

Wolfgang Knörzer
Wolfgang Amler
Robert Rupp

PÄDAGOGIK

Mentale Stärke entwickeln

Das Heidelberger Kompetenztraining
in der schulischen Praxis



Leseprobe aus: Knörzer, Mentale Stärke entwickeln, ISBN 978-3-407-25556-3

© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-25556-3>

Vorwort

Das Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke (HKT), wie es in diesem Buch beschrieben wird, ist das Ergebnis einer Entwicklung, die über mehr als zwei Jahrzehnte geht. Ausgangspunkt unserer Diskussion war die Frage, wie man Schülerinnen und Schüler befähigen könnte, ihre optimalen Leistungen genau dann abzurufen, wenn dies gefordert wird, z. B. in Klassenarbeiten oder Prüfungen, aber auch bei öffentlichen Auftritten oder sportlichen Wettkämpfen.

Als Klassen- und Beratungslehrer mussten wir schon früh feststellen, dass dies den meisten Schülerinnen und Schülern keineswegs selbstverständlich gelingt, da es ihnen an entsprechendem Wissen und Können hierzu fehlt. Gleichzeitig sahen wir einen großen Bedarf für entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen, dem ein erstaunlicher Mangel an zielgruppenadäquaten praxistauglichen Konzepten gegenübersteht.

Hier wollten wir Abhilfe schaffen. Entsprechend brachten wir das Thema zunächst in die Lehrerfortbildung ein. Schwerpunktthemen waren »Das Lernen lehren«, »Neue Lehr- und Lernmethoden und ihr Einsatz im Unterricht«, »Umgang mit Prüfungsängsten«. Die Nachfrage nach diesen Themen war groß, besonders gefragt waren die Seminare, denen Konzepte zugrunde lagen, die einen raschen Praxistransfer ermöglichen. Im Laufe der Zeit wurde auch deutlich, wie wichtig es war, neben einer fundierten Fachlichkeit übergreifende Kompetenzen zu schulen, die es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, ihr persönliches Potenzial zielgerichtet und bewusst zu aktivieren. In diese Richtung sollte die weitere Konzeptentwicklung gehen.

Hier kam uns ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit zugute. Als Sportpädagogen und Trainer hatten wir uns bereits früh mit den Möglichkeiten beschäftigt, die ein systematisches Mentaltraining bei der Ausschöpfung des eigenen Leistungspotenzials bietet. Seit 2001 mündeten diese Überlegungen in die Entwicklung eines eigenen Ansatzes zum »Integrativen Mentaltraining im Sport« (Amler / Bernatzky / Knörzer 2006). Seither bilden wir nach unserem Modell Sporttrainer fort und betreuen im Mentalbereich zahlreiche Sportlerinnen und Sportler im Hochleistungsbereich.

Beide Entwicklungsstränge – die Beschäftigung mit persönlichkeitsstärkenden Lehr- und Lernmethoden und die Beschäftigung mit Mentaltraining im Sport – führten wir erstmals 2004 zusammen. Im Pilotprojekt »Integratives Sport- und Lernmentaltraining« wurden jugendliche Sportler gemeinsam mit ihren Klassenkameraden mit den Grundelementen des Mentaltrainings vertraut gemacht. Ziel der Pilotphase war es, die Möglichkeiten der Umsetzung von Mentaltraining in Verbindung mit persönlichkeitsstärkenden Lernmethoden in schulischen Kontexten zu erproben (Knörzer et al. 2006). Die Erfahrungen der Pilotphase wurden von den Schülerinnen und

Schülern als motivierend und bereichernd beschrieben. Eine zentrale Erkenntnis der Pilotphase war, dass das Mentaltraining nicht nur von den jugendlichen Sportlern sehr positiv aufgenommen wurde, sondern ebenso von deren Klassenkameraden, die keinen Leistungssport betrieben. Diese konnten ihre Erfahrungen aus dem Mentaltraining vor allem in Klassenarbeits- und Prüfungssituationen erfolgreich umsetzen. Die Weiterentwicklung des Konzeptes wurde daher auf alle Schülerinnen und Schüler ausgerichtet.

Vor diesem Hintergrund startete 2005 an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg unter der Leitung von Wolfgang Knörzer die Entwicklung des »Heidelberger Kompetenztrainings zur Entwicklung mentaler Stärke (HKT)«.

