

Mentale Stärke entwickeln – das Beispiel des Heidelberger Kompetenztrainings (HKT)

1. Entwicklungslinie

Seit 2005 wird an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg unter der Bezeichnung Heidelberger Kompetenztraining (HKT) ein Trainingskonzept entwickelt, das das Ziel hat, über den Aufbau bzw. die Stärkung mentaler Selbststeuerungskompetenzen, Menschen zugleich in ihrem Ziel- und Bedürfnisbefriedigungsstreben zu unterstützen (verkürzt und plakativ wird dies im HKT als „Entwicklung mentaler Stärke“ bezeichnet)

Die Entwicklung des Projektes erfolgt im Sinne pädagogischer Handlungsforschung im engen Kontakt mit den beteiligten Praxisfeldern mit dem Ziel, ein wissenschaftlich reflektiertes Konzept zu entwickeln, das die Akteure im Feld dabei unterstützt, aktuelle Feldprobleme besser zu lösen. Das Ausgangsproblem war dabei, dass viele Kinder und Jugendliche in schulischen Drucksituationen ebenso wie jugendliche Sportlerinnen und Sportler in sportlichen Wettkampfsituationen in Angst und Stress geraten und dadurch in diesen Situationen ihr Potenzial nur sehr begrenzt abrufen können. Gewonnen wurden die Problemerkennnisse durch Feldbeobachtungen, und zwar in schulischen Praktikumsbesuchen und bei der Beobachtung sportlicher Wettkämpfe, in informellen Gesprächen und narrativen Interviews mit Lehrerinnen und Lehrern ebenso wie mit Trainerinnen und Trainern (beides häufig im Rahmen von Fortbildungsveranstaltungen) und schließlich im direkten Kontakt mit den betroffenen Schülerinnen und Schülern bzw. jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern in persönlichen Gesprächen und in Beratungsgesprächen.

Als Forschungsleitfragen wurden formuliert:

- Wie lässt sich ein Trainingsprogramm zur Entwicklung mentaler Stärke praxistauglich, d.h. adressatengerecht und von Dritten nachvollziehbar, wissenschaftlich reflektiert und evaluiert für das Feld Schule und Jugendsport entwickeln?
- Wie kann dieses Konzept in andere Felder, etwa das der Gesundheitsförderung transferiert werden?

Die Projektentwicklung folgt dabei in der Tradition sozialwissenschaftlicher Handlungsforschung einer zyklischen Verlaufsform: Planung-Handlung-Auswertung-Planung etc..

Ausgangspunkt war ein Programm „Sportler mental stark machen“ dessen Ziel es ist, durch systematisches Mentaltraining die Persönlichkeit so zu entwickeln, dass jugendliche Sportler stark genug werden, ihre Leistungsmöglichkeiten umfassend auszuschöpfen, Dopingversuchungen zu widerstehen und parallel zur leistungssportlichen Entwicklung, über ihre schulische und berufliche Entwicklung, ein zweites Standbein aufzubauen (vgl. Knörzer u.a. 2006). In dieser - Entwicklungsphase bildete die theoretische Grundlage das Konzept des „Integrativen Mentaltrainings im Sport“ (Amler/Bernatzky/Knörzer 2006), dessen übergeordnete Zielsetzung es ist, den Sportler dabei zu unterstützen, einen Zustand idealer Leistungsfähigkeit zu erreichen und aufrecht zu erhalten.

Mit der Implementation des Mentaltrainings in verschiedenen Schulen, meist Partnerschulen des Olympiastützpunktes Rhein-Neckar, in denen die jugendlichen Leistungssportler unterrichtet wurden, zeigte sich, dass das Mentaltraining nicht nur von den jugendlichen Sportlern sehr positiv aufgenommen wurde, sondern ebenso von deren Klassenkameraden, die keinen Leistungssport betreiben. Diese konnten ihre Erfahrungen aus dem Mentaltraining vor allem in Klassenarbeits- und Prüfungssituationen erfolgreich umsetzen. Die Weiterentwicklung des Konzeptes wurde daher nicht mehr nur auf jugendliche Leistungssportler, sondern auf alle Schülerinnen und Schüler ausgerichtet.

