

Aktivierung mit Musik

„Wenn ich daran denke, was ich persönlich aus der Musik für mein Leben gelernt habe, dann ist das wahrscheinlich mehr als umgekehrt.“

(Daniel Barenboim)

Musik gehört zu den wirkungsvollsten Instrumenten, wenn es darum geht, Emotionen zu wecken, zu verstärken oder sich an bestimmte emotionale Momente aus seinem Leben zu erinnern. Jeder von uns dürfte schon mal erlebt haben, dass er sich beim Hören eines bestimmten Musikstücks besonders wohl, traurig, melancholisch oder fröhlich gefühlt hat. Unser Lieblingsfilm erreicht erst durch die untermalende Wirkung von Musik die volle Punktzahl auf der subjektiven Beliebtheitsskala. (Sie können ja während des Filmeguckens mal den Ton ausschalten, sollten Sie diese Aussage überprüfen wollen.)

Musik ist in allen unseren Lebensbereichen gegenwärtig: morgens am Frühstückstisch, im Auto auf der Fahrt zur Arbeit, beim Einkaufen im Supermarkt oder während des Besuchs bei unserem Lieblingsitaliener. Dabei wechselt unsere musikalische Vorliebe je nach Tageszeit und Beschäftigung. Ja, wir suchen uns sogar bewusst Musikstücke aus, die unsere aktuelle Gemütslage unterstützen.

Auch die Werbeindustrie weiß um die Wirkung von Musik und setzt sie äußerst wirkungsvoll ein. Wir lassen uns, ohne es zu merken, beeinflussen, sobald uns musikalische Reize erreichen.

Ganz offensichtlich scheint Musik in uns irgendetwas zu bewegen – etwas, was wir kaum fassen und wissenschaftlich bis heute auch nicht vollumfänglich erklären können. Gerade wenn es um das Thema Musik und Emotion geht, wird es schwierig, geeignete Messverfahren zu entwickeln, die aus neuronaler Sicht allgemeingültige Aussagen erlauben.

Reinhardt Kopiez, Professor für Musikpsychologie in Hannover, meint, dass Harmonie, Rhythmus, Melodie und Dynamik zu eng miteinander verquickt seien, um die physikalischen Wirkungsparameter im Gehirn beschreiben zu können (Staas, 2005).

Gesichert aber ist die Erkenntnis, dass die Verarbeitung von Musik für unser Gehirn eine echte Herausforderung ist. Und dazu gehört ebenso das Musikhören, was so gerne als passiver Vorgang beschrieben wird. Tatsächlich aber setzt das aufmerksame Zuhören in unserem Gehirn Lernprozesse in Gang, die zu synaptischen Verschaltungen führen. Erst dadurch sind wir in der Lage, die riesige Informationsflut, welche ein Musikstück beinhaltet, bewältigen zu können.

Halten wir also einmal fest: Musikhören ist ein emotionales Erlebnis, welches unser Gehirn stark beansprucht.

Um die motivierende Funktion von Musik noch besser nachvollziehen zu können, lassen Sie uns zunächst einen allgemeinen Blick auf eine Informationsverarbeitungskette werfen – und das zunächst losgelöst von musikalischen Einflüssen:

Informationsverarbeitungsprozesse sind die Grundlage für das Entstehen von Gefühlen. Ohne entsprechenden Input über unsere Sinne wäre das Gehirn nicht in der Lage, gefühlsspezifische Botenstoffe zu produzieren. Was geht also in uns vor, wenn wir uns mehr oder weniger alltäglichen Ereignissen stellen müssen?

Nehmen wir dafür einfach mal an, dass Sie sich des Öfteren über Ihren Nachbarn ärgern, da er ständig die Zufahrt zu Ihrem Grundstück zuparkt. Immer, wenn Sie es eilig haben, gelangen Sie in zusätzliche Zeitnot, da Ihnen der Weg versperrt ist. Die Farbe des behindernden Fahrzeugs, das Fabrikat, die Form oder das Nummernschild können Grundlage der Informationsverarbeitung sein und lassen Sie sofort wissen, dass der Pkw Ihrem Nachbarn gehört. In Ihnen macht sich unter anderem das Stresshormon Adrenalin bemerkbar und Sie werden wütend. Entsprechend mislaunig fordern Sie Ihren Nachbarn auf, seinen Wagen umzustellen, und nach einer gefühlten Ewigkeit können Sie sich endlich selbst auf den Weg machen.

Ihr Ziel ist die höhere Handelsschule, an welcher Sie heute eine wichtige Prüfung abzulegen haben. Während der Fahrt ärgern Sie sich weiterhin über den Vorfall mit Ihrem Nachbarn. Zusätzlich steigert jede rote Ampel, die Ihnen das Weiterkommen erschwert, Ihre innere Unruhe. Als Sie endlich an der Schule ankommen, verbleiben Ihnen nur noch wenige Minuten, um nochmals wichtige Prüfungsinhalte zu wiederholen. Ihre ursprüngliche Planung sah anders aus, Sie hatten hierfür eigentlich mehr Zeit vorgesehen. Auch diese Erkenntnis trägt nicht gerade zu Ihrer Gemütsberuhigung bei.

Die Informationen an diesem Vormittag, die zunächst zur Wut auf den Nachbarn geführt haben, lösen eine beständig negative Erregtheit aus. Das semantische Gedächtnis, welches als Speicher für faktisches Wissen, wie es beispielsweise Prüfungsinhalte sind, zuständig ist, wird bei einem solchen Gemütszustand mehr als negativ beeinflusst (Edelmann, 2000).

Vielleicht haben Sie bei sich auch schon einmal feststellen können, dass manche Gefühle eher von kurzzeitigerer Natur sind, während andere wiederum länger anhalten. Zu den ersteren gehören Emotionen wie Freude, Ärger oder Mitleid. Sie geben Aufschluss über unser persönliches Empfinden in Bezug auf eine bestimmte Situation.

Zu den langandauernden Gefühlen werden beispielsweise Heiterkeit, Traurigkeit oder Missmut gezählt. Sie beeinflussen die Leistung unseres Gedächtnisses nachhaltig. Daher haben sie, eben je nach Stimmungsbild, einen eher aktivierenden oder deaktivierenden Charakter.

Das obige Beispiel veranschaulicht, dass jede Form einer Informationsverarbeitung – wozu ja auch das Lernen gehört – ein Zusammenspiel von kognitiven als auch emotionalen Vorgängen ist. Und genau das ist der Punkt. Wenn wir unsere Gefühle in Bezug auf eine als herausfordernd empfundene Tätigkeit als negativ bewerten, dann wird es in jedem Fall mühselig, erfolgreich zu agieren. Ebenso wird andersrum ein Schuh daraus. Positive Emotionen machen uns insgesamt aufgeschlossener und lassen uns mutig voranschreiten. Gefühle fungieren demnach als eine Art Filter, die dafür sorgen, dass wir uns nur mit denjenigen Dingen beschäftigen, die unserer Stimmungslage entsprechen.

Und dann ist da noch das sogenannte Peters-Prinzip. Es besagt, dass unser Gedächtnis emotional positiv besetzte Inhalte länger behält, als solche, die einen gefühlt negativen Charakter haben. Letzteren wird dennoch ein höherer Stellenwert zugewiesen als Informationen, die emotional eher neutral bewertet werden.

