



## Konzentriert geht's wie geschmiert!

Seit 2012 gibt es an der TMS die AG Konzentrationstraining.

Diese AG leitet Frau Ossege und findet dienstags in der 5. und 6. Stunde statt.

Es nehmen immer nur 4 bis 5 Kinder teil, damit intensiv geübt werden kann. Nach etwa 8 Wochen wechseln die Teilnehmer\*innen.

Das Training verläuft jeden Dienstag in 6 Phasen. In der ersten Phase werden wir aktiv und machen Spiele wie z.B. „Lehmann sagt“ oder „Häuptling Wackelnix“. Danach dürfen wir uns entspannen. Frau Ossege liest eine Geschichte vor. Meistens hören wir Geschichten von der „Fly“ – einem Hund, der sogar schon mal in einer Schule war. Dabei hören wir entspannte Musik und wollen oft gar nicht wieder wach werden.

In der dritten Phase zeichnen wir Muster weiter. Dabei ist einer der „Chef“ und spricht immer ganz genau, was er gerade macht und denkt. Alle anderen machen genau das, was er sagt. Keiner darf den Chef überholen oder kritisieren. Das darf nur Frau Ossege. Danach fragt sie immer: „Was kannst du nun zu dir sagen?“. Für uns ist es ganz ungewohnt, dass wir uns selbst loben sollen.

In Phase 4 dürfen wir Labyrinth oder Rätsel lösen. Wir üben auch, uns Dinge zu merken. Zum Beispiel sehen wir dann 3 Minuten lang ein Bild von einem sehr unaufgeräumten Kinderzimmer und sollen hinterher sagen, was alles auf dem Teppich lag, oder welches Muster der Bettbezug hatte. Das ist gar nicht einfach!

In der fünften Phase vergleichen wir Bilder und müssen passende aufeinander legen. Dabei sprechen wir ganz viel! In der letzten Phase dürfen wir frei spielen.

Das Beste an dem Konzentrationstraining ist, dass man in einigen Phasen „Punkte“ sammeln kann. Die malt man sich auf seinen eigenen Plan. Ab 20 Punkten kann man etwas „kaufen“. Wenn man 60 Punkte schafft, darf man sich einen großen Preis aussuchen. Das kann z.B. ein Pupskissen sein. Oder Schleim. Oder eine Schwimmbrille. Je nachdem.

Auf jeden Fall Dinge, für die es sich lohnt, zu konzentrieren. Immer mehr. Schritt für Schritt...denn konzentriert geht's wie geschmiert.



*Damir, Humphrey  
in Phase 5*

*Britta Ossege*