Es wurde nun ein spezielles Trainingsprogramm für Schüler entwickelt, das „Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke“. Dieses wird seit 2006 in verschiedenen Schulen in der Metropolregion Rhein Neckar implementiert. Durchgeführt wurde es zunächst von speziell dafür qualifizierten Studierenden. Diese unterrichteten ein standardisiertes Programm in den 5. Klassen verschiedener Schulen. Beteiligt war zunächst eine Hauptschule, eine Realschule und ein Gymnasium. Die Studenten unterrichteten das HKT –Programm im Rahmen von 5 Doppelstunden pro Schulhalbjahr. Dazwischen wurde das Thema nicht wieder aufgegriffen, da die unterrichtenden Lehrer nicht über eine entsprechende Qualifikation verfügten. Außerdem zeigte es sich, dass ein Programm, das im Hinblick auf die Inhalte, Methoden und exakten Abläufe hin standardisiert war, der

schulischen Wirklichkeit nicht gerecht wurde, da es keinen Spielraum ließ, auf die aktuelle Situation der jeweiligen Schülergruppe flexibel einzugehen.

Eine wissenschaftliche Begleitstudie evaluierte die Wirksamkeit des HKT in dieser ersten Implementationsphase im Hinblick auf die Metaressource - *Konzentrationsfähigkeit*. Auch hier zeigten die Ergebnisse, dass diese Vorgehensweise bei der Implementation des HKT wenig erfolgsversprechend war.

Die Hauptprobleme, die sich in dieser ersten Phase ergaben, waren zum einen die fehlende Nachhaltigkeit, vor allem dadurch bedingt, dass das HKT zeitlich eng begrenzt von externen Experten gelehrt wurde, die keine weitere Verankerung in der jeweiligen Schule hatten. Zum anderen erwies sich ein Programm, das streng nach Input standardisiert war, als zu unflexibel für die pädagogisch sinnvolle Arbeit mit unterschiedlichen Lerngruppen. Zum dritten zeigte sich auch, dass es notwendig war, die theoretische Fundierung des HKT klarer herauszuarbeiten. Aus diesen Erfahrungen der ersten Implementationsphase ergaben sich für die weitere Entwicklung drei Fragestellungen:

- **Auf der Basis welcher Theorie lässt sich das HKT sowohl theoretisch begründen, wie auch praktisch weiterentwickeln?**
- **Wie lässt sich das HKT so standardisieren, dass es an die Bedingungen der jeweiligen Lerngruppe flexibel angepasst werden und trotzdem in seinen Ergebnissen vergleichbar evaluiert werden kann?**
- **Wie lässt sich das HKT nachhaltig in einer Organisation implementieren?**

Die Antworten zu diesen Fragestellungen prägen die Weiterentwicklung des HKT.

2. Theoretischer Hintergrund

Die Weiterentwicklung des HKT erfolgte auf der Grundlage der Konsistenttheorie von Klaus Grawe (2004)¹ (ausführliche Begründung bei Rupp 2010).

Diese zeigt basierend auf den Erkenntnissen der neueren neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung die Möglichkeit auf, mittels Befriedigung zentraler psychischer Grundbedürfnisse zugleich und integrativ die psychische Leistungsfähigkeit, das psychische Wohlbefinden/Gesundheit und die psychische

¹ Orientierung für die Entscheidung für die grundlegende Theorie war in der Tradition systemisch-konstruktivistischen Denkens das Konstrukt der „Viabilität“ (Glaserfeld 1987), d.h. eine Theorie ist dann besonders geeignet, wenn sie eine bestimmte Problemstellung komplex zu lösen verspricht.

Entwicklung nachhaltig zu fördern. Einen besonderen Stellenwert erlangen dabei übergeordnete potentielle Ressourcen, die als Schlüssel- oder Metaressourcen zugleich mehrere Grundbedürfnisse befriedigen können.

Diese greift das Heidelberger-Kompetenz-Training (HKT) auf, indem gezielt und systematisch solche Kompetenzen geschult und trainiert werden, die den Status von Metaressourcen im Sinne der Konsistenztheorie einnehmen (vgl. Knörzer 2008; Rupp 2010).