Das Behalten von Inhalten ist also an einen individuellen und emotionsbasierten Wertekanon gebunden, dessen Erfahrungsschatz sich aus allen zuvor gemachten Erlebnissen zusammensetzt. Situativ sucht unser Gedächtnis nach vergleichbaren Vorgängen und ordnet die gesammelten Gefühlseindrücke der neuen Begebenheit zu (netschool Redaktion, 1996).

Lassen Sie uns unsere beiden Beobachtungen nun einmal zusammenfassen:

Wir haben zunächst das Hören von Musik, was unsere Konzentration fordert. Zusätzlich kann – je nach Musikstil, Melodie, Rhythmik und Dynamik – die individuelle Stimmungslage beeinflusst werden.

Ein mittels Musik positiv angeregtes Empfinden, verbessert im Weiteren das Bestreben und die Aufgeschlossenheit, sich mit anderen nichtmusikalischen Inhalten zu beschäftigen. Positive Emotionen können darüber hinaus die Bereitschaft des Gehirns unterstützen, Informationen länger zu behalten.

Vor noch gar nicht allzu langer Zeit, wurde das Hören von Musik, beispielsweise während der Hausaufgaben, als kontraproduktiv für die Konzentration bewertet. Diese These ist, wie wir ja nun wissen, alles andere als haltbar. Dennoch sollte darauf geachtet werden, dass Schülerinnen und Schüler, die für ihre schulischen Aufgaben eine musikalische Untermauerung suchen, eher Musikstücke wählen, die rhythmisch und dynamisch einen ruhigeren Charakter haben. Wir wissen ja schon vom Alpha-Zustand (Kapitel 6 im Buch *Potenziale entfalten – Begabungen fördern*), dass das Gehirn vielmehr in Lage ist zu lernen, wenn die Schwingungsfrequenzen etwas verringert sind. Dafür braucht es aber nicht zwangsläufig klassische Musik, obgleich ich ihre beruhigenden und konzentrationsfördernden Effekte

innerhalb eines Coachings sehr zu schätzen weiß.¹ Glücklicherweise gibt es inzwischen auf dem Markt zahlreiche Tonträger, die sich des Themas angenommen haben und ruhige Hintergrundmusik speziell für diejenigen Aufgaben vorsehen, die eine erhöhte Konzentration erfordern.

Uns geht es aber in diesem Zusammenhang nicht so sehr um den Lernprozess als solchen, sondern eher um die Bereitschaftsförderung, sich weniger angenehmen Aufgaben zu stellen und diese zu absolvieren. Auch persönliche Herausforderungen wie eine bevorstehende Prüfung oder das zeugnisrelevante Referat vor der ganzen Klasse lassen sich musikmotiviert viel leichter bewältigen, da wir hier ganz gezielt das Thema Angst angehen können. Und das macht Sinn. Denn Angst beeinflusst das menschliche Leistungsverhalten enorm, ähnlich dem Resultat der Informationsverarbeitungskette, die wir eingangs schon kennengelernt haben. Ängstliche Menschen fokussieren ihre Aufmerksamkeit sehr auf das Ergebnis einer Prüfung oder Aufgabe. Dabei sollte die Konzentration eher auf dem Weg oder den Teilabschnitten liegen, die zum Ziel führen.

Die erforderliche Fähigkeit, aufgabenspezifische Inhalte aufzunehmen, zu analysieren und zu lösen, ist in angstbehafteten Situationen stark eingeschränkt. Das unter anderem auch, da die Emotion Angst ein hohes Maß der Aufmerksamkeit an sich bindet, da wir ja bestrebt sind, sie so gut es geht in Zaum zu halten (Mietzel, 1986).

Musikalische Vielfalt für jeden Geschmack

Alles, was wir brauchen, ist eine umfangreiche Musiksammlung, die auf den persönlichen Geschmack des Kindes oder des Jugendlichen zugeschnitten ist. In Zusammenhang mit Motivation und Angstbewältigung können Musikstücke in Erwägung gezogen werden, die rhythmisch etwas impulsiver gehalten sind, da in diesem Fall nicht der Lernvorgang allein im Vordergrund steht, sondern eben zudem die Angstbewältigung.

Vielfach erregt Musik besondere emotionale Aufmerksamkeit, wenn eine Singstimme einsetzt, ein Crescendo² sich aufbaut und vollständig entfaltet, verschiedene Rhythmen sich abwechseln oder das Intervall Quinte³ absteigend häufig zur Anwendung kommt (Spitzer, 2012). Das aber kann nur als eine erste oberflächliche Orientierung dienen, da das Musikempfinden höchst unterschiedlich ist. So kann es durchaus passieren, dass Kinder und Jugendliche beispielsweise schnelle und abwechslungsreich gespielte Barockmusik als zu langsam empfinden, aber für Vivaldis Jahreszeiten (hier vielfach „Der Sommer“) empfänglich sind. Schnellere Beats und ein eindeutig pulsierender Rhythmus finden sich häufig in verschiedenen Motivationssamples, wie sie gerne von Joggern oder Kraftsportlern genutzt werden. Sie finden eine reichhaltige Auswahl auf bekannten Internetportalen, die Ihnen als Anregung dienen können.

Seien Sie also offen für die Vorschläge und auch Abneigungen Ihrer Kinder, wenn es um die musikalische Auswahl geht. Überhaupt sollten Sie für Experimente offen sein. So wenig wie es den einen Musikgeschmack gibt, so wenig besteht eine Kontinuität in den Gefühlslagen über den Tagesverlauf.

Wenn Sie im Einzelkontext arbeiten, freuen sich jüngere Kinder meist sehr, sofern man ihnen einige Vorschläge aktueller Lieder (Popmusik) macht. Vielfach fühlen sie sich auch zu den Musikstücken hingezogen, die die Eltern regelmäßig hören. Ältere Kinder und Jugendliche lassen ihre Eltern nicht mehr so häufig an ihrem Musikgeschmack teilhaben. Machen Sie zum Beispiel doch mal wieder einen gemeinsamen Spieleabend, an dem die Musik im Vordergrund steht. Denkbar ist eine Art Ratequiz. Eltern und Kinder spielen sich gegenseitig ihre bevorzugten Musikstücke vor, ohne den Interpreten oder das Genre zu benennen. Die jeweils andere Partei muss erraten, um was es sich dabei handelt. Anreichern kann man dieses Spiel, indem man zuvor einige Fakten über den Künstler oder Komponisten sammelt und diese als Joker zur Verfügung stellt. Wichtig aber ist bei solchen Ratespielen, dass Sie gleichfalls in

1 1993 wurde eine Studie durchgeführt, die die direkte Einwirkung von klassischer Musik auf Intelligenz und Gedächtnis nachweisen sollte. Ein Teil der Probanden musste vor dem Lösen bestimmter Aufgaben zehn Minuten Mozarts Sonate für zwei Klaviere in D-Dur hören, was augenscheinlich zu erheblichen Verbesserungen in den Ergebnissen führte. Das als Mozart-Effekt bekannt gewordene Studienergebnis wurde 1999 von dem amerikanischen Psychologen und Neurologen Christopher Chabris widerlegt. Eine Steigerung des Intelligenzquotienten konnte nicht nachgewiesen werden (Jansen-Osmann, 2006).