Das aktuelle Ergebnis dieser Entwicklung liegt in diesem Buch vor. Das HKT hat seither Eingang gefunden in Schulen aller Stufen und Schularten. In einem kontinuierlichen Verbesserungsprozess wurde es dabei stetig weiterentwickelt und zwar zugleich in Bezug auf seine theoretische Fundierung wie auch auf seine Praxistauglichkeit, und für neue Zielgruppen und Kontexte modifiziert. Dies war nur möglich, weil im Verlauf der vergangenen sieben Jahre zahlreiche Personen engagiert und motiviert in diesem Projekt mitgearbeitet haben. Ohne sie wäre die Entwicklung des HKTs nicht möglich gewesen. Zu nennen sind hier sowohl alle Lehramtsstudierenden wie auch die Studierenden des Bachelorstudiengangs »Gesundheitsförderung« der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, die aktiv in den einzelnen Seminaren mitgearbeitet haben und ihre eigenen HKT-Seminare in Schulen, im Gesundheitsbereich und in Sportvereinen durchgeführt haben.

Wichtige Impulse kamen und kommen von den Lehrerinnen und Lehrern der HKT-Kooperationsschulen, die das HKT fest in ihren Schulen verankern. Namentlich bedanken möchten wir uns bei all denjenigen, die als Projektmitarbeiter unmittelbar mit der HKT-Entwicklung verbunden waren und sind: Marion Pedak, Silvia Horn, Miriam Edelmann, Dr. Rolf Schwarz, Sven Heinrich, Alexander König, Philipp Moritz und Pascal Werle, Christoph Steinbach vom Olympiastützpunkt Rhein-Neckar, der das HKT nicht nur in der Anfangsphase tatkräftig unterstützt hat, Ernst Fritz-Schubert, der das HKT in sein Unterrichtsfach »Glück« integriert hat, und Karl-Heinz Markmann, der als Direktor der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl uns die Möglichkeit gab, das HKT auch in diesem Bereich zu implementieren. Besonderen Dank auch an Rosie Winnewisser, deren kritisch-konstruktive Unterstützung uns bei der Fertigstellung dieses Buches eine große Hilfe war.

Heidelberg im März 2011

*Wolfgang Knörzer
Wolfgang Amler
Robert Rupp*

Einleitung

Die Schülerin vor einer Klassenarbeit, der Schüler vor einer mündlichen Prüfung, Schulabgänger vor ihren Bewerbungsgesprächen, Sportler vor dem Wettkampf, Musiker vor dem Auftritt, Studierende im Staatsexamen, Referendare vor der Lehrprobe: Sie alle sind in einer vergleichbaren Situation – sie stehen vor einer persönlichen Herausforderung, bei der es darauf ankommt, dass sie ihre Leistung zum richtigen Zeitpunkt optimal abrufen. Die Fähigkeit, gut zu sein, wenn es darauf ankommt, ist nicht nur wesentlich für schulischen, beruflichen oder sportlichen Erfolg, sondern auch für persönliches Wohlbefinden, das sich einstellt, wenn es gelingt, persönliche Ziele zu erreichen.

Für das erfolgreiche Erreichen von Zielen bedarf es – neben fachlichem Wissen und Können – geeigneter mentaler Strategien und Kompetenzen. Diese gilt es anhand theoretisch fundierter praxistauglicher Methoden und Programme ebenso zu schulen wie fachliches Wissen und Können. Diesem Anspruch möchten wir mit dem Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke (HKT) gerecht werden. Wir haben das HKT mit dem Ziel entwickelt, Menschen zu befähigen, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Dies kann nicht allein über das Vermitteln von Wissen gelingen, vielmehr geht es um die Entwicklung entsprechender Kompetenzen. Kompetenzen verstehen wir im Sinne Weinerts¹ als die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Individuum entwickelt oder erlernt, um Probleme zu lösen, sowie die damit verbundene motivationale und volitionale Haltung. Dementsprechend strebt das HKT neben der Vermittlung entsprechenden Wissens und Könnens den Aufbau einer persönlichen positiven Problemlösehaltung an. Neben der Schulung mentaler Strategien für eine erfolgreiche Problemlösung geschieht dies über die Stärkung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung der Teilnehmer².