4. Outcome-Standardisierung:

Das zweite Problem, das es zu lösen galt, war die Frage wie das HKT so standardisiert werden kann, dass es an die Bedingungen der jeweiligen Lerngruppe flexibel angepasst werden und trotzdem in seinen Ergebnissen vergleichbar evaluiert werden kann. Eine Lösung bot sich an durch eine Abkehr der bisherigen inhaltlich-methodischen Input-Standardisierung hin zu einer klaren Outcome-Standardisierung. Die HKT-Entwicklung greift damit wesentlichen Ideen der aktuellen pädagogischen Diskussion auf (vgl. Rolf 2004; Helmke 2008; Ziener 2009).

Auf der Grundlage Konsistenztheoretischer Überlegungen wurde als übergreifendes Ziel formuliert

Ziel des HKT ist es Menschen zu befähigen, Inkongruenzen ressourcenorientiert zu lösen.

Der Begriff der Inkongruenz wird hier im Sinne Klaus Grawes gebraucht:

„Der Begriff der Inkongruenz...meint Abweichungen zwischen den Wahrnehmungen der Realität auf der einen Seite und aktivierten Zielen, Erwartungen und Überzeugungen auf der anderen Seite.“ (Grawe, 2004, S.237).

Grawe weist ausdrücklich darauf hin, dass das, was er als Inkongruenz bezeichnet, oft als Stress bezeichnet wird und zwar sowohl im wissenschaftlichen Kontext, etwa im Diathese-Stress-Modell der Genese psychischer Erkrankungen und in Huethers Verständnis von psychosozialen Stress wie auch im umgangssprachlichen Gebrauch. Entsprechend hatten wir in der ersten Entwicklungsphase des HKT, den Umgang mit Stress und Ängsten, das Handeln unter Druck besonders herausgestellt. Grawes Konstrukt der Kongruenz trifft jedoch exakter das, was mit der Zielsetzung des HKT gemeint ist, nämlich Menschen dabei zu unterstützen, die Diskrepanz zwischen aktuellem Wahrnehmen und Erleben und angestrebten Zielen erfolgreich zu überwinden.

Inkongruenzen sind notwendige Voraussetzungen für Weiterentwicklung, unabhängig davon ob es um sportliche, schulische, berufliche Weiterentwicklungen geht oder um eine Änderung des Lebensstils. Damit solche Weiterentwicklungen möglich sind, benötigt man Strategien und Kompetenzen, um Inkongruenzen zu lösen. In diesem Fall spricht Grawe (2004, S. 239ff) von kontrollierbarer Inkongruenz. Fehlen in einer Inkongruenzsituation jedoch die Mittel diese zu lösen, so kann es leicht zu starken Stress- und Angstreaktionen kommen. Weiterentwicklung wird verhindert, sogar nachhaltig vermieden. Grawe spricht hier von unkontrollierbarer Inkongruenz (2004, S. 244ff).

Das HKT stellt eine Möglichkeit dar, Inkongruenzsituationen kontrollierbar zu machen.

Um diese zu erreichen folgt der HKT Prozess vier Schritten:

- 1. Ziele formulieren.**
- 2. Sich konzentrieren.**
- 3. Seine Stärken aktivieren.**
- 4. Die Zielintention abschirmen.**

Wir verstehen die vier Schritte als Teilziele, die erreicht werden sollen, um das oben formulierte übergeordnete Ziel zu verwirklichen. Dabei ist der Weg zu den einzelnen Teilzielen nicht eindeutig festgelegt. Je nach Zielgruppe, Rahmenbedingungen und Ausrichtung (z.B. Leistungsoptimierung oder Lebensstiländerung) kann und wird er durchaus variieren. Zur Evaluierung der HKT-Teilziele, wurden diese exakter ausformuliert:

1. Ziele nach Zielkriterien exakt formulieren und die Zielerreichung mental erleben können.
2. Die Zugangswege zur Konzentration kennen und sich konzentrieren können.
3. Seine Stärken kennen und diese bewusst aktivieren können.
4. Lösungsstrategien für mögliche Störungen formulieren und Möglichkeiten der mentalen Abschirmung anwenden können.