2 Das Wort *crescendo* (cresc., „wachsend“) beschreibt ein allmähliches Ansteigen der Lautstärke.

3 Die *Quinte* bezeichnet in der Musik einen Fünftonschritt und meint damit den fünften Ton ausgehend vom Grundton eines Intervalls. Nach der Oktave – also dem achten Ton einer Tonleiter –, die vom Hörerlebnis gerne als besonders stimmig (konsonant) beschrieben wird, ist die Quinte das Intervall, welches gleichfalls mit angenehmen Assoziationen konnotiert ist. Eine absteigende Quinte wirkt zudem vielfach beruhigend auf den Hörer.

Erfahrung bringen, was Ihre Kinder als motivierend empfinden oder ihnen einfach gute Laune bereitet. Erkundigen Sie sich also gezielt danach.

Da es höchst subjektiv ist, ob eine Musiksammlung gelungen ist, ist das Erstellen gerade in größeren Gruppen nicht immer einfach. Dennoch können Sie auch hier gemeinsame Tendenzen ausmachen, wenn Sie im Vorfeld aktuelle Musik oder Lieblingsstücke nach folgenden Kriterien abfragen:

- Welche Musik hörst du am liebsten (Popmusik, Jazz, Rap [welche Stilrichtung], Blues, Rock, Klassik etc.)
- Nenne bitte mindestens drei Musikstücke, die du regelmäßig und gerne hörst.
- Wie lauten die Musiktitel, wie heißen die Interpreten?
- Nenne drei Eigenschaften zu jedem deiner angegebenen Musikstücke, die dir besonders gut gefallen.
- Zu welchen Gelegenheiten hörst du diese Musik am liebsten?
- Welches Musikstück, welchen Musiktitel möchtest du dir gerne als nächstes zulegen? Warum?

Geben Sie bitte im Vorfeld an, dass Sie beabsichtigen, diejenigen Musikstücke der jungen Menschen in Erfahrung zu bringen, die diese als motivierend oder als besonders kraftvoll empfinden.

Die Auswertung der Ergebnisse und das Zusammenstellen der Musikauswahl ist eine etwas zeitintensivere Aufgabe, die sich aber in jedem Fall lohnt. Auch ist eine einmal erstellte Titelauswahl kein statisches und immer wieder verwertbares Resultat, sondern vielmehr ein fortlaufender Vorgang, der in den (schulischen) Alltag eingebunden werden kann. Auf diese Weise lernen sich die jungen Menschen untereinander noch besser kennen und steigern die Toleranz gegenüber anderen musikalischen Vorlieben und damit gegenüber der Persönlichkeit des Gegenübers. Bei älteren Schülern können Sie diese Aufgabe auch leicht übertragen und damit die Verantwortung stärken, da ja alle von der musikalischen Arbeit profitieren sollen.

Sie können nun beispielsweise wöchentlich über einige wenige Titel (ca. drei) abstimmen lassen, die dann – je nach methodischem Vorgehen – gespielt werden.

Als weniger vorteilig hat sich die Festlegung auf die Musikangaben eines einzelnen Schülers erwiesen, da dadurch selten die weit gefächerten Geschmacksrichtungen aller in der Gruppe befindlichen Kinder und Jugendlichen getroffen werden.

Jüngere Kinder (Grundschulalter) können sich häufig nicht so sehr an den Titel oder das Genre ihrer Lieblingsmusik erinnern. Sie konsumieren ja vielfach das, was zu Hause oder bei Freunden gehört wird. Erstellen Sie für diesen Fall einfach eine kleine Vorauswahl gerade aktueller Popmusik (Charts) und spielen diese für die weitere Eingrenzung in der Gruppe kurz an. Auch gibt es eine große Anzahl an Kinderliedern, die pädagogisch gesehen sehr wertvoll sind. Beziehen Sie diese ruhig mit ein, denn viele Stücke sind noch aus der Kindergartenzeit bekannt und verfügen über einen hohen Wiedererkennungswert. Lassen Sie dann abstimmen, was in den kommenden Tagen gespielt werden soll.

Bei jungen und älteren Kindern nimmt seit einigen Jahren das Interesse an Musik zu bestimmten Computerspielen stark zu. Lassen Sie sich daher auch ruhig aus dieser Richtung inspirieren, da hiermit ja auch oftmals die Figuren des Spiels konnotiert werden, was als zusätzlicher motivatorischer Effekt dienen kann.

Wir hatten im Buch in Zusammenhang mit den Neuen Medien schon darüber gesprochen, dass die Nutzung von Smartphone, PC und Co. gerade bei jungen Kindern nicht unbeaufsichtigt oder zumindest mit einem für das Kind nachvollziehbarem Regelwerk erfolgen sollte. Auch wenn diese Errungenschaften beispielsweise für den schulischen Gebrauch wichtig sein mögen, so stellen sie das heranreifende Gehirn vor Herausforderungen, die sich bei übermäßigem Konsum nachteilig auswirken können.

Sobald Kinder anfangen, unbeaufsichtigt Musik zu hören, thematisieren und besprechen Sie bitte auch unbedingt das Thema Lautstärke, insbesondere dann, wenn Musik über Kopfhörer konsumiert wird. Ein Lautstärkepegel von bis zu 85 Dezibel über einen längeren Zeitraum gehört, schädigt das Innenohr nachhaltig.

Zum Vergleich sei hier der wöchentliche Discobesuch von Jugendlichen mit einer durchschnittlichen Aufenthaltsdauer von circa vier Stunden angeführt. Hier werden gerne mal 95 Dezibel und mehr durch die Beschallung erreicht. Dies schädigt das Gehör ebenso sehr wie eine 40-Stunden-Woche mit einem Geräuschpegel von 85 Dezibel. MP3-Player und Smartphones, die inzwischen auch immer mehr von Kindern genutzt werden, können leicht 100 Dezibel erreichen. Haben Sie also ein Ohr darauf.

Unsere Musiksammlung können wir nun vielseitig zur Anwendung bringen, um Kinder und Jugendliche zu motivieren. Daher sei hier lediglich eine kleine methodische Auswahl zusammengestellt, deren Umsetzung weitgehend selbstständig durch die jungen Menschen vollzogen werden kann. Zuvor aber sollten wir das Musikerlebnis verstärken, so wie wir es ja schon von den positiven Emotionen oder den Zielsetzungen (Kap. 4: Ziele erfassen und erreichen) her kennen.

Musik hören, Emotionen entwickeln

Um die Musik mental mit einer Vorstellung zu verbinden und zu verstärken, brauchen wir also zwei bis drei musikalische Highlights, die aus der erstellten Sammlung durch die Kinder und Jugendlichen zu benennen sind. Die Musiksammlung – und nun auch die verkürzte Auswahl – sollen einem Überhören entgegenwirken. Für den Gaumen ist es ja schließlich auch keine Freude, würde er über mehrere Tage hinweg mit ein und denselben Nahrungsmitteln konfrontiert werden.

Lassen Sie sich das – aus dem Moment heraus – schönste, motivierendste und kraftvollste Musikstück benennen. In der Gruppenarbeit gilt der Mehrheitsentscheid.

Bevor Sie daran gehen, gemeinsam mit ihren Kindern die Musik anzuhören, fordern Sie sie dazu auf, sich währenddessen etwas Schönes vorzustellen. Etwas, was sie aus ihrem Leben, ihrer Fantasie oder ihren Träumen positiv mit der Musik verbinden. Das ist zumeist ein automatischer Prozess, da die Stücke ja bekannt sind und das Musikhören in aller Regel assoziativ verläuft. Es werden also ganz automatisch Bilder vor dem geistigen Auge entstehen. Ihre Bitte lässt die Kinder und Jugendlichen also lediglich auf einen üblichen Vorgang fokussieren. Nun lassen Sie die Musik abspielen.

