BEP-IMPULS: Selbstregulation und Achtsamkeit

Autorinnen: Kerstin Georg und Ulrike Steinmann

1 EINFÜHRUNG

- Pablo freut sich sehr, weil seine Katze Junge bekommen hat – er kann sich kaum auf den Schulstoff konzentrieren.
- In Elias kocht eine ungeheure Wut hoch, weil Sarah ihm schon wieder den Radiergummi weggeschnappt hat. Oft gerät er in Konflikte mit den anderen Schülern.
- Jasmin ist ein intelligentes und aufgewecktes Mädchen, dennoch hat sie Mühe in der ersten Klasse. Besonders in offeneren Lernsituationen kann sie sich nicht orientieren. Sie scheint dann unaufmerksam, kann ihre Arbeitsmaterialien nicht strukturieren oder Arbeitsaufträge zeitnah beenden.

Die Fähigkeit, sich in emotionalen Situationen gut zu regulieren, seine Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu fokussieren, Arbeitsaufträge zu erinnern und diese dann adäquat umzusetzen, basiert auf gut ausgebildeten exekutiven Funktionen, zu dessen Kernkomponenten das Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle und kognitive Flexibilität zählen.

Diese, im präfrontalen Kortex unseres Gehirns verortete Fähigkeiten, sind die Basis für selbstreguliertes Verhalten und sind wichtige Erfolgsfaktoren für den Übergang von der KiTa in die Schule und für den Lernerfolg in der Schule.
Einen dreiteiligen Arbeitsauftrag erinnern und zielgerichtet zu bearbeiten, benötigt ein gutes Arbeitsgedächtnis; die Aufmerksamkeit auf den Unterrichtsgegenstand zu fokussieren - trotz vielfältiger Ablenkungen im Klassenzimmer - bedarf einer guten Impulskontrolle; und wenn man sich bei der Lösung einer Aufgabe festgefahren hat, braucht es kognitive Flexibilität, um kreativ nach einem anderen Lösungsweg zu suchen.
Durch verschiedene Übungen zur Achtsamkeit, kann die Fähigkeit zur Selbstregulation unterstützt und konsequent eingeübt werden.

Ich merke, wenn ich abgelenkt bin und weiß, wie ich damit umgehen kann.

2 SELBSTREGULATION IM BEP

Auch im Bildungs- und Erziehungsplan ist die Selbstregulation als eine Kompetenz aufgeführt, die es gilt als Basiskompetenz zu stärken. „Selbstregulation (das eigene Handeln bewusst und freiwillig steuern), indem z.B. Ziele selbst gesetzt werden, Ergebnisse der Handlung selbst bewertet werden, Handlungen und Ziele korrigiert und darauf aufbauend wiederum neue Ziele definiert werden“.
(vgl. BEP, S.41)
Die Gestaltung und Organisation aller Bildungsprozesse haben sich allein am Kind (seinen Kompetenzen und Bedürfnissen) zu orientieren und nicht an der Bildungsorganisation.
(vgl. BEP, S.34)
Erwachsene bringen dem Kind bedingungslose Wertschätzung entgegen und nehmen es in seinen Äußerungen und Gestaltungsmöglichkeiten ernst.
(vgl. BEP, S.32)
Wollen Lehrkräfte die Selbstregulationskompetenzen im Sinne des BEP bei Kindern stärken können folgende Reflexionsfragen helfen:

- Ist die an das Kind gestellte Aufgabe entwicklungsangemessen?
- Bespreche ich mit dem Kind, was es braucht, um sich besser konzentrieren zu können?
- Beziehe ich das Kind in seinen Lernprozess mit ein? Greife ich seine Interessen auf?
- Kenne ich das Kind? Weiß ich welches Bedürfnis es gerade hat und bespreche ich mit ihm, wie das Bedürfnis erfüllt werden kann?

Barrierefreiheit geprüft

BEP-Impuls: Selbstregulation und Achtsamkeit

Die folgenden Impulse/ Praxisbeispiele sollen Ihnen als Lehrkraft eine Anregung geben, wie Sie darüber hinaus durch kleine Übungen im Schulalltag die Selbststeuerung der Kinder unterstützen können.

