

abc – achtsam, bedacht, clever!

Stärkung von exekutiven Funktionen und Selbstregulation als Grundlage für Sicherheit, Gesundheit und Bildungserfolg in der Grundschule

Kennen Sie Situationen wie diese?

- Felix rennt sofort los, als es zur Pause klingelt und schubst Magdalena auf dem Gang einfach um.
- Lisa wird ganz zappelig, weil sie einen Moment abwarten muss, ehe der Lehrer sie dran nimmt.
- Zwischen Murat und Kai gibt es heftigen Streit beim Ballspiel, weil sie sich nicht auf gemeinsame Regeln einigen können und der Ball nach kurzer Zeit bei Murat im Gesicht landet.
- Jasmin versucht schon eine Weile eine Aufgabe zu lösen, lässt sich aber ständig ablenken.
- Timo ruft das 4. Mal laut um Hilfe, obwohl die Lehrerin ihm zugesichert hat, gleich für ihn da zu sein.

Um solche Situationen angemessen und erfolgreich zu meistern, benötigen Kinder ihre exekutiven Funktionen. Diese zu stärken, darum geht es im Forschungsprojekt „abc – achtsam, bedacht, clever“. Denn genau hier drückt häufig der Schuh in den Grundschulen. Lehrkräfte berichten immer öfter von Kindern, die sich und ihr Handeln nicht gut im Griff haben – sich also schlecht regulieren können – und somit unbedacht (re)agieren, besonders im sozialen Miteinander. Dies kann nicht nur Stress für die Kinder hervorrufen und ihre Gesundheit gefährden, sondern auch eine Belastung im Unterricht für die Lehrkräfte und das Klassenklima darstellen.

Exekutive Funktionen und Selbstregulation - eine starke Basis für Sicherheit, Gesundheit und Bildungserfolg

Was genau sind „exekutive Funktionen“? Bedachtes, einführendes und vorausschauendes Handeln wird durch geistige Fähigkeiten vermittelt, die in frontalen Bereichen des Gehirns lokalisiert sind. Exekutive Funktionen umfassen z.B. die Fähigkeit zur Impulskontrolle, zur Lenkung der Aufmerksamkeit und zur Emotionsregulation. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Selbstregulation oder Selbststeuerung.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass exekutive Funktionen und somit auch die Selbstregulation wesentlich sind für eine glückliche, gesunde und erfolgreiche Lebensführung. Das betrifft Freundschaften und gesunde Lebensweisen ebenso wie 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. Die gute Nachricht: Diese Fähigkeiten sind in der Kindheit besonders gut förderbar – und zwar je früher, desto besser!

Das Projekt „abc“: Stärkung von exekutiven Funktionen und Selbstregulation

Das ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen in Ulm unter Leitung von Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit dem Thema „Exekutive Funktionen und Selbstregulation“. Im Auftrag der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) entwickelt das ZNL im Projekt „abc – achtsam, bedacht, clever!“ in enger Zusammenarbeit mit der Praxis ein alltagsintegriertes, wissenschaftsbasiertes Handlungskonzept für Grundschulen. Im Projektzeitraum werden die Lehrkräfte und ggf. weitere schulische Akteure von 12 mindestens 2-zügigen Grundschulen aus Bayern und Baden-Württemberg jeweils im Laufe eines Jahres im Rahmen von voraussichtlich vier halbtägigen Basis- und drei fakultativen Vertiefungsmodulen qualifiziert, Gelegenheiten zur Förderung exekutiver Funktionen und Selbstregulation im Schulalltag zu erkennen und entsprechende Maßnahmen

im Sinne einer nachhaltigen Verankerung umzusetzen (Start: Juni/Juli 2021, Wartegruppe: ca. Frühjahr 2023). Die inhaltlichen und methodischen Anregungen sind im Schulalltag – innerhalb und außerhalb des Unterrichts – flexibel einsetzbar und beziehen sich auf alle Jahrgangsstufen. Bei der Qualifizierung wird auf eine enge Verzahnung von Theorie und Praxis Wert gelegt. Die Bereitstellung von Reflexionsmaterialien soll zum gelingenden Transfer in die eigene Praxis beitragen. Eine externe Prozessbegleitung unterstützt die Schulen bei der Umsetzung. Die Termine und der Teilnehmerkreis werden vorab mit den Schulen abgestimmt.

Überprüfung der Wirksamkeit

Die Entwicklung und Umsetzung des abc-Konzepts wird wissenschaftlich begleitet und auf seine Wirkung hin überprüft. Dafür werden Lehrkräfte und Eltern am Ende des Schuljahres 2020/21 sowie ein Jahr darauf v.a. zur sozial-emotionalen Entwicklung der Kinder und zu gesundheitlichen Aspekten (z. B. Stresserleben, Unfälle) befragt. Zusätzlich führt das ZNL-Team gruppenweise kindgerechte Erhebungen vor Ort durch. Aus den Jahrgangsstufen 1 – 3 nehmen jeweils ca. 15 – 20 Kinder an den Erhebungen teil. Um projektbezogene Veränderungen im Schul- und Unterrichtsgeschehen abschätzen zu können, wird das ZNL ergänzend Beobachtungen in den Pausen und – das Einverständnis der jeweiligen Lehrkräfte vorausgesetzt – zum Teil auch im Unterricht vornehmen. Um die Nachhaltigkeit des Projekts zu prüfen, wird es im Schuljahr 2022/23 erneut Befragungen und Testungen zu den zentralen Projektaspekten geben.

So kann Ihre Schule vom Projekt profitieren

Das abc-Grundschulkonzept fördert mit der Stärkung von exekutiven Funktionen und Selbstregulation wichtige Basiskompetenzen. Ziel der DGUV ist es, auf diesem Weg Sicherheit und Gesundheit zu stärken und die Anzahl der Unfälle in Schulen und auf Schulwegen zu reduzieren. Gleichzeitig unterstützen gut ausgebildete exekutive Funktionen das Lernen. Wenn die Kinder sich selbst besser steuern und regulieren können, wird auch die Klassenführung leichter und das Schulleben entspannt sich für Schüler/innen und Lehrkräfte.

Nutzen Sie also die Chance: Seien Sie eine von 12 Grundschulen, die am „abc-Projekt“ und an der kostenlosen Qualifizierung teilnimmt!

Sie haben Interesse an der Teilnahme oder haben noch Fragen?

Dann schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an: abc@znl-ulm.de, Tel. 0731 500 62055.

Mit herzlichen Grüßen aus Ulm, Ihre Ansprechpartnerinnen im abc-Team:



Elke Scholz
(Projektassistentin)



Sonja Quante
(Wiss. Mitarbeiterin)



Laura Walk
(Projektkoordinatorin)