

Handout zum Workshop am 19.08.2024

„Selbstregulationsfähigkeit will gelernt sein“

im Rahmen der Schulanfangstagung 2024
am Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg
Referent: Dr. Daniel Wirszing (Grundschule Ballerstaedtweg)
Email: daniel.wirszing@bsb.hamburg.de

Bewegung, Spiel und Sport können das schulische Lernen durch die Förderung der Selbstregulationsfähigkeit von Kindern positiv unterstützen, wie auch der neue Bildungsplan Sport betont. In der Veranstaltung wird gezeigt, wie sich die exekutiven Funktionen spielerisch im Klassenraum oder der Sporthalle trainieren lassen. Nach einem theoretischen Input werden geeignete Übungen und Spiele vorgestellt, gemeinsam erprobt sowie bekannte Spiele entsprechend modifiziert. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.

Selbstregulation bezieht sich auf die Fähigkeit, eigene Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen bewusst zu steuern, um Ziele zu erreichen oder angemessen auf verschiedene Situationen zu reagieren. Es beinhaltet die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren, sich zu konzentrieren, sich selbst zu motivieren, Verzögerungen zu tolerieren und angemessene Entscheidungen zu treffen.

Exekutive Funktionen spielen eine entscheidende Rolle bei der Selbstregulation. Sie dienen als übergeordnete kognitive Prozesse, die es uns ermöglichen, unsere Aufmerksamkeit, unser Verhalten und unsere Gedanken bewusst zu kontrollieren und zu steuern. Dazu gehören Funktionen wie Arbeitsgedächtnis, Inhibition, kognitive Flexibilität, aber auch andere Aspekte wie Planung, Problemlösung und Selbstreflexion.

Das Arbeitsgedächtnis ist wichtig für die Selbstregulation, da es uns ermöglicht, Informationen über unsere Ziele, Regeln und Strategien im Gedächtnis zu behalten und sie während des Handelns aktiv zu nutzen. Es erlaubt uns, kurzfristige Ziele zu setzen und uns daran zu erinnern, was wir tun müssen, um diese Ziele zu erreichen.

Die Inhibition ist ebenfalls entscheidend für die Selbstregulation, da sie uns hilft, impulsive oder unangemessene Handlungen zu unterdrücken und stattdessen bewusstere und zielgerichtete Entscheidungen zu treffen. Sie ermöglicht es uns, uns auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren und von störenden Ablenkungen abzusehen.

Die Kognitive Flexibilität ist wichtig, um sich an wechselnde Anforderungen anzupassen und verschiedene Denkmuster oder Lösungsstrategien einzusetzen. Sie ermöglicht es uns, unsere Perspektive zu ändern und alternative Handlungsweisen in Betracht zu ziehen. Durch kognitive Flexibilität können wir uns besser auf neue Situationen einstellen und angemessen reagieren.

Daher sind exekutive Funktionen von großer Bedeutung für die Selbstregulation. Durch ihre Entwicklung und Stärkung können Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren, ihre Impulse zu kontrollieren, ihre Handlungen zu planen und anzupassen sowie angemessene Entscheidungen zu treffen. Dies trägt zu einer effektiven Selbstregulation bei, die wiederum zu einer verbesserten Selbstkontrolle, emotionalem Wohlbefinden und akademischer Leistung führen kann.

Beachtung im aktuellen Diskurs

Die Exekutiven Funktionen finden zunehmend Beachtung im Diskurs um eine mögliche Modernisierung des deutschen Schulsystems. Auch im Hamburger Bildungsplan Grundschule Sport aus dem Jahr 2022 ist im unter dem Punkt „Lernen durch Bewegung“ auf Seite 5 formuliert:

„Das Wissen um enge Bezüge zwischen Bewegung und Lernen legt die Integration von Bewegung – über den strukturellen Rahmen des Schulsports hinaus – in angemessener Form auch in die Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler in anderen Unterrichtsfächern nahe. Von zentraler Bedeutung ist hier die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, insbesondere wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, Ziele zu setzen und beharrlich zu verfolgen sowie das eigene Verhalten den gegebenen Verhältnissen entsprechend auszurichten. Im Fokus steht dabei das sogenannte exekutive System, das sich aus den Kontrollfunktionen Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle und kognitive Flexibilität zusammensetzt. Diese Funktionen, die grundlegend für die Selbstregulationsfähigkeit sind, ermöglichen ebenso ein eigenverantwortliches, selbstgesteuertes Lernen wie die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen. Dieses exekutive System entwickelt sich über den Zeitraum der gesamten Schulzeit und darüber hinaus und kann durch Bewegung, Spiel und Sport in besonderer Weise gefördert werden.“

Beschreibung der im Workshop vorgestellten Übungen und Spiele

Im Workshop wurden sechs bis neun Spiele und Übungen zum Training der Exekutiven Funktionen vorgestellt und gemeinsam erprobt. Diese wurden so ausgewählt, dass jeweils drei Spiele schwerpunktmäßig das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und die Kognitive Flexibilität schulen und teils in der Sporthalle, teils im Klassenraum durchführbar sind.