Manche möchten einfach nur den Klängen lauschen und den Dingen schlicht ihren Lauf lassen. Das ist völlig in Ordnung und es bedarf keiner weiteren Interaktion. Die bildliche Vorstellung bei den Hörenden wird sich automatisch ergeben – sie hatten ja im Vorfeld dazu aufgefordert – und damit auch eine positive Referenz.

Sofern aber die Möglichkeit besteht und die jungen Hörer aufgeschlossen sind, können Sie die mentalen Vorgänge mit den sogenannten offenen Fragen weiter intensivieren. Im Gegensatz zu den geschlossenen Fragen, die lediglich mit ja oder nein zu beantworten sind, sprechen die offenen – oder auch W-Fragen – Erfahrungswerte an, die irgendwann einmal unterbewusst zu einem Teil des menschlichen Wertesystems geworden sind. Auf unsere Motivationsübung bezogen, könnten diese Fragen lauten:

- Was nimmst du gerade wahr? Was siehst oder spürst du, während du der Musik zuhörst?
- Wo genau spürst du diese Freude, Kraft, die dir immer mehr Stärke und Zuversicht verleiht?
- Wie kannst du diese Energie am besten für dich nutzen?
- Wie kannst du dieses gute Gefühl jetzt noch steigern/verstärken?
- Warum genau fühlt sich das jetzt so gut für dich an?
- Woran genau merkst du, dass es dir jetzt besser geht?
- Und was spürst du jetzt?

Fragen wie diese lassen Sie einfach während des Hörens mit einfließen. Sie fordern das bewusste Erleben auf, sich mit den unterbewussten Emotionen, die durch die Musik verstärkt oder angesprochen worden sind, weiter zu beschäftigen und ihnen eine Berechtigung zu geben. Berechtigung? – Ja genau! Wie oft erleben Sie es, dass Sie ein Gefühl in sich verspüren, es aber im nächsten Augenblick wieder zu ignorieren versuchen, da ihre Konzentration anderweitig erforderlich ist. Wenn wir schon mit guten Gefühlen arbeiten, brauchen sie Beständigkeit. Dies erreichen wir, indem wir mit den offenen Fragen beispielsweise die Intensität abfragen, das Gefühl auf körperlicher Ebene zuordnen oder den Nutzen ableiten lassen. Dadurch erhalten sie eine Art individuelle Definition und werden als berechtigt empfunden.

Jetzt, da wir belebende Musik mit den Kindern und Jugendlichen gehört, das gute Gefühl und die damit verbundene Motivation konkretisiert haben, können wir alternativ noch einen sprachlichen Anker setzen, wie Sie es ja schon aus dem Buch (Kapitel 13: Intrinsische Motivation und Ich-Stärke) kennen.

Während die Musik noch einen Moment läuft, fordern Sie die jungen Zuhörer dazu auf, sich ein Passwort oder eine kurze Phrase zu überlegen, um an ihren persönlichen Kraftplatz erinnert zu werden: einen besonders schönen und sicheren Ort, an welchem die Kinder eben diese Gute-Laune-Musik gerne hören würden und an dem sie ganz nebenbei Kraft tanken können. Dieser Ort kann nur von dem Kind oder Jugendlichen aufgesucht werden und beinhaltet all die Dinge und Eigenschaften, die sich die jungen Menschen wünschen oder vorstellen können. Und Vorsicht: Der erdachte Begriff oder Phrase ist geheim und nur für das jeweilige Kind oder Jugendlichen bestimmt.

Warten Sie einen Augenblick (ca. 30 bis 45 Sekunden) und drehen Sie dann die Lautstärke der Musik runter, bis sie völlig verstummt ist. Der Blick in die Gesichter der jungen Menschen sollte eigentlich schon für sich sprechen. Sie können aber einen kleinen Test starten, indem Sie die Kinder und Jugendlichen bitten, kurz die Augen zu schließen und sich an das erdachte Passwort zu erinnern. In den meisten Fällen können Sie sicherlich eine angenehme Entspannung oder sogar ein freudiges Lächeln in den Gesichtern wahrnehmen. Der Körper reagiert eben auf unsere Empfindungen – und das in Sekundenschnelle.

Meist lasse ich die Kinder aber direkt nach dem Hören der Musik zunächst mit den anstehenden Aufgaben beginnen. Hierbei versuche ich immer einen fließenden und möglichst sanften Übergang zu schaffen, indem ich formuliere, dass die eben gespürte Energie jetzt auch eingesetzt werden will und wir sie für die Arbeit konstruktiv nutzen können. Schließlich erreichen wir dadurch auch einen zeitlichen Vorteil, da wir konzentrierter arbeiten und ausgeglichener sind.

Am Ende der Hausaufgaben oder der Schulstunde erlaube ich mir dann den Hinweis auf das Passwort. Und was meinen Sie was passiert? Genau ...

Mit Musik geht alles leichter

Musik kann also motivierend wirken. Nutzen wir sie deshalb!

1. **Mit Power in den Tag:** Manche Kinder und Jugendliche kommen morgens nicht so gut aus dem Bett. Sie gehören eben nicht zu den Frühaufstehern. Die meisten handelsüblichen Wecker verfügen über einen Klingelton der – sagen wir mal – wenig schmeichelhaft ist. Mit einem schrillen akustischen Signal, welches einem das Adrenalin in die Blutbahn schießen lässt, kündigen sie den bevorstehenden Tag an. Adrenalin aber ist ein Stresshormon. Wie bitte soll da jemand motiviert und ausgeglichen zur Schule gehen wollen? Auch wenn wir diesem Effekt zunächst kaum Bedeutung schenken, bitte ich Sie zu beachten, dass Kinder und Jugendliche diesen Ton mindestens fünfmal pro Woche hören, konnotiert mit dem anschließenden Schulbesuch. Kleine Ereignisse können eine große Wirkung haben. Auch die heute vielfach als Wecker genutzten Smartphones lassen dem Nutzer keine reichhaltige Auswahl. Das aber können wir ja nun mit Hilfe unserer Musiksammlung ändern.

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind seine Lieblingsweckmusik fest. Klar, diese sollte schon lebendig sein, da es ja gilt, Körper und Geist zu ermuntern. Achten Sie aber darauf, dass die gewählten Musikstücke positiv bewertet werden und in Ihrem Kind eine positive Stimmung erzeugen.

Nutzen Sie dann einfach die technischen Möglichkeiten. Brennen Sie beispielsweise eine CD, schalten eine Zeitschaltuhr an das Gerät – und schon ist der motivierende Wecker bereit.

2. Musik nach der Schule ist für viele Kinder und Jugendliche ein Muss. Viele treffen sich nach einem Schultag mit Freunden und besprechen ihre Themen mit einer entsprechenden Hintergrundbeschallung. Die anstehenden Hausaufgaben geraten da schon mal etwas in den Hintergrund. Ein ähnliches Angebot können Sie aber für das häusliche Umfeld schaffen und damit auf Grundlage einer gemeinsamen Vereinbarung eine Alternative bieten. Geben Sie nach der Schule Zeit und Raum, dass Ihre Kinder die Musik hören können, die sie bevorzugen. Definieren Sie aber hierfür einen festen Zeitrahmen. So können sich junge Menschen abregieren oder sich schlicht in ihre Welt zurückziehen. Nach Ablauf der vereinbarten Zeit wird ein motivierendes Musikstück gehört, welches entsprechend der zuvor beschriebenen Übung mit einem Passwort versehen worden ist. Dann geht es an die Arbeit, die natürlich gleichfalls mit Musik untermalt werden kann.

