

Sie bringt Entspannung ins Gym

Liestal Odile Giger kommt in Maturarbeit über Mentaltraining zu verblüffenden Resultaten

VON ANDREAS HIRSBRUNNER

Mentaltraining? Bis vor einem Jahr hatte Odile Giger (19) keine grosse Ahnung, was das ist. Dann startete das sportliche Multitalent zum 5000-Meter-Lauf an den Schweizer Meisterschaften der unter 20-jährigen Frauen und musste nach weniger als der halben Distanz mit bleiernen Beinen und am Rande der Bewusstlosigkeit aufgeben. Die Nervosität machte ihr einen Strich durch die Rechnung. Für Giger war das der Moment, nach einem Mittel zu suchen, um ihre innere Anspannung in den Griff zu bekommen. So landete sie beim Mentaltraining und machte dieses auch gleich zum Thema ihrer anstehenden Maturarbeit.

Nun, ein Jahr später kann die Liestaler Gymnasiastin «ihre Psyche regulieren», wie sie es ausdrückt, hat die Note sechs für ihre Maturarbeit in der Tasche und ein Konzept ausgearbeitet, Mentaltraining am Gym als Freifach einzuführen. Wie weit die Schulleitung darauf einsteigt, ist im Moment offen. Konrektorin Annemarie Schaub sagt, dass die Leitung das Konzept noch nicht kenne und Odile Giger im nächsten Semester einlade, es vorzustellen: Schaub: «Wir haben Interesse daran und sind grundsätzlich offen für solche Impulse.»

Samuel Imhof, der Lehrer, der Giger bei der Maturarbeit betreute, unterstützt die Einführung von Mentaltraining am Gym auf jeden Fall, weil viele Schüler vor allem wegen Stresssituationen an Prüfungen überfordert seien. Zu den Resultaten in Gigers Arbeit sagt Imhof: «Ich war positiv überrascht über die klaren Ergebnisse in den Stichproben.»

Vor Training alle gleich

Womit wir mitten in der Materie sind: Giger stellte in ihrer Arbeit nicht den Sport, sondern die Schule in den Vordergrund und fokussierte sich auf die Frage: «Inwiefern kann der Erregungszustand vor Konzentrationstests mithilfe von Mentaltraining optimal gesteuert werden?» Die Antwort sei vorweggenommen: Er lässt sich optimieren. Als Beweis dafür dienten Giger zwei Gruppen von je etwas über 20 Schüler, die Probanden- und die Kontrollgruppe. Zu Beginn absolvierten beide Gruppen einen Konzentrationstest, wie er für die Aufnahmeprüfung fürs Medizinstudium verwendet wird, ohne vorher ein Mentaltraining absolviert zu haben. Dabei schnitten beide Gruppen in etwa gleich ab.

Dann führte Mentaltrainer und Leiter des kantonalen Sportamts Thomas Beugger die Probandengruppe in die Welt des Mentaltrainings ein, wobei drei Grundtechniken verwendet wurden: Visualisierung, Selbstgespräch und



Odile Giger darf sich freuen über ihre Arbeit – sie brachte ihr einen blanken Sechser.

NICOLE NARS-ZIMMER

Atemregulation. Giger erklärt das so: «Bei der Visualisierung stelle ich mir Zielbilder vor. So zum Beispiel, wie ich in der Schule konzentriert an einem Test mit einer Glaskugel um mich sitze, sodass mich nichts ablenkt.»

Nach Training konzentrierter

Beim Selbstgespräch versuche man, Gedanken so zu lenken, dass sie positiv sind. So sage man sich etwa, ich bin motiviert, ich freue mich, ich hole das Optimum heraus. Und bei der Atemregulation gehe es darum, mit bewusstem At-

men je nach Bedarf eine Entspannung oder eine Aktivierung zu erreichen.

18 Tage später traten die beiden Gruppen zum zweiten Test an und siehe da, die Probanden, die seither regelmässig ihre Übungen absolvierten, schlossen zwar nicht wahnsinnig, aber doch merklich besser ab. Beim dritten Test nach weiteren 18 Tagen und regelmässigem Mentaltraining der Probanden war die Differenz gross: Die Probanden liessen die Schüler der Kontrollgruppe, die ihre Konzentrationsfähigkeit nie trainierten, klar hinter sich.