Eine weitere Ausdifferenzierung nach Messindikatoren und Messinstrumenten erfolgte in Anlehnung an das von Amler/Bernatzky/Knörzer (2006, S. 79ff) entwickelte Evaluationsmodell.

Diese vier Teilziele werden in jedem HKT-Trainingsprogramm angestrebt. Dabei können, die methodischen Wege zur jeweiligen Zielerreichung durchaus variieren. Allerdings sollen alle HKT-Trainingsprogramme ein methodisches Prinzip umsetzen,

nämlich die Parallelität von digitalen und analogen Denk- und Erlebensprozessen. (Bateson 1985, S. 376ff) Neben den 'digitalen', verbal-analytischen Methoden werden gleichwertig 'analoge', d.h. bildhaft-metaphorische und körperlich-emotionale Methoden berücksichtigt.

Wir sprechen also dann von HKT-Trainingsprogrammen, wenn die vier o.g. Teilziele angestrebt werden und zwar sowohl mit digitalen wie auch mit analogen Methoden.

Auf der Grundlage dieser Outcome-Konzeptbildung konnten und können nun HKT-Programme für unterschiedliche Zielgruppen und in unterschiedlichen Kontexten entwickelt werden. Dies ist bereits im schulischen Rahmen geschehen ebenso wie im Bereich des Reha-Wesens und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Starke Beachtung fand dabei die Integration des HKT in das Unterrichtsfach Glück in der zweijährigen Berufsfachschule der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg (vgl. Fritz-Schubert 2008 sowie in diesem Band). Dort wurde ebenfalls auf der Grundlage der Konsistenztheorie eine empirische Begleituntersuchung durchgeführt, (vgl. Rupp/Knörzer 2009 in diesem Band).

5. Nachhaltige Implementierung

Bleibt die Frage zu klären, wie das HKT nachhaltig in Schulen und anderen Organisationen implementiert werden kann. Da der Schwerpunkt bisher im Bereich der Schulen lag, wird dies am Beispiel von Schulen dargestellt. Abschließend wird ein Überblick über die Institutionen gegeben, in denen das HKT bereits implementiert wurde.

Ausgangspunkt waren die wenig befriedigenden Erfahrungen, die in der ersten Implementierungsphase mit dem Einsatz externer Expertenteams gemacht wurden. Die weiteren Überlegungen zur Lösung wurden auf der Grundlage systemischer Organisationsentwicklung (vgl. Argyris./Schön.1999; Königswieser/Exner 1999; Rupp 1999) sowie des Setting-Ansatzes der Gesundheitsförderung (vgl. Knörzer/Steen 2006) entwickelt mit dem Ergebnis, dass zukünftig HKT nur dann in Schulen implementiert werden sollte, wenn:

1. Die Schulleitung aktiv dies unterstützt.
2. Das gesamte Kollegium über das Projekt ausreichend informiert wird.

3. Mindestens 20% des Kollegiums in einem Zeitraum von 3 Jahren an den HKT-Fortbildungen teilnimmt.
4. Pro Halbjahr mindestens 1 HKT-Projekt durchgeführt wird und dem Netzwerk der HKT-Schulen zur Verfügung gestellt wird.
5. Das HKT ausgewiesener Teil der Schulkultur wird und sich dies etwa im schulischen Leitbild oder Schulportfolio niederschlägt.

Ist dies im Vorfeld gewährleistet, wird zunächst ein Kontrakt unterschrieben, in dem sich die Schule zu Einhaltung o.g. Punkte verpflichtet. Als Gegenleistung erhält sie die entsprechenden Fortbildungsplätze sowie Beratung und Supervision.

Die Information des Gesamtkollegiums erfolgt in der Regel in Form einer Präsentation im Rahmen einer Gesamtlehrerkonferenz, aber auch als ganztägige Fortbildung im Rahmen einer schulinternen Lehrerfortbildung.