Bei der musikalischen Begleitung von Hausaufgaben oder Lerneinheiten sind einige Besonderheiten – bezogen auf die neuronalen Abläufe des Gehirns – zu berücksichtigen. Prinzipiell sollte der Charakter der Musik nicht zu anregend sein und rhythmisch wie auch dynamisch über keine Spitzen verfügen. Erfahrungsgemäß leidet dann die Konzentration. Im Zweifel gehen Sie nach der Motivationsmusik lieber zur Stillarbeit über.

- Wir wissen, dass Bewegung die Konzentration fördern kann. Ebenso fordert das Hören von Musik dem Gehirn eine hohe Aufmerksamkeit ab. Es liegt also nahe, beides miteinander zu verbinden. Vielleicht haben Sie als Kind oder Jugendlicher auch mal zur Luftgitarre gegriffen und Ihren Idolen nachgeeeifert. So urkomisch diese Bewegungen vielleicht auch auf andere wirken mögen, so sind sie dennoch eine gute Gelegenheit, die Konzentration zu schulen. Spielerisch können Sie diesen Effekt hervorragend mit jüngeren Kindern nutzen. Aber auch Jugendliche lassen sich gerne mal darauf ein, wenn Sie den Hintergrund der Übung erläutern. Wie zuvor auch, greifen wir hier wieder auf unsere Musiksammlung zurück. In der Gruppe könnten Sie beispielsweise einen Bandcontest als Aufgabe ausrufen. Die Schüler suchen sich die gewünschten Instrumente aus und überlegen sich im Vorfeld einige typische Bewegungsabläufe. Die dabei zu beachtende Regel ist, dass die Kinder und Jugendlichen das imaginäre Instrumentalspiel so gut es geht den rhythmischen Vorgaben der Musik anpassen müssen. Je genauer die Bewegungen mit der Musik harmonisieren, desto wahrscheinlicher ist eine ausgeglichene bilaterale Hemisphärenstimulation.

Jetzt geht es auch schon los. Spielen Sie die gewünschte Musik ab und lassen Sie der Kreativität Ihrer Kinder einfach freien Raum. Ja, es mag mitunter auch mal etwas wilder zugehen. Daher empfehle ich, im Klassenraum vor Übungsbeginn ausreichend Platz zu schaffen. Mit der Musik, der Bewegung und der damit verbundenen guten Laune erreichen Sie eine gute Basis für die anstehenden weiteren Aufgaben. Im familiären Kontext können Sie auf diese Weise gemeinsame Spieleabende gestalten, was nicht nur der Konzentration zugutekommt.

Auch wenn Ihnen diese Übung albern erscheint, möchte ich Ihnen ans Herz legen, solche kleinen Musik-Bewegungsrunden regelmäßig einzusetzen.

Eine Steigerung dieser Übung besteht darin, die Melodie des Musikstückes mitzusingen oder zu summen. Der konzentrationssteigernde Effekt liegt in der Nachahmung der Melodieführung (oder auch dem Gesang), was die Aufmerksamkeit noch weiter auf den Hörsinn lenkt. Hinzu kommt die eigenständige Kontrolle des eigenen Gesangs und gegebenenfalls der Korrektur der Stimmhöhe, dem Rhythmus oder der Dynamik. Kombiniert mit der Bewegung des Körpers haben wir es hier mit einer enormen Anstrengung des Gehirns zu tun, deren positiven Effekte sich auf alle Lebensbereiche auswirken können.

Musik als Sprache der Gefühle

Die unter Punkt 3 beschriebene Übung wird vielleicht den ein oder anderen Teilnehmer an seine Grenzen bringen. Geht es doch darum, die eigene Komfortzone zu überwinden und sich vor anderen – und sei es lediglich vor der eigenen Familie – darzustellen. Sie berührt in der Tat das Schamgefühl. Das hat viel mit den in unserer Gesellschaft vorherrschenden Wertesystemen zu tun. Sich vor anderen auch mal in ungewöhnlichen oder komischen Situationen zu zeigen, schickt sich einfach nicht. Wir haben es so gelernt und vermitteln diese vornehme Zurückhaltung beständig weiter.

Wenn ich zu Anfang des Buches davon gesprochen habe, dass es darum geht, über das Mentaltraining ein eigenständiges und kreatives Lösungsdenken zu trainieren, dann hat dies auch sehr viel mit Emotionen zu tun. Gefühle aber benötigen einen Kanal – oder besser: eine Möglichkeit, sich ausdrücken zu dürfen. Unser gesamtes Wesen ist darauf ausgelegt, Emotionen zu empfinden. Mehr noch: Schon während des Embryonalstadiums erfahren wir emotionale Orientierung mittels musikalischer Impressionen. Wenn die werdende Mutter lacht, hört dies das ungeborene Kind. Wenn sie traurig ist, wird auch diese Stimmungslage direkt weitergegeben. Die akustischen Signale, die wir Menschen während der pränatalen Phase hören, haben ebenso einen äußerst nachhaltigen Einfluss auf die Entwicklung unseres Gehirns wie diejenigen, die wir in den ersten Jahren unseres Lebens wahrnehmen (Brenner, 1997). Die so übermittelten Informationen prägen unser Verständnis von Melodik und Klangfarbe. Dieser musikalische Fingerabdruck prägt unser Identifikationsverlangen und erleichtert es uns, Beziehungen einzugehen.

Die Stimme der Mutter ist es also, die uns ein erstes rudimentäres Verständnis jeglicher Gefühlsfacetten vermittelt. Sie bilden die Grundlage unserer sozialen Orientierung.

Die menschliche Stimme ist zudem das einzige Instrument, welches wir immer dabei haben. Sie ist der Ursprung jeglicher Musik. Musik ist ein wesentlicher Kanal aller menschlichen Emotionen. Wenn wir diese beiden Faktoren – Musik und Emotion – bei all unseren Bemühungen in der Erziehung berücksichtigen, sind wir in Sachen Lernvermögen und Motivation auf einem sehr guten Weg, wie es auch das Peters-Prinzip belegt.

Je höher wir Musik in unserem Wertekanon gewichten, desto leichter wird es uns fallen, diese als elementaren Bestandteil (wieder) in die Erziehung einfließen zu lassen. Gerade im Kontext des Mentaltrainings nimmt sie also eine wesentliche Rolle ein und hat entscheidende Vorteile. Hierzu zählen unter anderem:

- Verbesserung der sozialen Kompetenzen,
- Steigerung der Leistungsmotivation,
- ausgeprägtere kognitive Fähigkeiten,
- Kompensation von Konzentrationsschwächen,
- Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit,
- Reduktion des Angsterlebens.

Ich finde, dass es das wert ist. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen abschließend eine kleine Übung vorstellen, die sowohl konzentrationssteigernd ist als auch das Vertrauen der Kinder und Jugendlichen untereinander verbessern kann. Sie kann als Eingang zu einer Unterrichtsstunde fungieren oder zu Hause, um beispielsweise Stress abzubauen. Mit dieser Übung fördern sie zudem die Bereitschaft, sich motivierter auf eine anstehende Aufgabe einzulassen.