1. Spiel: Inselhüpfen

In der Halle verteilt liegen Inseln (Reifen). Die Kinder bewegen sich frei zur Musik (z. B. laufend, hüpfend, vorwärts, rückwärts) durch die Halle. Bei Musikstopp müssen die Kinder schnell eine Insel aufsuchen (Grundidee).

Bei Musikstopp werden unterschiedliche Farbkarten in die Höhe gehalten, welche mit einer Aufgabe belegt sind (z. B. „rot“ = rote Linie berühren, „blau“ = auf den Boden legen, „gelb“ = eine Wand berühren). Erst nachdem die Aufgabe erfüllt wurde, dürfen sie einen Reifen aufsuchen.

2. Spiel: Ich packe in meinen Koffer-Varianten

Grundidee des Spiels ist es, eine Kette von Zahlen, Wörtern, Bewegungen zu bilden. Dabei werden die bereits genannten wiederholt und durch eigene ersetzt.

- a) Zahlenkette: Die Lehrkraft nennt eine Zahlenreihe, der ein bestimmtes Muster zugrunde liegt, z.B. 2, 5, 8, 11, 14. Dann startet das erste Kind, wiederholt die letzte Zahl und nennt die nächste, in diesem Fall 14, 17. Die Schwierigkeit der Zahlenreihe kann an die Lerngruppe angepasst werden. Ggf. Auch die Anzahl der zu wiederholenden Zahlen.
- b) Wörterkette: Die Lehrkraft startet mit einem Wort, z.B. Hund. Das erste Kind wiederholt das erste Wort und denkt sich ein weiteres Wort mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes aus, in diesem Fall z.B. Hund → d → Dach. Die Schwierigkeit kann durch die Vorgabe einer bestimmten Kategorie oder die Anzahl der zu wiederholenden Wörter erhöht werden.
- c) Body Percussion Kette: Jeder der SuS denkt sich eine Body Percussion Bewegung für den eigenen Namen aus, z.B. für Moritz: Mo- (Klatschen in die Hände), -ritz (Sprung nach oben). Das erste Kind startet und macht die eigene Bewegung vor, alle anderen Kinder machen sie nach. Das zweite Kind macht ebenfalls den eigenen Namen, die anderen SuS wiederholen sie. Im Anschluss wird die Bewegung von Kind 1 und 2 hintereinander wiederholt. Die Schwierigkeit kann durch die Anzahl der aneinandergereihten Namen variiert werden.

3. Spiel: Komm mit – Lauf weg

Die Kinder bilden Gruppen (4-6 Kinder) und setzen sich in einer Reihe hintereinander. Die Reihen sind sternförmig angeordnet. Ein Kind umrundet die Gruppen und sagt hinter einer der Gruppen deutlich „Komm mit“ (die Gruppe läuft dem Kind hinterher) oder „Lauf weg“ (die Gruppe läuft in die entgegengesetzte Richtung). Als nächstes ist das vorderste Kind der laufenden Gruppe mit der nächsten Runde dran (Grundidee)

- a) Die Kinder führen die Kommandos „Komm mit“ und „Lauf weg“ entgegengesetzt aus.
- b) Es wird zusätzlich eine Zahl genannt zwischen 1 und 4, 5 bzw. 6. Nach der Runde läuft das Kind, dessen Sitzplatznummer genannt wurde, weiter und das laufende Kind der Vorrunde setzt sich auf den freigewordenen Platz.

- c) Durch das Kommando „kommt alle mit“ oder „läuft alle weg“ stehen alle Kinder auf, auch die auf den anderen Bänken und laufen entsprechend. Achtung: Es kann zum Gedränge kommen.

4. Spiel: Kommando Pimperle

Bei dieser Variante des bekannten Spiels wird nicht am Tisch, sondern in der Turnhalle oder auf den Schulhof etc. gespielt. Die Kinder laufen auf der Stelle (Kommando Pimperle). Die Lehrkraft erteilt in unregelmäßigen Abständen Kommandos, die die Kinder ausführen. (Springen, hinsetzen, im Kreis drehen, ...) Die Kinder führen die Aufgaben jedoch nur aus, wenn das Wort „Kommando“ gesagt wird. Die Lehrkraft führt die Bewegung immer aus, um die Schwierigkeit zu erhöhen.

- a) Wettkampf: Kinder, die einen Fehler gemacht haben, scheiden aus (setzen sich hin etc.).
- b) Die Kinder stehen im Kreis und die Lehrkraft geht jeweils zu einem einzelnen Kind und gibt ein oder mehrere Kommandos.
- c) Auf Englisch ist die Variante „Simon says“ bekannt.

5. Spiel: Hase im Kohl

Ein Jäger und ein Hase werden bestimmt. Der Rest der Gruppe verteilt sich im Raum (Feld) und setzt sich auf den Boden (Kohl). Der Jäger versucht nun, den Hasen zu fangen. Der Hase kann entkommen, indem er sich neben einen Kohl setzt. Das andere Kind steht auf, der Kohl wird zum neuen Jäger, der Jäger wird zum Hasen und muss nun selbst weglaufen. Fängt der Jäger den Hasen, bevor dieser sich neben einen Kohl setzen kann, wechseln die Rollen.