Pro Schulhalbjahr findet mindestens eine viertägige Fortbildungsveranstaltung statt. Jede Fortbildungsgruppe umfasst 30 TN, davon sind 20 Plätze für Lehrerinnen und Lehrer reserviert, 10 Plätze stehen Studierenden zur Verfügung, die als Projektassistenten in den Schulprojekten mitarbeiten können. Das Weiterbildungskonzept umfasst zwei zweitägige Blöcke mit einem Zwischenraum von ca 6-8 Wochen, in dem die beteiligten Lehrerinnen und Lehrer bereits einzelne Elemente des HKT mit ihren Schülern erproben. Es ist nach dem Konzept des mehrstufigen Dozententrainings nach WAHL/WÖLFING (1991) entwickelt.

Mit Unterstützung einer Internetplattform wird ein Netzwerk der beteiligten Schulen aufgebaut.

6. Ausblick

Die bisherige Entwicklung des HKT-Programms ist gekennzeichnet durch eine stetige Weiterentwicklung im Dialog mit den Praxisakteuren. Wir verstehen dies im Sinne pädagogischer Handlungsforschung als wichtiger Beitrag unserer Qualitätsentwicklung. Der aktuelle Entwicklungsstand ermöglicht nun die Entwicklung von HKT-Trainings für neue Zielgruppen in neuen Kontexten. So wurde u.a. eine modifizierte Form des HKT für Rehakliniken entwickelt und bereits erfolgreich implementiert. Im Anschluss findet sich eine Übersicht über die aktuellen Anwendungsfelder des HKT.

Anwendungsfeld	Kontext	Zielgruppe	Durchführung	Zielsetzung
----------------	---------	------------	--------------	-------------

Pädagogische Hochschule Heidelberg	Betriebliche Gesundheitsförderung	Verwaltungsangestellte	2 halbtägige Fortbildungen	Besserer Umgang mit Arbeitsbelastungen
	Studium	Studierende im Studiengang Gesundheitsförderung	Modulveranstaltung 4 SWS 8 ECTS	Anwendung HKT in Gesundheitsförderung
		Lehramtstudierende	Modulveranstaltung 4 SWS 8 ECTS	Anwendung HKT in Schule
		Offen für alle Studierende	Zusatzangebot oder Einzelberatung	Prüfungsvorbereitung: optimale Leistung abrufen können
	Referendare	Referendare Hörgeschädigtenpädagogik	1 tägige Fortbildung	Besserer Umgang mit Arbeitsbelastungen
	Lehrerfortbildung	In Schulen tätige LehrerInnen	Workshop 3 St. – 1 Tag	Besserer Umgang mit Arbeitsbelastungen
	Lehrerfortbildung	In Schulen tätige LehrerInnen	Viertägige Fortbildungsveranstaltung 2x2 Tage	Anwendung HKT in Schule zur: Persönlichkeitsentwicklung Prüfungsvorbereitung Leistungsoptimierung von SchülerInnen
Schule/ Leistungssport	Schulfach „Glück“ Willy-Hellpach-Schule Heidelberg	BerufsfachschülerInnen ab Klasse 10	HKT wird als ein zentraler Baustein im Unterrichtsfach Glück gelehrt von Lehrkräften mit HKT-Zusatzausbildung	„Freude an der Leistung“ Es soll den SchülerInnen vermittelt werden, „dass Anstrengungen – auch schulische – durchaus freudvoll sein können“ (Fritz-Schubert 2008, S. 109).
	Partnerschulen des Olympiastützpunktes Rhein-Neckar	Jugendliche LeistungssportlerInnen	In den Unterricht integriert; gelehrt von Lehrkräften mit HKT-Zusatzausbildung	optimale Leistungsfähigkeit in schulischen und sportlichen Erstsituationen Persönlichkeitsentwicklung Mental stark werden als Dopingprävention (Empowermentansatz)
	„HKT-Schulen“ (Netzwerk HS,RS, Gym., Berufsschulen in der Metropolregion Rhzein-Neckar)	SchülerInnen aller Schularten der Sekundarstufe 1 und 2		Persönlichkeitsentwicklung optimale Leistungsfähigkeit in Prüfungssituationen Lernoptimierung
Reha-Klinik Heidelberg-Königstuhl	Reha-Aufenthalt in Klinik	Reha-PatientInnen	Patientenschulung: 4 Termine a 60min durchgeführt von DozentInnen und Studierenden des Studiengangs Gesundheitsförderung	Unterstützung beim Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils

Knörzer, W./Rupp, R./Heinrich, S. (2010): in: Knörzer, W./Schley, M.: Neurowissenschaft bewegt. Hamburg: Czwalina, S. 69-76

Literatur:

- Amler, W./Bernatzky, P./Knörzer, W. (2006): Integratives Mentaltraining im Sport, Aachen: Meyer & Meyer
- Argyris, Chr./Schön, D. (1999): Die Lernende Organisation- Grundlagen, Methode, Praxis, Stuttgart: Klett-Cotta
- Bateson, Gregory: Ökologie des Geistes. Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven, Frankfurt/M 1985
- Fritz-Schubert, Ernst (2008). Schulfach Glück. Wie ein neues Fach die Schule verändert. Freiburg: Herder.
- Glaserfeld, E. von (1987). Wissen, Sprache und Wirklichkeit. Arbeiten zum radikalen Konstruktivismus. Braunschweig: Vieweg.
- Grawe, K. (1998): Psychologische Therapie, Göttingen: Hogrefe
- Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe
- Helmke, Andreas (2008): Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität. Diagnose, Evaluation und Verbesserung des Unterrichts, Seelze-Velber, Kallmeyer Verlag veränderte Neuauflage
- American Psychologist, 44, 513-524
- Klemenz, B. (2007): Ressourcenorientierte Erziehung, Tübingen: dgvt-Verlag
- Knörzer, W. (2006): Kompetenzorientierte Prävention und Gesundheitsförderung. In: Knörzer/Spitzer/Treutlein (Hrsg.): Dopingprävention in Europa, Aachen: Meyer & Meyer, S. 141-146
- Knörzer, Wolfgang/Amler, Wolfgang/Bernatzky, Patrick/Breuer, Susanne (2006): „Sportlerinnen und Sportler mental stark machen“ – kompetenzorientierte Dopingprävention in der Praxis, in: Knörzer, Wolfgang/Spitzer, Giselher/Treutlein, Gerhard (Hrsg.) (2006): Dopingprävention in Europa – Grundlagen und Modelle, Erstes Internationales Fachgespräch 2005 in Heidelberg, Aachen, Meyer & Meyer, S. 242-248
- Knörzer, Wolfgang/Steen, Rainer: Prävention und Gesundheitsförderung – Grundannahmen, in: Knörzer, Wolfgang/Spitzer, Giselher/Treutlein, Gerhard (Hrsg.) (2006): Dopingprävention in Europa – Grundlagen und Modelle, Erstes Internationales Fachgespräch 2005 in Heidelberg, Aachen, Meyer & Meyer, S. 133-140
- Knörzer, W. (2008): Kompetenzorientierte Prävention. „Life Skills Education“ mit dem Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke. In: Becker/Carlsburg/Wehr (Hrsg.): Seelische Gesundheit und gelungenes Leben, Frankfurt a.M.: Peter Lang, S. 107-114
- Königswieser, R./Exner, A. (1999): Systemische Interventionen. Architektur und Design für Berater und Veränderungsmanager, Stuttgart, Klett Cotta (2. Aufl.)
- Rolff, Hans-Günter (2004): Schulentwicklung durch Standards? Das Konzept der KMK; IN: Journal für Schulentwicklung, 8. Jahrgang, 4/2004, Studienverlag, S. 47-54
- Ruep; M. (1999): Innere Schulentwicklung. Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele. Donauwörth: Auer

Knörzer,W./Rupp,R./Heinrich,S. (2010): in: Knörzer.W./Schley,M.:Neurowissenschaft bewegt. Hamburg:Czwalina, S. 69-76

Rupp,Robert (2010): Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke. Eine theoretische Fundierung des Modells auf der Basis der Konsistenztheorie Grawes, München: GRIN Verlag

Wahl,Diethelm/Wölfing,Willi/Rapp,Gerhard/Heger,Dietmar(Hrsg.)(1991): Erwachsenenbildung konkret, Weinheim , Beltz Verlag 1991

Ziener, Gerhard (2009): Bildungsstandards in der Praxis: Kompetenzorientiert unterrichten, Seelze-Velber, Kallmeyer Verlag neubearbeitete Auflage