Neben den schon bekannten positiven Effekten der Musikverarbeitung wird hier zusätzlich die kinästhetische Verarbeitung angeregt. Außerdem werden das zentrale und das vegetative Nervensystem massiert, was sich gleichfalls angenehm auf das körperliche Empfinden auswirkt.

Alles, was Sie dafür brauchen, sind Softbälle in verschiedenen Größen – und natürlich Musik. Da die Übung auch im Liegen durchgeführt werden kann, können Sie als Unterlage einfach Sport- oder Gymnastikmatten wählen. Zu Hause funktioniert das Ganze auch wunderbar auf dem Bett des Kindes oder auf einem dicken und flauschigen Teppichboden.

Bevor es losgeht, sollten Sie Ihre Musiksammlung um ein paar ruhigere Stücke ergänzt haben, die langsamer vom Rhythmus und in der Melodieführung etwas einfacher gehalten sind. Es geht darum, dass sich die Kinder und Jugendlichen mehr auf sich selbst konzentrieren sollen, während das Hören der Musik eher unbewusst verläuft.

Sofern Sie im Gruppenkontext arbeiten, bilden Sie nun Paare. Zu Hause können auch die Eltern die Rolle des jeweiligen Partners übernehmen. Wird die Übung im Liegen durchgeführt, legt sich einer der Teilnehmer auf den Bauch, während der Partner mit dem Softball im Rhythmus der Musik den Körper des anderen massiert. Dabei sind dem jungen Masseur in der Ausführung der Bewegungen keine Grenzen gesetzt. Es gilt also zu improvisieren. Achten Sie aber bitte darauf, dass der ausgeübte Druck sanft ist. Gerade so, dass es das andere Kind gut erspüren kann.

Die leichte Massage beginnt auf dem Hinterkopf, führt über den Hals zu den Schultern, geht in kreisenden- oder Zickzackbewegungen über die gesamte Rückenpartie, läuft dann beispielsweise über das linke Bein bis hin zum Fuß. Anschließend wird wieder der Weg nach oben bis zum Kopf genommen, bevor der Ball wieder nach unten geführt wird, dieses Mal aber über das rechte Bein.

In der sitzenden Position ist der zu massierende Bereich natürlich nicht ganz so groß. Diese Variante ist jedoch für Kinder und Jugendliche gedacht, die zunächst das Gefühl der Kontrolle haben möchten, was ihnen in liegender Position manchmal nicht gegeben scheint.

Bevor die Partner untereinander tauschen, lassen Sie sich so gut es geht die Empfindungen beschreiben. In den allermeisten Fällen wird diese Übung als sehr angenehm und beruhigend empfunden. Sie können nun die gemachten Eindrücke vertiefen, indem Sie die offenen Fragen anwenden und damit die Kinder und Jugendlichen bewusst die Empfindungen erneut nachvollziehen lassen. Das Nachempfinden regt wiederum das Gedächtnis an, und Sie verankern auf diese Weise angenehme Empfindungen wie Entspannung mit der Konzentration.

Verwendete Literatur

- BRENNER, L. (1997): *Die Entwicklung des Gehirns unter Einfluss von Musik* (Unveröffentlichte Diplomarbeit).
- EDELMANN, W. (2000): *Lernpsychologie*. Weinheim: Beltz.
- MIETZEL, G. (1986): *Psychologie in Unterricht und Erziehung. Einführung in die Pädagogische Psychologie für Pädagogen und Psychologen* (3. Auflage). Zürich: Verlag für Psychologie.
- SPITZER, M. (2012): *Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk* (10. Auflage). Stuttgart: Schattauer.

Online-Ressourcen

- NETSCHOOL REDAKTION (2015): *Denken, Lernen, Selbstlernen*. Einzusehen unter [↗ http://www.netschool.de/ler/lerzit19.htm#11907](http://www.netschool.de/ler/lerzit19.htm#11907) (zuletzt aufgerufen am 18.2.2016).
- STAAS, CHR. (2005): Geschwollene Hirnbalken – Wie wirkt Musik auf Körper und Seele? Die Wissenschaftler finden immer neue Antworten. *Zeit Online* unter: [↗ http://www.zeit.de/2005/17/Kunst_Wissensch_](http://www.zeit.de/2005/17/Kunst_Wissensch_) (erschienen am 21.04.2005; zuletzt aufgerufen am 18.2.2016).
- JANSEN-OSMANN, P. (2006): Der Mozart-Effekt – Eine wissenschaftliche Legende? Oder: Der Einfluss von Musik auf die kognitive Leistungsfähigkeit. *Musik-, Tanz- und Kunsttherapie*. Einzusehen unter [↗ https://www.researchgate.net/publication/237521176_Der_Mozart-Effekt_-_Eine_wissenschaftliche_Legende_Oder_Der_Einfluss_von_Musik_auf_die_kognitive_Leistungsfähigkeit](https://www.researchgate.net/publication/237521176_Der_Mozart-Effekt_-_Eine_wissenschaftliche_Legende_Oder_Der_Einfluss_von_Musik_auf_die_kognitive_Leistungsfähigkeit) (zuletzt aufgerufen am 18.2.2016).

Arbeitsblatt 1: Wer bin ich?

(anonymisiertes Verfahren)

- Schreibe den dritten Buchstaben des Vornamens deiner Mutter und den ersten Buchstaben des Vornamens deines Vaters auf.
- Dahinter: Nenne bitte nur das Geburtsjahr, in dem du geboren worden bist.
- Dahinter: Schreibe den letzten Buchstaben des Berufes deines Vaters auf.⁴

Beispiel:

Meine Mutter heißt Elena – der dritte Buchstabe ist ein „N“

Mein Vater heißt Claudius – der erste Buchstabe ist ein „C“

Ich bin 1976 geboren.

Mein Vater arbeitete als Elektrotechniker – der letzte Buchstabe ist ein „R“

Ergebnis: N-C-1976-R

Jetzt zu den Fragen:

Schreibe bitte in Stichworten:

1. Was machst du am liebsten? Stell dir einfach vor, dass du keine weiteren Verpflichtungen wie z. B. Schularbeiten hättest. Du hast plötzlich alle Zeit der Welt. Was würdest du dann gerne machen?

2. Wenn du dir etwas wünschen dürftest – ganz egal, was es ist –, was wäre es?

3. Hast du vor etwas Angst oder meinst, etwas nicht besonders gut zu machen? Wenn es da etwas gibt, was dir irgendwie Kummer bereitet, schreibe es bitte in kurzen Worten auf.

4. Was ist deine Lieblingsfarbe?

5. Welche Musik magst du besonders gerne?

⁴ Sollten die Eltern der Kinder getrennt leben und/oder ein Elternteil einen neuen Partner haben, kann auch dessen Vorname bzw. Beruf gewählt werden.

6. Welche Gerüche magst du gerne? Ist es vielleicht die Meeresluft am Strand, der Duft einer bunten Sommerwiese? Vielleicht magst du den Geruch von Pferden oder das Aroma deines Lieblingsgerichts, wenn es vor dir auf dem Tisch steht?

7. Stell dir vor, du kannst alles erreichen, was du möchtest – du bist also eine Art Superman. Was würdest du dann gerne tun, was soll anders werden, damit es dir oder anderen noch besser geht?