Die Entwicklung des HKTs erfolgte in der Tradition pädagogischer Handlungsfor- schung im engen Kontakt mit der Anwendungspraxis. Dies war dadurch möglich, dass wir von Anfang an ein Netzwerk beteiligter Schulen aufbauten, in denen HKT durch- geführt wurde und wird. Zunächst wurde das HKT in den Schulen von speziell dafür qualifizierten Studierenden durchgeführt. Schnell stellte sich allerdings heraus, dass dieses Vorgehen nur bedingt erfolgreich war. Um eine nachhaltige Verankerung des

1 Weinert, F. E. (Hrsg.) (2001): Leistungsmessungen in Schulen. Weinheim: Beltz, S. 27 ff.

2 Der einfacheren Lesbarkeit wegen verwenden wir im Buch in den meisten Fällen grammatika- lisch die männliche Darstellungsform, möchten aber an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin- weisen, dass wir immer beide Geschlechter meinen.

HKTs in den beteiligten Schulen zu gewährleisten, wurden daher seit 2006 interessierte Lehrkräfte im Rahmen von viertägigen Fortbildungsseminaren für die Durchführung des HKTs qualifiziert. Unterstützt wurden sie bei der Durchführung ihrer HKT-Projekte von entsprechend qualifizierten Studierenden. Diese Zusammenarbeit erwies sich für beide Seiten als bereichernd. Seit 2009 wird sie dadurch erleichtert, dass die qualifizierenden Fortbildungsseminare für Lehrkräfte und Studierende zusammen angeboten werden. Die beteiligten Schulen dokumentieren ihre HKT-Praxis und stellen diese Dokumentationen der HKT-Projektleitung an der Hochschule zur Verfügung. Die Ergebnisse fließen in die Weiterentwicklung des HKT-Modells ein. Diese enge Verknüpfung von Theorie und Praxis ermöglicht eine Qualitätsentwicklung im Sinne eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses. Der Ausweitung der HKT-Anwendung auf den Bereich des Rehabilitationswesens wurde ebenfalls dieses bewährte Modell der Verbindung von Hochschule und Anwendungsfeld zugrunde gelegt.

Die Erfahrungen unserer jahrelangen HKT-Entwicklung und -Praxis fließen in das vorliegende Buch ein. Mit ihm wenden wir uns an alle, die ihre eigenen Problemlösungskompetenzen stärken, aber auch andere Menschen dabei unterstützen möchten. Das Buch ist einerseits für die persönliche Umsetzung geschrieben, wendet sich aber auch an alle, die in professionellen Kontexten Menschen bei ihrer Kompetenzentwicklung begleiten. Darüber hinaus wendet sich das Buch an Studierende entsprechender Studiengänge.

Neben der zugrunde liegenden Theorie beschreibt das Buch vor allem detailliert die HKT-Praxis. Damit möchten wir den Lesern entgegenkommen, die vermutlich in erster Linie an der praktischen Anwendung des HKTs interessiert sind. Aus diesem Grund haben wir den Theorieteil I zweigeteilt. Kapitel 1 beschreibt zunächst in Kürze die Grundidee des HKTs und sichert damit die theoretischen Grundlagen als Voraussetzung für das Verständnis des HKT-Modells. Anschließend werden in Kapitel 2 die Entwicklungslinie und die theoretischen Grundlagen des HKTs ausführlich beschrieben. Dieser Teil kann von praxisinteressierten Lesern zunächst übersprungen und zu einem späteren Zeitpunkt nachgelesen werden.

Teil II widmet sich ausführlich der Praxis des HKTs. Die Gliederung orientiert sich dabei in den ersten vier Kapiteln von Teil II am Aufbau eines HKTs. Eingeleitet wird jedes Kapitel zunächst mit der Beschreibung des jeweiligen Teilschritt-Standards, es folgt eine komprimierte Darstellung der Theorie, die zum Verständnis der anschließenden Praxis notwendig ist. Danach wird für jeden HKT-Teilschritt eine in der Praxis bewährte Umsetzungsmöglichkeit detailliert dargestellt. Ausgewählte Praxisbeispiele in Kapitel 7 runden den Praxisteil ab. Im Anhang sind alle verwendeten Arbeitsblätter noch einmal als Kopiervorlagen zusammengefasst.