Odile Giger bilanziert: «Die Leistung verbessert sich mit Mentaltraining klar nachweisbar. Dies aber erst, wenn man das Training über eine längere Zeit regelmässig anwendet.» Giger selbst hat nach einem Jahr intensiver Auseinandersetzung mit dem Mentaltraining im Moment ein wenig genug von der Theorie. Im Alltag sei ihr jedoch das angeeignete Wissen sehr hilfreich, um auf ihre Psyche Einfluss nehmen zu können, sagt Giger. Die nächste Bewährungsprobe steht mit der Matur diesen Herbst vor der Tür.

Nachgefragt

«Ich bin jetzt konzentrierter»

VON ISABELLE STRUB

Frau Sadre, haben Sie Lernprobleme insbesondere was die Konzentration, Nervosität oder Prüfungsangst betrifft?

Roxana Sadre*: Nein ich habe keine Lernschwäche und auch keine Prüfungsangst. Eigentlich habe ich auch keine Konzentrationsprobleme, aber da ich mich während des Mentaltraining-Versuchs in einer stressigen Phase wegen meiner Maturarbeit befand, half mir das Mentaltraining, mich zu entspannen und somit auch wieder besser zu konzentrieren.

Wie sah das Training aus? Wie oft und wie lange haben Sie es durchgeführt?

Beim ersten Mentaltraining kam der Experte Thomas Beugger ans Gymnasium mit einer siebenminütigen Übung. Diese «Langversion» des Trainings wurde aufgezeichnet, damit wir Schüler es auch zu Hause ausüben konnten. Ich führte das Training jeweils vor dem Schlafengehen in einem Zeitraum von ungefähr fünf Wochen durch. Thomas Beugger kam zu einem zweiten Testlauf ans Gymnasium und dieses Mal mit einem gekürzten Durchlauf von zwei Minuten. Diese «Kurzversion» ist geeignet, um sie für sich selbst zu Hause zu praktizieren.

Gab es eine Verbesserung Ihrer schulischen Leistung nach der Mentaltraining-Phase?

Das Training half mir insofern, dass es mich konzentrierter und fokussierter machte. Das war mir während dem Schreiben der Maturarbeit eine grosse Hilfe. Für mich hat sich das Training gelohnt, auch wenn bei mir keine signifikante Verbesserung in der Schule ersichtlich ist.

Werden Sie das Mentaltraining in Zukunft weiter anwenden, in der Schule oder zu einem anderen Anlass?

Zurzeit praktiziere ich kein Mentaltraining mehr, auch nicht die «Kurzversion». Man verliert schnell die Disziplin der regelmässigen Durchführung. Dennoch bin ich von dem Mentaltraining und den Erfahrungen, die ich daraus gezogen habe, überzeugt. Ausserhalb der Schule könnte ich mir das Mentaltraining bei Blockaden oder Ängsten vorstellen, bei mir beispielsweise die Flugangst, da es entspannend und beruhigend wirkt. Natürlich auch bei Sportanlässen, wo das Mentaltraining seinen Ursprung hat und wodurch Odile Giger überhaupt auf ihr Maturarbeit-Thema gekommen ist.



*Roxana Sadre (18), Schülerin des Gymnasiums Liestal und Probandin der Maturarbeit von Odile Giger.

30 Minuten Fussmarsch sind zumutbar

Schulweg Pro Jahr werden Tausende Kinder eingeschult - viele Eltern sind mit der Zuweisung unzufrieden. Die bz beantwortet acht Fragen zum Thema Schulweg

VON BENJAMIN WIELAND

Der Fall des 4-jährigen Knaben aus Reinach, der auf seinem Weg in den Kindergarten die Hauptstrasse überqueren muss, wirft Fragen auf (siehe bz von gestern). Wann gilt ein Weg als gefährlich? Wer nimmt diese Einstufung vor, und aufgrund welcher Kriterien?