8. Was ist dein Lieblingsgericht? Was isst du besonders gerne?

9. Jetzt bitte bloß nicht nachdenken. Schreibe in kurzen Sätzen/Stichworten einfach auf, für wen du dich hältst. Alles, was dir jetzt einfällt, ist richtig.

10. Was ist für dich bisher das schönste Ereignis / Erlebnis gewesen?

11. Welche besonderen Talente / Fähigkeiten hast du? (Glaubst du zu haben?)

12. Wenn du mal deinen Helden, dein Vorbild persönlich sprechen könntest, was würdest du ihn fragen?

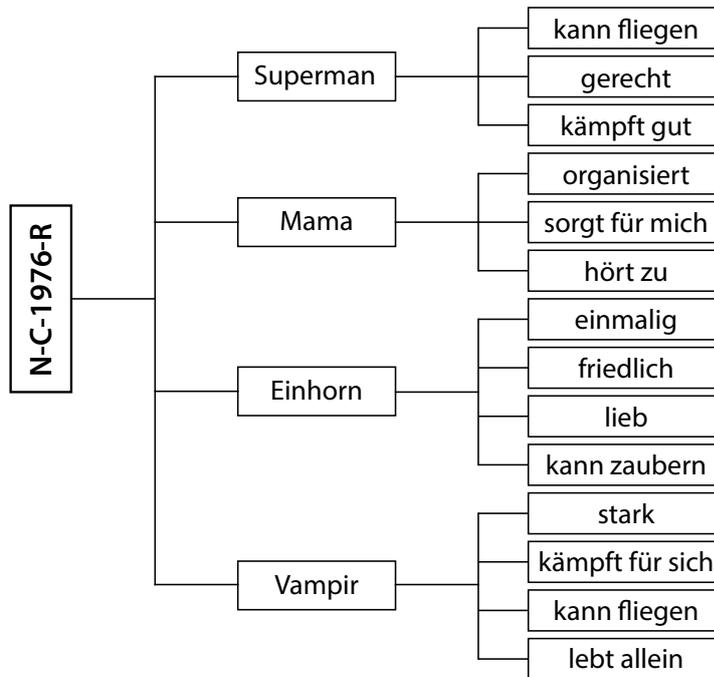
13. Was mögen denn andere Menschen an dir? Was sagt z. B. dein/e beste/r Freund / Freundin, deine Schwester / dein Bruder, deine Mutter / dein Vater über dich?

Arbeitsblatt 2: Meine Vorbilder – meine Helden (Beispiel)

Schüler/Kind

Rolle

Eigenschaften



Anleitung zur Visualisierung

1. Platzieren Sie den gewählten Gegenstand gut sichtbar für alle Teilnehmer auf einem Tisch. Zudem sollten Sie auf eine möglichst einfache Farbgestaltung achten. Weniger geeignet sind farblose Behältnisse, wie beispielsweise Flaschen oder Trinkgläser.

Um einfach mal exemplarisch etwas vorzugeben, lassen Sie uns die folgenden Schritte mit einer großen *tiefroten* Kerze beschreiben, die wir anzünden.

2. Fordern Sie die Kinder nun dazu auf, sich gerade auf einen Stuhl zu setzen (Wirbelsäule aufrecht), die Hände bequem auf den Schoß zu legen und einige Male *tief* in den gesamten Bauchraum ein- und auszuatmen. Die Teilnehmer sollten einmal ganz bewusst darauf achten, wie sich die Bauchdecke beim bewussten Atmen hebt und senkt.

Da das Luftholen ein Vorgang ist, dem wir meist wenig Beachtung schenken, können Sie hier unterstützend wirken, indem Sie das Ein- und Ausatmen gut wahrnehmbar begleiten.

3. Nun ermuntern Sie die Kinder oder Jugendlichen dazu, sich die *tiefrote* Kerze genau anzusehen und sich alle Details, so gut es geht, einzuprägen.

Geben Sie hier ein wenig Unterstützung, indem Sie auf die sich stets verändernde Form und Farbe der Flamme hinweisen. Drehen Sie die Kerze ruhig, denn es mag sein, dass sie ungleichmäßig abbrennt und dadurch die ursprüngliche Symmetrie verändert wird. Möglicherweise bilden sich auch schon Wachsspuren, die das Äußere der Kerze entsprechend zeichnen.

4. Nach einigen Augenblicken lassen Sie die Kinder ihre Augen schließen und regen sie dazu an, sich im Weiteren die *tiefrote* Kerze vor ihrem geistigen Auge vorzustellen. Um eine unterstützende Formulierung vorzuschlagen, können Sie so etwas sagen wie: „Sobald du dazu bereit bist, schließe deine Augen. Versuche sie geschlossen zu halten, bis ich dich auffordere, sie wieder zu öffnen. Lass das Bild von der Kerze in deinen Gedanken fortbestehen. Vielleicht kannst du dich an das Flackern der Flamme erinnern oder an die *tiefrote* Farbe, die die Kerze hat. Du merkst vielleicht, wie einfach es ist, sich die Kerze weiter in Gedanken vorzustellen. Sie ist ja immer noch da – nur eben jetzt in deiner ganz eigenen Erinnerung.“

5. Und jetzt fangen wir an, ein wenig mit dem Gegenstand zu experimentieren, was meint, dass die Kinder ihre Vorstellungskraft kennenlernen und beginnen, mit ihr zu arbeiten: „Wenn du magst, drehe doch mal die Kerze in deiner Vorstellung – einmal links- oder einmal rechtsherum. Betrachte sie dir in deinen Gedanken in aller Ruhe von der Seite, von oben oder unten. Ganz so, wie es dir gerade Spaß macht. Schau doch mal dabei, ob du das *tiefe* Rot der Kerze noch ein wenig *tiefer* und damit kräftiger machen kannst. (Kurze Pause) Genau so!“

6. Als Nächstes folgen Änderungen in der Farbgebung und der Form. Auch hier wieder ein Formulierungsvorschlag, den Sie nach Belieben in eigene Worte kleiden können.

„Schau doch noch mal genau auf deine Kerze. Wenn ich gleich mit den Fingern schnippe, verändert sich das *tiefe* Rot in deine Lieblingsfarbe. (Schnipp) Du merkst, dass sich die Kerze ganz automatisch in der Farbe verändert hat. Sie sieht jetzt völlig anders aus und es fällt dir sicherlich leicht, ihr noch eine andere Form zu geben. Schließlich kannst du mit deinen Gedanken alles verändern, wie du es gerade möchtest. Mach die Kerze doch einfach mal rund, wie eine Kugel. (Kurze Pause) Jetzt hast du also eine Kerze in deinen Gedanken, die eine andere Farbe hat und auch noch eine andere Form. Es ist so einfach und du machst das prima.“

7. Abschließend bereiten wir das Ende unserer kleinen Übung vor. Insgesamt können Sie für den gesamten Ablauf ein Zeitfenster von circa zehn Minuten veranschlagen.

