

VON SANDRA MARKERT

Die Schere schlittert über den Boden, ein zusammengeknülltes Bild folgt, dann ein Wutschrei. Es ist Kunstunterricht in einer zweiten Klasse. Für die Lehrerin gehören solche Szenen zum Alltag. Zwar überlegt sie sich ohnehin nur noch leichte Basteleien, die schnell umgesetzt sind. „Aber selbst dafür fehlt vielen Kindern inzwischen die Konzentration und das Durchhaltevermögen auch dann mal an etwas dran zu bleiben, wenn es vielleicht nicht auf Anhieb klappt oder so perfekt wird, wie es die Kinder gern hätten“, erzählt die Lehrerin.

Die Fähigkeit, die ein Grundschüler braucht, um seine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gezielt steuern zu können, nennen Experten Selbstregulation. Wer sie beherrscht, kann sich Ziele setzen und diese konsequent und konzentriert verfolgen. Kann Motivation für Aufgaben aufbringen, die erst einmal anstrengend und kaum lösbar erscheinen ohne gleich auszuflippen. Kann anderen zuhören, etwa wenn sie eine Bastelanleitung erklären, statt sofort loszuschneiden. Kurz: „Die Selbstregulation ist eine sehr wichtige Kompetenz, die man fürs Lernen in der Schule, aber auch fürs Leben allgemein braucht“, sagt Sabine Kubesch, Neuro- und Sportwissenschaftlerin und Leiterin des Instituts Bildung plus.

Kinder, die sich gut selbst regulieren können, sind in der Schule nachweislich besser. Vor allem aber trägt die Selbstregulation dazu bei, Stress zu reduzieren. Weshalb die nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina in einer Stellungnahme fordert, dass Kindergärten und Schulen mehr dafür tun, um das Erlernen von Selbstregulation zu fördern.

Denn: „Die Selbstregulation entwickelt sich von der frühen Kindheit bis ins späte Jugendalter hinein in Interaktion mit der Umwelt. Mit manchen Kindern muss diese Fähigkeit gezielt geübt werden“, sagt Janina Eberhart, Entwicklungspsychologin am Hector-Institut für Empirische Bildungsforschung an der Universität Tübingen. Vor allem jüngere Kinder bräuchten dabei auch noch viel externe Regulation. „Im Kindergarten- und Grundschulalter können sie davon dann immer mehr selbst übernehmen“, so Janina Eberhart.

Voraussetzung dafür aber ist, es zeigt ihnen jemand, wie das geht. „Eigentlich bietet der Alltag dazu ständige Übungsmöglichkeiten, und die Eltern sind hier als Vorbilder natürlich sehr wichtig“, sagt Sabine Kubesch. Bei ihrer Arbeit in Projekten und Fortbildungen rund um das Thema Selbstregulation merkt sie aber: „Es gibt derzeit viele Dinge, die dem in Wege stehen, dass Kinder das selbstverständlich in der Familie lernen.“

Ein großer Punkt sei das Thema Erziehung. „Es braucht starke Eltern, die auch mal den Frust der Kinder aushalten, die Regeln setzen, klare Grenzen aufzeigen, sich konsequent verhalten.“ Kubesch beobachtet, dass ein solcher, sogenannter autoritativer Erziehungsstil, heute vielen Eltern zu anstrengend ist. „Sie sind oft müde von ihrem Alltag und suchen selbst lieber schnelle Ablenkung in den digitalen Medien, statt in die Anstrengung der Erziehungsaufgaben zu gehen.“ Kinder wiederum schauen sich solche Verhaltensweisen von den Eltern ab beziehungsweise werden selbst vor einem Medium vermeintlich ruhig gestellt.

„Aber das Gehirn läuft durch all die Reize auf Hochtouren. Beim Malen oder Bauen dagegen kann sich das Kind wirklich entspannen und sich in Aufmerksamkeit statt in Ablenkung üben“, sagt Sabine Kubesch. Bei der Internetnutzung kommt hinzu, dass man dabei auf unendlich viele neue Inhalte zugreifen kann. „Dadurch geht das Dopamin im Gehirn hoch, der Botenstoff, der das Belohnungssystem aktiviert“, sagt Sabine Kubesch. Legt man das Handy dann weg, sinkt der Stoff für Motivation

sofort ab und es fällt doppelt schwer in die Anstrengung zu gehen. „Eigentlich sind wir Menschen aber so angelegt, dass wir erst einmal in die Anstrengung kommen müssen und dafür dann belohnt werden“, sagt Sabine Kubesch.

