Zweite Kooperationsveranstaltung der Vaihinger Schulen: Selbstregulierung

Von Exekutivfunktionen, physiologischen Seufzern und dem Buzzer am Kopf

Die Peterskirche war am vergangenen Dienstag, dem 3. Juni 2025, brechend voll, überall fehlten Stühle. Grund für den großen Andrang war der zweite Vortrag aus einer Reihe, die vom Vaihinger Kooperationsmodell veranstaltet und von der Bürgerstiftung gefördert wird. Dieses Mal war die Neurowissenschaftlerin Frau Dr. Sabine Kubesch zu Gast, die das INSTITUT BILDUNG plus leitet und sich auf die Selbstregulationsfähigkeit spezialisiert hat.

Frau Kerstin Pickert als Vertreterin der Schlossbergschule begrüßte Herrn Oberbürgermeister Uwe Skrzypek, der in seinen einleitenden Worten seiner Sorge Ausdruck verlieh, dass wir Menschen in der heutigen Zeit nicht nur allmählich die Sprache verlernten, sondern auch das Träumen. Denn in einer Welt, in der uns die KI mit fotorealistischen Bildern versorge, bräuchte man keine Fantasie mehr, weil man nur mehr konsumiere.

Die Referentin, Frau Dr. Kubisch, hob in ihrem Vortrag die Bedeutung der Selbstregulierung für Kinder und Jugendliche hervor und testete gleich zu Beginn das Arbeitsgedächtnis ihrer Zuhörerschaft, was nicht nur zur allgemeinen Erheiterung beitrug, sondern vor allem dafür sorgte, dass den Versuchspersonen klar wurde, wie wichtig diese Fähigkeit unseres Gehirns ist. Das Arbeitsgedächtnis gehört zusammen mit der kognitiven Flexibilität, der Initiierung und der Inhibition zu den zentralen Exekutivfunktionen, die im präfrontalen Kortex sitzen. Diese Exekutivfunktionen seien laut Kubisch essentiell, um Selbstregulierung zu erlernen. Hier geht es darum, dass Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren, sich selbst „runter zu regulieren“, um Impulskontrolle und Belohnungsaufschub, aber auch darum, von selbst mit einer Aufgabe anzufangen. Da der präfrontale Kortex erst mit 21 Jahren vollständig entwickelt ist, brauche es nach Frau Dr. Kubisch die Eltern, die ihre Kinder unterstützen. In diesem Zusammenhang müssten die Erziehungskompetenzen der Eltern

gestärkt werden. Sich zu beruhigen, müsse man immer wieder üben, betont Kubisch, ausreichend Schlaf, Sport und eine natürliche Ernährung mit möglichst wenig Zucker helfe dabei. Auch der physiologische Seufzer, ein tiefer Seufzer mit „Nachseufzen“ und drei Mal ausgeführt, trage laut der Referentin dazu bei, dass das Kind sich beruhigt.

Was können Eltern konkret tun? Frau Dr. Kubesch rät dazu, mit den Kindern zu spielen, vor allem Schnell-Ablege-Kartenspiele (zum Beispiel „Kakerlaken-Salat“, „DODELIDO“ oder „Tarantel-Tango“) würden sich hervorragend eignen, um spielerisch Selbstregulierung zu erlernen. Man müsse bei diesem Spiel nämlich sehr schnell mehrere Kombinationen oder Handlungsanweisungen beherrschen und immer wieder wechseln. Außerdem rät die Expertin dazu, dem Nachwuchs oder den Schülerinnen und Schülern klare, nachvollziehbare Regeln und Grenzen zu setzen und diese auch durchzusetzen. Konsequenzen müssten folgen, freundlich und bestimmt im Ton. Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen müsse man lernen, auch um als Erwachsener eben nicht unreguliert zu Alkohol oder Zigaretten zu greifen, zu schnell zu fahren oder der Prokrastination zu verfallen. Eine Formel könne laut Frau Kubesch der „Wenn-Dann-Plan“ sein: Wenn ich meine Hausaufgaben erledigt habe, dann darf ich spielen. Die Kinder könnten sich auch einen Buzzer auf dem Kopf vorstellen, der imaginär gedrückt wird: Stopp! Woran musst du denken? Beispielsweise daran, die Pausenbrotdose in die Küche zu bringen…

Die Zuhörerschaft in der Peterskirche war gefesselt von dem interessanten Vortrag und Frau Dr. Kubisch selbst versprühte beneidenswerten Elan und große Lebendigkeit. Sie selbst ist vermutlich einer jener erfolgreichen Menschen, die „Grit“ haben, Durchhaltevermögen und Disziplin. Willensstärke, von der Sabine Kubisch sagt, dass sie trainierbar sei und in der Überwindung der Unlust liege. Der Vortrag von Frau Kubisch endete mit großem Applaus für die quirlige Forscherin und sorgt sicher dafür, dass auch der nächste Vortrag aus der Reihe „Schulische Prävention“ des Vaihinger Kooperationsmodells mit Spannung erwartet wird.