„Schau dir deine wunderschöne Kerze nochmals an und sieh, was du alleine mit deiner Vorstellung verändert hast. Toll, nicht wahr? Wenn ich gleich wieder mit meinen Fingern schnippe, öffnest du deine Augen und kommst mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück hier in diesen Raum/ diese Klasse.“ (Schnipp)

Eine Fantasiereise einleiten

- Du weißt ja, dass wir uns nun für einige Momente auf unsere Ziele konzentrieren wollen. Das Schöne daran ist, dass du überhaupt nichts zu machen brauchst, außer dass du dich ein wenig auf meine Stimme konzentrierst. Das ist schon alles.
- Setze dich bequem hin und mache es dir gemütlich. Ganz so, wie es für dich am besten ist.
- Wenn du magst, kannst du nun einfach deine Augen schließen – oder auch auflassen. So, wie du es für dich entscheiden magst, ist es in Ordnung.
- Jetzt, da du eine für dich perfekte Sitzposition gefunden hast, achte doch mal besonders auf die Art und Weise, wie du atmest. Konzentriere dich dabei nur darauf, wie die Luft beim Einatmen tief in deinen Bauch hineingeht und während du ausatmest sich deine Bauchdecke wieder senkt. Atme in deinem ganz eigenen Tempo ein und wieder aus. (Hier bitte den Vorgang tonal unterstützen und mitmachen.) So ist es gut.
- Vielleicht merkst du, dass du bei jedem tiefen Einatmen ein kleines bisschen entspannter und ruhiger wirst, während deine Gedanken, die gerade in deinem Kopf sind, immer schwächer und schwächer werden. Du weißt, dass das absolut in Ordnung ist.
- Und während du weiter tief in deinen Bauch ein- und ausatmest, kann es sein, dass du vielleicht spürst, wie deine Arme ganz angenehm warm und schwerer werden. Das kannst du einfach zulassen, denn du bist in absoluter Sicherheit.
- Möglicherweise spürst du nun auch, wie sich diese angenehme Schwere in deinem Körper mehr und mehr ausbreitet. Dein Gesicht darf nun locker werden, deine Schultern dürfen sich gleichfalls entspannen, deine Brust und dein Bauch können sich ausruhen und auch deine Beine und Füße werden mit jedem Augenblick schwerer und schwerer.
- Es ist fast so, als würdest du von einem Magneten immer tiefer in deinen Stuhl gezogen, was dich wissen lässt, dass alles in bester Ordnung ist. Meine Stimme ist immer bei dir und mit jedem Wort, was ich sage, kannst du ganz einfach weiter entspannen und noch ruhiger werden.
- Jeder Gedanke, der auftaucht, wird immer kleiner und kleiner. Wie kleine Wattewölkchen, die an einem blauen Sommerhimmel ihre Bahnen ziehen, kannst du nun beobachten, wie sie immer weiter aus deinem Blick in die weite tiefe Ferne ziehen. Weiter und weiter weg ... bis sie nicht mehr zu sehen sind.
- Möglicherweise wirst du gerade ein wenig müde, vielleicht bist du auch wach, vielleicht denkst du noch an bestimmte Dinge in deinem Leben oder nimmst deine Gefühle wahr ... vielleicht fühlst du dich selbst gerade ganz angenehm leicht oder sicher und schwer ... wie auch immer du dich gerade fühlen magst ... es ist völlig in Ordnung.
- In diesem Moment musst du gar nichts tun ... du brauchst dich nicht zu entspannen ... du kannst es aber machen, wenn du magst. Du musst nicht zuhören oder wach sein ... du brauchst nicht zu schlafen – kannst es aber, wenn es für dich in Ordnung ist. So, wie es für dich gerade am schönsten ist, ist es gut.
- Während du meiner Stimme zuhörst, kannst du dir ganz einfach erlauben, dich immer wohler zu fühlen.
- Wozu auch immer du dich gerade entscheidest, so versichere ich dir, dass du ganz automatisch alles Wichtige mitbekommen wirst – ohne jede Anstrengung. Und wenn du es brauchst, wirst du dich von ganz alleine daran erinnern können. Ist es nicht herrlich, dass Lernen so einfach und entspannend sein kann?
- Und während du dich weiterhin ganz einfach wohl-, sicher und geborgen fühlen kannst, lass in den folgenden Momenten einfach alles geschehen, was kommen mag. Genau so.

Arbeitsblatt 3: Erfolge und Schwierigkeiten

Zielerreicher-Team:

Name (Zielerreicher)

Name (Pate)

Hauptziel:

Erstes / Zweites / Drittes Zwischenziel:

Datum:

1. Frage: Was hast du gemacht, um XY zu erreichen? (Tätigkeiten)

2. Frage: Wie genau hast du das gemacht? Was war besonders oder anders zu vorher? (Der Unterschied zur bisherigen, gewohnten Handlungsweise)

3. Frage: Glaubst du, dass du deinem Zwischenziel näher gekommen bist? (Selbsteinschätzung)

4. Frage: Was ist dir besonders leichtgefallen? Was hat dir Probleme bereitet? Wie hast du dich dabei gefühlt, als du die Arbeitsvorschläge / neuen Vorgehensweisen ausgeführt hast? (Reflexion der emotionalen Ebenen)

5. Frage: Was sollte aus deiner Sicht anders sein, damit es sich besser anfühlt / damit es dir leichter fällt? (vertiefende Reflexion und Lösungsorientierung)

6. Frage: Wie genau müsste es sich für dich anfühlen, wenn jetzt alles so ist, wie es sein soll? Wie ist das für dich, wenn du das Zwischenziel erreicht hast? (Emotionale Verschiebung auf den Wunschzustand des Zwischenziels)

7. Frage: Was können wir tun, damit es dir gelingt und du es auch weiterhin machst? Gibt es eine Möglichkeit, dass wir das gemeinsam üben oder nachspielen können? (Erarbeiten des gemeinsamen Lösungsvorschlags)

8. Lösungsvorschlag / weitere Trainingsbeschlüsse:

Verbindliche Vereinbarung

Mit diesem Dokument versichere ich, (*Name des Kindes/Jugendlichen*), mir selbst gegenüber, dass ich mich der Aufgabe (*Aufgabenbeschreibung; bspw.: Lernen für die Mathematik Klausur*) mit meiner ganzen Konzentration und Aufmerksamkeit zuwende. Dabei werde ich folgende Punkte mit meinem gesamten Einsatz beachten:

1. Sofort nach Vertragsunterschrift werde ich mich, ohne weitere Zeit vergehen zu lassen, an meine Aufgabe begeben.
2. Ich werde für mindestens fünf Minuten meine volle Konzentration auf das Erledigen der Aufgabe richten. Dafür stelle ich mir einen Wecker. In dieser Zeit werde ich nichts anderes machen.
3. Alle möglichen Ablenkungen räume ich weg und schalte auch alle Geräte (wie beispielsweise das Handy oder den Computer) aus, die mich bei der Aufgabe stören könnten.
4. Ablenkenden Gedanken und Lustlosigkeit gebe ich für diese Zeit keine Chance. Ich widme mich einfach nur der Aufgabe.
5. Nach fünf Minuten (oder: Wenn die Uhr klingelt) schaue ich selber, ob ich die Aufgabe weiter durchführen werde oder ob ich mich erst mal einer anderen Sache widme.
6. Sobald ich diese Vereinbarung nicht einhalte, werde ich als Ausgleich eine Aufgabe im Haushalt (*hier bitte eine adäquate Ersatzbeschäftigung als Konsequenz eintragen*) übernehmen. Diese wird dann zusätzlich zur bestehenden Aufgabe von mir durchgeführt werden.

Ort, Datum

Unterschrift Kind/Jugendlicher