

Thierstein  
19.05.2021

## Mentale Stärke kann man trainieren

**Was Fussballerinnen und Kunstturner können, können Jugendliche auch: ihre mentale Stärke gezielt trainieren.**

VON: GINI MINONZIO

Diese Konzentration!  
Dieser Arbeitswille! Und das an einem freien Nachmittag! Sieben Schülerinnen und Schüler der Kreisschule Thierstein West (KWT) machten in Breitenbach an einem Freikurs mit, um ihre mentale Stärke zu trainieren. Kursleiter war Markus Schnell, Geschäftsführer DMT Schweiz. Ganz wichtig ist, dass Schnell seit 15 Jahren an der KWT als Informatiklehrer und als Lehrer für Spezielle Förderung arbeitet. Die Jugendlichen kennen ihn also schon und man merkt, dass bereits eine Beziehungsbasis vorhanden ist.



Mental gut drauf: Markus Schnell zeigt, wie die Jugendlichen ihre mentale Stärke selbstständig trainieren können. Foto: Gini Minonzio

Schnell führt das Training mit der Methode «Heidelberger Kompetenz-Training» durch. «Ich habe mich für diese Methode entschieden, weil sie wissenschaftlich fundiert ist. Zudem schafft sie keine Abhängigkeiten. Man muss nach dem Kurs nicht weitere Auffrischungstrainings besuchen!», betont Schnell mehrmals.

Während zwei Nachmittagen wählen die Schülerinnen und Schüler ihr ureigenes Ziel aus, das sie erreichen möchten. Danach erhalten sie während sechs Wochen regelmässig SMS, um dranzubleiben. Sie dürfen in dieser Zeit Schnell auch von sich aus kontaktieren.

Und was passiert, wenn sie ihr Ziel nicht erreicht haben? «Das ist noch nie passiert», so Schnell. Sollten die Jugendlichen ein zweites Ziel haben, können sie mit dem Gelernten selbstständig trainieren oder den Kurs nochmals besuchen.

Eindrücklich ist auch, dass Schnell die Jugendlichen auf keine Art und Weise beeinflusst und ihre Privatsphäre stark respektiert. So erkundigt er sich nie nach ihren Zielen. Er erfährt nur davon, wenn ihm die Jugendlichen von sich aus erzählen. Oft setzten sich die Jugendlichen das Ziel, Prüfungsangst abzubauen, sicherer zu werden oder das Vorstellungsgespräch zu meistern. «Knaben haben oft auch das Ziel, sich im Sport zu verbessern.»

Noch etwas teilt Schnell den Jugendlichen deutlich mit: Das Mentaltraining nützt erst, wenn man an seinen Fähigkeiten gearbeitet hat. Also wenn man beispielsweise die Französischwörtchen gelernt hat, dann aber trotzdem regelmässig schlechte Noten macht.