1 Ab welchem Alter können Kinder alleine zur Schule oder in den Kindergarten gehen?

Laut Auskunft der Basellbieter Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion (BKSD) muss dies grundsätzlich ab dem ersten Kindergartenjahr möglich sein.

2 Hängt das auch vom Schulweg ab? Diese unterscheiden sich teilweise stark.

Ja. Der Schulweg muss zumutbar sein. Die Zumutbarkeit des Schulwegs hängt

ab von dessen Länge, Gefährlichkeit und den persönlichen Umständen des Kindes. Das Bundesgericht ist diesbezüglich relativ streng.

3 Das Bundesgericht definiert als maximal zulässige Länge 2,5 Kilometer. Gilt das in jedem Fall?

Eine Strecke von rund 2,5 Kilometern oder einer halben Stunde Fussmarsch gilt auch für Kinder im Kindergartenalter als zumutbar, sofern keine zusätzlichen Erschwernisse, wie beispielsweise ein starkes Weggefälle, hinzukommen. «Wann ein Schulweg als gefährlich gilt, lässt sich in allgemeiner Weise nur schwer sagen», schreibt die BKSD.

4 Welche Indizien für die Gefährlichkeit eines Wegs gibt es?

Die BKSD definierte die Kriterien 2007. Es heisst: «Als Indizien für die Gefährlichkeit eines Schulwegs gelten (...)

Strassen ohne Trottoirs, Übergänge über belebte Strassen ohne Lichtsignale sowie längere Partien durch einsame Wälder.» Weiter werden die persönlichen Umstände des Kindes aufgeführt. «Diese lassen sich noch weniger in allgemeiner Form umschreiben», teilt die BKSD mit. «Es darf sich jedoch nur um Gründe handeln, die im Kind selbst liegen, nicht um Nachteile, die beispielsweise den Eltern erwachsen.» Das bedeutet: Wollen die Eltern das Kind begleiten, auch wenn nach den erwähnten Kriterien der Weg als zumutbar gilt, dann müssen sie für die Kosten aufkommen, etwa für bezahlte Begleiter.

5 In der Praxis begleitet ein grosser Teil der Eltern ihre Kinder, zumindest im ersten Kindergartenjahr.

«Dies ist ihnen unbenommen», schreibt die BKSD. «Wie lange sie dies tun, hängt davon ab, wie sie die Selbstständigkeit

ihres Kindes einschätzen.» Hilfreich ist sicher, wenn Kinder in einer Gruppe zur Schule gehen können und wenn die Eltern ihr Kind instruieren und mit dem Schulweg vertraut machen.

6 Wer weist die Kinder den Kindergärten oder Schulen zu?

Das ist die Schulleitung Primarstufe am jeweiligen Wohnort. Laut Paragraph 17 der kantonalen Verordnung Kindergarten und Primarschule gilt in der Regel das Quartier als Einzugsgebiet. Ausnahmen kann es aber geben - etwa, wenn bei einem Kindergarten die zulässige Höchstzahl Schüler überschritten wird.

7 Im vorliegenden Fall muss ein 4-jähriger eine Hauptstrasse samt Tramgleisen überqueren. Ist das nicht zu gefährlich?

Ohne Kenntnisse vor Ort sei dies schwer zu beantworten, teilt die BKSD mit.

«Hier müsste eine genaue Einschätzung der Gefährlichkeit erfolgen.» Sofern der Schulweg aufgrund dieser Passage als unzumutbar eingestuft werden muss, liegt es an der Schule beziehungsweise der Gemeinde als Trägerin von Kindergarten und Primarschule, dafür besorgt zu sein, dass der Gang zur Schule in zumutbarer Weise erfolgen kann. Eine Möglichkeit wären Verkehrs-Kadetten.

8 Ich bin mit der Zuweisung meines Kindes nicht zufrieden. Was kann ich tun?

Zuerst muss beim Schulrat gegen den Zuweisungs-Entscheid Beschwerde erhoben werden. Lehnt dieser die Beschwerde ab, besteht innerhalb von zehn Tagen die Möglichkeit, das Urteil beim Regierungsrat anzufechten. Ein allfälliger weiterer negativer Entscheid kann bis vors Bundesgericht weitergezogen werden.