist verbindlich.

Kosten: Keine

Kurssprache: Deutsch

Anmeldung per E-Mail bis spätestens 13. August 2024 an: angela.heck@ag.ch

DEPARTEMENT BILDUNG, KULTUR UND SPORT

Herausforderungen

- Grosse Altersheterogenität
 - Kleingruppen bilden, unterschiedliche Schwierigkeitsstufen beim Material wählen
- Transfer in Schule und Alltag
 - Zusätzlicher Beratung für Schule, Materialien austauschen
- Motorisch unruhige Kinder
 - Genügend grosser Raum!
 - Präsenz erhöhen (mehr Betreuer)
- Aufwand während des Tagesgeschäfts am SPD

DEPARTEMENT BILDUNG, KULTUR UND SPORT

Vorteile

- Niederschwellig
- Freude an Gruppensetting
- Wechsel Bewegung, Entspannung, Spiel, Konzentration
- Freude an Belohnungen



DEPARTEMENT BILDUNG, KULTUR UND SPORT

Quellen

- > Domsch, H., Kläpker, L. & Kärtner, J. (2018). *Zur Wirksamkeit des Marburger Konzentrationstrainings (MKT)*. *Kindheit und Entwicklung*, 27(4), 220–228. <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000261>
- > Hahnefeld & Heuschen (2009). *Versorgungsstudie zum Marburger Konzentrationstraining (MKT) bei Grundschulkindern mit Symptomen einer Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung*. *Kindheit und Entwicklung* 18(1):30-38: DOI:[10.1026/0942-5403.18.1.30](https://doi.org/10.1026/0942-5403.18.1.30)
- > Hövel, D. C. & Hochstein, L. (2020). *Einzelfallbefunde zur Implementation des Marburger Konzentrationstrainings in den Mathe- und Deutschunterricht*. *Lernen und Lernstörungen*, 9(1), 37–47. <https://doi.org/10.1024/2235-0977/a000262>
- > Langfassung der interdisziplinären evidenz- und konsensbasierten (S3) Leitlinie "Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ADHS) im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter" AWMF Registernummer 028-045 Stand 2018, Leitlinie wird zur Zeit überarbeitet.
- > Lidzba, K., Everts, R. und Reuner, G. (2019) *Neuropsychologie bei Kindern und Jugendlichen*. Fortschritte der Neuropsychologie Band 20. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
- > Krowatschek, D., Krowatschek, G. & Reid, C. (2015) *Marburger Konzentrationstraining (MKT) für Schulkinder*. SolArgent Media AG, Division of BORGSMANN HOLDING AG, Basel