

BeLL – Bewegte Kinder lernen leichter

Förderung der Selbstregulation durch Bewegung und Sport als Schlüssel für Lernerfolg und ein gutes soziales Miteinander



Gemeinsam mit dem Landessportbund Rheinland-Pfalz (LSB) entwickelt das ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen an der Universität Ulm seit Juli 2021 ein Fortbildungskonzept für Übungsleiter*innen an Ganztagschulen, insbesondere an Grundschulen, im Bereich "Förderung von exekutiven Funktionen und Selbstregulation durch Sport und Bewegung". Perspektivisch ist auch an eine Öffnung der Fortbildung für Lehrkräfte gedacht.

Exekutive Funktionen und Selbstregulation – eine starke Basis für das Lern- und Sozialverhalten

Als exekutive Funktionen bezeichnet man in der Gehirnforschung geistige Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, unser Denken und Verhalten bewusst zu steuern sowie kontrolliert mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Wenn wir Kinder dazu auffordern, geduldig zu sein, abzuwarten, sich zu beruhigen oder sich nicht so leicht ablenken zu lassen, fordern wir Verhaltensweisen ein, die auf den exekutiven Funktionen aufbauen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Selbstregulation oder Selbststeuerung. Sie umfassen z.B. die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren, die Aufmerksamkeit zu steuern, zielgerichtet vorzugehen sowie flexibel auf sich ändernde Bedingungen zu reagieren. Exekutive Funktionen stehen in engem Zusammenhang mit der sozial-emotionalen Entwicklung und der Lernleistung. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass exekutive Funktionen und Selbstregulation wichtig sind, um ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben zu führen. Das betrifft Freundschaften und das soziale Miteinander, eine gesunde Lebensweise, das Lernen in der Schule und den späteren Erfolg im Beruf. Die exekutiven Funktionen entwickeln sich im Laufe der Kindheit bis ins frühe Erwachsenenalter hinein. Und die gute Nachricht: Die Entwicklung dieser Fähigkeiten kann besonders in der Kindheit und durch Bewegung und Sport positiv beeinflusst werden!

Ist dies ein Thema in bzw. nach Corona-Zeiten?

Durch die Corona-Pandemie hat sich der Alltag von Kindern massiv verändert: Soziale Kontakte waren und sind eingeschränkt, Bewegungs- und Freizeitangebote fanden zum großen Teil nicht statt, Schulen waren über einen langen Zeitraum geschlossen oder haben ihren Betrieb nur unter sehr eingeschränkten Bedingungen weiterführen können.

Experten*innen und Wissenschaftler*innen warnen vor den psychischen, sozialen und körperlichen Auswirkungen der Pandemie und der damit verbundenen Maßnahmen. So zeigt bspw. die COPSY-Studie, dass fast jedes dritte Kind ein knappes Jahr nach Beginn der Pandemie unter psychischen Auffälligkeiten leidet. Sorgen und Ängste haben zugenommen, auch depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden sind verstärkt zu beobachten. Andere Studien zeigen die Auswirkungen im körperlichen Bereich: Die Motorik-Modul-Studie (MoMo) kommt zu dem Ergebnis, dass sich bei Kindern und Jugendlichen im zweiten Lockdown bei ca. 50% die Fitness verschlechtert hat und fast 40% deutlich an Körpergewicht zugenommen haben. Diese Auswirkungen stehen einer gesunden Entwicklung von Kindern entgegen.

Durch die veränderte Unterrichtssituation mit Homeschooling und Wechselunterricht wurde zudem das Lernen von Schüler*innen beeinträchtigt.

Selbst wenn Lehrkräfte und Eltern alles tun, um die Kinder bestmöglich zu unterstützen, so waren die Schüler*innen – bzw. sind immer noch – gerade jetzt gefordert, ihr Lernen weitestgehend selbst zu organisieren: den Überblick zu behalten, sich die Zeit einzuteilen und trotz Ablenkungen dran zu bleiben, auch wenn es mal nicht so gut läuft. Dafür brauchen Schüler*innen gut entwickelte selbstregulatorische Fähigkeiten.

Aus der Entwicklungsperspektive sind die Anpassungsprobleme der Kinder gut erklärbar. Exekutive Funktionen entwickeln sich besonders im Laufe der Kindheit und Jugend: Kinder können sich noch nicht so gut selbst regulieren und sind auf die strukturierende und gleichzeitig feinfühlig Begleitung von Betreuungspersonen angewiesen. Dazu kommt, dass gerade die für die Entwicklung der exekutiven Funktionen und Selbstregulation relevanten Erfahrungsmöglichkeiten (u.a. soziale Kontakte und Bewegungsangebote) während der Pandemie für viele Kinder nur eingeschränkt zugänglich waren. Wie unterschiedlich Kinder auf die ungewohnte und schwierige Situation reagieren und wie sie damit umgehen, hängt wahrscheinlich in hohem Maße davon ab, wie gut die exekutiven Funktionen der Kinder bereits vor der Pandemie ausgeprägt waren, da diese Funktionen unter anderem für die Entwicklung geistiger und sozial-emotionaler Kompetenzen entscheidend sind. So wundert es nicht, dass es momentan nicht nur Eltern schwerfällt, ihre Kinder bei der Stange zu halten, sondern auch Lehrkräfte und Betreuungspersonen die Unterstützung von selbstgesteuertem Lern- und Sozialverhalten generell als eine der größten Herausforderungen im (Unterrichts-)Alltag wahrnehmen.

Das Projekt „BeLL“

Das ZNL unter Leitung von Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit dem Thema „Exekutive Funktionen und Selbstregulation“. Im Projekt BeLL entsteht ein Fortbildungskonzept im E-Learning Format für Übungsleiter*innen an Ganztagschulen mit einem Schwerpunkt auf dem Grundschulbereich.

In der Fortbildung erwerben die Teilnehmenden zentrale wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema „Exekutive Funktionen, Sport und Bewegung“ für das Lernen und die sozial-emotionale Entwicklung von Schulkindern. Sie werden befähigt, mithilfe zahlreicher Umsetzungsbeispiele, die sie in ihrer Praxis erproben, die exekutiven Funktionen und damit die Selbstregulation durch Bewegung und Sport gezielt zu fördern. Mit dieser Fortbildung wird ein Beitrag für mehr Bewegung und Sport im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung für Kinder geleistet.

Mit BeLL kann so die Entwicklung von exekutiven Funktionen und Selbstregulation von Kindern durch Sport und Bewegung unterstützt werden – und das nicht nur in der momentanen Ausnahmesituation, sondern langfristig im Schulalltag verankert.

Kontakt

Bei weiteren Fragen zum Projektablauf und den Inhalten können Sie sich jederzeit bei uns melden:

Katrin Riebke: k.riebke@lsb-rlp.de, Tel: 06131 2814-102

Laura Walk: laura.walk@znl-ulm.de, Tel: 0731 500 62006 (vormittags)