3 IMPULSE ZUR FÖRDERUNG DER SELBSTREGULATION

Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass koordinative Ausdauerspiele, traditionelle Kampfkunst aber auch Achtsamkeitsübungen die Entwicklung der selbstregulativen Kompetenzen fördern kann. Folgende Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit können gut in den unterrichtlichen Alltag integriert werden:

- **Stress-Check:** Bitten Sie die SchülerInnen regelmäßig darum, das Stresslevel in ihrem Körper zu überprüfen. Je besser sie dieses Level körperlich wahrnehmen und bestimmen können, desto eher sind sie in der Lage, dieses zu regulieren. Dazu ist es hilfreich, mit den SchülerInnen im Vorfeld ein Thermometer auf einer Skala von 1 – 10 zu basteln, welches sie z. B. an ihren Tisch befestigen können. Besprechen Sie mit ihnen, dass 1 = müde/ chillig und 10 = kochend heiß ist. Wenn wir unsere Emotionen überprüfen, dann fühlen wir uns manchmal ruhig (1-3), manchmal aber auch sehr gestresst (7-10).
- **Dem Klang lauschen:** Lassen Sie eine Klangschale erklingen und bitten Sie die SchülerInnen darum, die Hand zu heben und dem Klang zu lauschen, während dieser schwächer wird. Wenn der dieser verklungen ist, dürfen sie ihre Hand ablegen. Kommen Sie in einen Austausch darüber, was die SchülerInnen gehört haben. Wenn sie den Klang nicht gehört haben, was stattdessen (Gedanken?) – diese Übung ist eine wunderbare Möglichkeit, den SchülerInnen zu vermitteln, was Konzentration bedeutet.
- **Atemübungen:** Es gibt inzwischen eine Vielzahl von Atemübungen. Eine tolle Möglichkeit ist es, den Atem zu zählen, z.B. eine Minute lang oder auch beim Einatmen bis 3 zählen und beim Ausatmen bis 5. Durch die Verbindung mit unserem Atem, kommen wir ganz schnell zur Ruhe.
- **Faust öffnen:** Diese Übung, macht den Unterschied zwischen An- und Entspannung deutlich. Beide Hände sind auf den Oberschenkeln abgelegt und fest zur Faust geballt. Bei jedem Ausatmen einen Finger öffnen, beginnend mit dem Daumen der rechten Hand. Die anderen Finger bleiben in der Anspannung. Wenn die rechte Hand geöffnet ist, ganz bewusst in diese entspannte Hand hineinspüren, während die linke Faust noch geballt und angespannt ist. Wenn beide Hände entspannt geöffnet sind, dem Gefühl nachspüren.

4 WEITERE PRAXISMATERIALIEN ZUM THEMA

Um Selbstregulation im Schulalltag umsetzen zu können, können auch die folgende Praxismaterialien hilfreich sein.

1. **BEP-Lupe zum Thema soziale und emotionale Kompetenzen sowie zur Resilienz** (*IFP, 2021*): BEP-Lupen sind auf Grundlage des BEP entstanden und eignen sich zur Selbstreflexion der eigenen pädagogischen Arbeit. Sie nehmen im BEP beschriebene pädagogische Schlüsselprozesse und Schwerpunkte genauer unter die Lupe. In diesem Fall können Sie damit herausfinden, inwieweit Sie die soziale und emotionale Kompetenzentwicklung der Kinder im Blick haben bzw. welche Faktoren zur Stärkung der Resilienz eine Rolle spielen und wie Sie diese bereits umsetzen
2. **BEP-Impulse**: „Bewegung und Entspannung“
3. Sammlung von Spielen zur Förderung der Selbstregulation durch Bewegung und Sport
   Link zur Broschüre "Spiele zur Schulung der exekutiven Funktionen"

Autorin: Kerstin Georg und Ulrike Steinmann