- a) Dieses Spiel kann auch gespielt werden, wenn zwei Spieler paarweise nebeneinander sitzen/liegen. Setzt sich der Hase neben einen Kohl, muss das Kind auf der anderen Seite aufstehen.

6. Spiel: Quiz mit Farbkarten

Die Lehrkraft stellt den SuS verschiedene Quizfragen mit 2-4 Antwortmöglichkeiten (je nach Schwierigkeitsgrad). Jeder Antwortmöglichkeit wird eine Bewegung zugeordnet, z.B. A=Arme hoch, B=auf einem Bein stehen, C=hüpfen, D=ducken. Bei

jeder Frage wird zusätzlich eine Farbkarte hochgehalten. Bei einer blauen Karte muss die richtige Antwort gegeben werden, indem die entsprechende Bewegung ausgeführt wird, bei einer gelben Karte muss die Bewegung einer falschen Antwort ausgeführt werden. Die Schwierigkeit kann durch die Anzahl der Antworten, die Komplexität der Bewegungen und die Art der Fragen variiert werden.

7. Spiel: Schmuggler mit Reihenfolge

Je nach Gruppengröße werden ein oder zwei Detektive ernannt. Die verlassen kurz den Raum. Die anderen Spieler sind „Schmuggler“. Sie legen eine Reihenfolge fest, in der die Schmuggler die Ware von einem zum anderen weitergeben. Das geht am schnellsten, wenn sich alle in einen Kreis stellen und sich ihre beiden Nachbarn merken. Vom rechten Nachbarn bekommt man die Schmuggelware und zum linken Nachbarn gibt man sie weiter.

Die ersten beiden Schmuggler bekommen „Schmuggelware“ (z.B. Radiergummis). Die Detektive sollen natürlich nicht sehen, wer die Ware gerade hat. Deshalb müssen alle Schmuggler so tun, als würden sie etwas transportieren. Die Detektive versuchen nun, die Schmuggler zu fassen. Haben sie jemanden in Verdacht, dürfen sie den Schmuggler antippen. Der Schmuggler muss dann seine beiden Hände zeigen. Hat er wirklich die Schmuggelware, werden die Rollen getauscht. Die Detektive haben eine bestimmte Anzahl an Versuchen oder ein Zeitlimit, um die Schmuggler zu entlarven. Schaffen sie es nicht, werden zwei andere Spieler zu Detektiven.

8. Spiel: Hände über Kreuz-Laola

Die SuS setzen sich im Kreis um einen Tisch (6-8 Kinder). Alle legen ihre Hände flach auf den Tisch. Die Arme kreuzen dabei jeweils den Arm des linken und rechten Nachbarn. Ein Kind beginnt die Hand zu heben und wieder auf den Tisch zu klatschen. Dann ist die nächste Hand dran. Durch die Überkreuzung der Arme muss genau aufgepasst werden, wann die eigene Hand dran ist. Macht ein Kind einen Fehler, muss es eine Hand vom Tisch nehmen. Wer zuletzt übrig bleibt hat gewonnen. Umso schneller gespielt wird umso höher ist der Schwierigkeitsgrad.

a) Wenn ein Kind doppelt aufschlägt, dann ändert sich die Richtung.

9. Spiel: Familie Meier mit Aufrücken

In der Halle werden 4-5 Bänke je nach Gruppengröße sternförmig aufgestellt. Jedes Kind erhält eine Rollenkarte der Familie Meier. Auf jeder Bank nehmen die Kinder in einer festgelegten Reihenfolge Platz, sodass auf jeder Bank eine Familie Meier sitzt. Die Lehrkraft liest die Geschichte der Familie Meier vor. Jedes Mal, wenn ein Kind seine Rolle hört, umrundet es die Bänke. An der eigenen Bank angekommen, setzt es sich nach hinten, alle anderen Kinder rücken auf. Entsprechend ändern sich für den nächsten Satz der Geschichte die Rollen.

- a) Es werden die Namen der Familienmitglieder ohne Geschichte aufgerufen.
- b) Anstatt der Rollenkarten werden Nummern verteilt. Die Kinder können jederzeit neu zählen und müssen sich nicht die Reihenfolge der Rollen merken.

Quellen und Literaturempfehlungen:

- Kubesch, S. 2017. Sport im Fokus - Exekutive Funktionen trainieren, Leistung optimieren, mentale Stärke ausbilden. VERLAG BILDUNG plus.
- Walk, M. L. & Evers, W. F. (2013). Förderung exekutiver Funktionen - Fex in Theorie und Praxis. 1. Aufl. Wehrfritz.
- <https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/>
- <https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/bewegung-sport-spiel/film>
- http://www.znl-fex.de/weiteres/Fex-Materialien/Fex_Broschuere.pdf