Das führe dazu, dass selbst Vorschulkinder bei ihrem ersten Schulbesuch inzwischen Sätze sagen würden wie „ich habe keinen Bock“, wenn es darum geht, beispielsweise ein Bild auszumalen – weil sie nicht sehen, wozu diese Anstrengung gut sein soll. „Sie haben es nicht gelernt, dass sich Belohnungen aufschieben lassen. Dass es ein gutes Gefühl sein kann, etwas geschafft zu haben, worauf man vielleicht erst einmal keine Lust hatte“, sagt Sabine Kubesch.

**„Es braucht starke Eltern, die auch mal den Frust der Kinder aushalten, die Regeln setzen, klare Grenzen aufzeigen.“**

**Sabine Kubesch,**  
Neuro- und Sportwissenschaftlerin

Eine weitere Sache, die ihr auffällt sind Eltern, die ihren Kindern im Alltag sehr viel abnehmen. Etwa ihnen lange beim Anziehen helfen oder die Schuhe binden, obwohl sie in einem Alter wären, das selbst zu lernen. Oder das Pausenbrot hinterhertragen, wenn dieses vergessen wird. „Viel besser wäre es, mit dem Kind gemeinsam zu üben, an was es denken muss, wenn es morgens aus dem Haus geht“, sagt Sabine Kubesch.

Ein weiteres Beispiel: Kinder bei Brettspielen absichtlich gewinnen lassen, damit sie den Frust nicht aushalten müssen. Oder den Konflikt mit dem besten Freund für das Kind regeln. „All das sind aber wunderbare Übungssituationen für die Kinder“, sagt Sabine Kubesch. Auch Janina Eberhart betont, dass in den Familien ganz viel Modelllernen für die Selbstregulation stattfinden kann. „Allein schon wenn Eltern vorleben, wie man seine Emotionen regulieren kann, wie man Aufgaben planvoll angeht und dass nicht jeder Wunsch gleich erfüllt werden muss, nehmen die Kinder ganz viel für sich mit.“

Idealerweise würden Kinder dies von klein auf im Alltag zu Hause so erleben und lernen. „Aber auch im Kindergarten und in der Grundschule kann mit den Kindern die Selbstregulation gezielt geübt werden“, sagt Janina Eberhart. Ohne das Elternhaus funktioniert aber auch das nicht. „Eltern müssen gut beraten werden, wie wichtig das ist und wie sie ihre Kinder unterstützen können“, sagt Sabine Kubesch.

Denn damit Kinder überhaupt in der Lage sind, einem Unterricht konzentriert zu folgen, sind noch weitere Dinge sehr wichtig, für die Eltern die Verantwortung tragen. Dazu gehören ausreichend Schlaf, ein richtiges Frühstück, genügend Bewegung. Umfragen zeigen, dass inzwischen etwa jedes vierte Kind in Deutschland in die Schule kommt, ohne etwas gegessen zu haben. 80 Prozent der Kinder bewegen sich zu wenig.

## Elternstiftung Baden-Württemberg

**Angebote der Elternstiftung** Die Elternstiftung Baden-Württemberg bietet regelmäßig Online-Vorträge zum Thema Selbstregulation mit Sabine Kubesch an. Zudem gibt es die Möglichkeit, in ganz Baden-Württemberg qualifizierte Referentinnen anzufordern, die Schulen oder Kindertageseinrichtungen besuchen und dort in etwa zweistündigen Veranstaltungen praktische Hinweise geben, wie Eltern ihre Kinder beim Erlernen von Selbstregulation und Selbstkontrolle unterstützen können.

# Nicht ausflippen will gelernt sein

Kinder, die ihr Verhalten und ihre Gefühle gut steuern können, haben es in der Schule leichter. Nur wie lernt man diese Selbstregulation? Und warum fehlt vielen Kindern diese Fähigkeit inzwischen?

