

Monika Brunsting

Mein Autopilot und ich

Mit Selbstregulation und exekutiven Funktionen
gut lernen und leben

■ Haupt

Monika Brunsting

Mein Autopilot und ich

Monika Brunsting

Mein Autopilot und ich –

Mit Selbstregulation und exekutiven Funktionen
gut lernen und leben

Haupt Verlag

1. Auflage: 2019

ISBN 978-3-258-08152-6 (Buch)

ISBN 978-3-258-48152-4 (E-Book)

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2019 Haupt Bern

Jede Art der Vervielfältigung ohne Genehmigung des Verlages ist unzulässig.

Satz: Die Werkstatt Medien-Produktion GmbH, Göttingen

Illustration Seite 21: Irene Odermatt

Lektorat/Korrektorat: Gregor Szyndler

www.haupt.ch

Inhaltsübersicht

Vorwort, oder: Warum dieses Buch?	9
1 Einführung	11
Was ist Selbstregulation und warum ist sie so wichtig?	12
Was kann helfen, die Selbstregulation zu entwickeln?	14
2 Psychoneuronale Grundsysteme	17
Das Stressverarbeitungssystem	17
Das Beruhigungssystem	18
Das Belohnungssystem	18
Das Impulskontrollsystem	19
Das Bindungssystem	21
Das Realitäts- und Risikobewertungssystem	22
3 Viele Blicke auf viele Wege zur Selbstregulation	24
Einleitung	24
4 Achtsamkeit und Mucksmäuschenstillarbeit	27
Wie funktioniert Achtsamkeit und was bewirkt sie?	27
Wie wirkt Achtsamkeit bei Kindern?	28
Wie kann Achtsamkeit zur Entwicklung der Selbstregulation beitragen? ...	29
Facetten der Selbstregulation	32
Selbstregulation der Aufmerksamkeit	32
Selbstregulation des Affekts, der Motivation	35
Selbstregulation der Impulse	35
Selbstregulation beim Anfangen und beim Beenden	37
Beispiele aus der Schulpraxis	39
5 Geschichten, Fantasiereisen und innere Bilder	45
Geschichten finden	45
Geschichten (er-)finden	49
Über hypnotherapeutische Elemente und Selbsthypnose, Helferfiguren und Ritterrüstungen	49
Fantasiereisen, kreative Imaginationen	52
Innere Bilder	53

6 Innere Sprache und Selbstregulation	56
Erfassen der privaten Sprache	56
7 Spiele	63
Ein neurowissenschaftlicher Blick	63
Keine Spiele ohne Regeln	66
Computerspiele	67
Brett- und Kartenspiele	67
Strategiespiele	68
Selbst erfundene Spiele	68
Ungleichheiten ausgleichen	69
8 Modelllernen und Selbstregulation	73
Wie es funktioniert	73
Modelle im Alltag finden	74
Rollenspiele und Selbstregulation	76
9 Belohnung, Motivation und Selbstregulation	78
Belohnung	79
Das kann man für die Pädagogik und die Sonderpädagogik daraus lernen	79
Gemeinsam das Belohnungssystem entwickeln	80
Logbuch	81
Geld als Belohnung	82
Motivation	82
Selbstwahrnehmung	86
Eine kleine «Trickkiste» oder: Was außerdem noch helfen kann	87
Was sonst noch hilft:	89
Der Kühlschrantür-Trick	90
10 Mit Charakterstärken und Positiver Psychologie die Selbstregulation fördern	94
Beschreibung und Schlüsselgedanken	95
Mit Charakterstärken die Selbstregulation aufbauen	98
Daniel, 11 Jahre	99
Grundsysteme der Selbstregulation und Charakterstärken	100
Und noch ein paar Tricks zum Schluss:	101

11 Sport, Musik und andere ernsthafte Hobbys	103
«Keine Lust aufs Training? Was mache ich jetzt? Ich suche meinen besten Trick, um mich zu überlisten!»	106
12 Elektronische Medien und Selbstregulation	108
Einige aktuelle Fakten	108
Experimente	112
13 Selbstregulation trainieren – Möglichkeiten im Alltag von Familie und Schule	116
Häusliche Pflichten und Selbstregulation	116
Verwöhnung und Selbstregulation	116
Überbehütung und Selbstregulation	117
Schulweg und Selbstregulation	117
Resilienz, Frustrationstoleranz und Selbstregulation	118
Elektronik und Selbstregulation	119
Auch das erleichtert das Lernen von Selbstregulation	120
Was das Lernen leichter macht – die Sicht der Schüler	123
Der lange Arm der Familie	123
14 Statt einer Zusammenfassung: Wünsche an die gute Fee	127
15 Nicht ganz tausend, aber vielen, vielen Dank	128
16 Literatur und Links	129

Vorwort, oder: Warum dieses Buch?

Neurowissenschaftler sprechen gerne vom Autopiloten und meinen damit eine tief sitzende innere Instanz, die ohne jede Rücksprache mit uns, spontan, aber manchmal auch sehr destruktiv agiert. Der Autopilot reagiert auf äußere oder innere Reize und beschert manchen von uns immer wieder ganz unglückliche Situationen, die mit einem Augenblick des Innehaltens, mit etwas Reflexion und Selbstregulation besser hätten gestaltet werden können. Die Gegenspielerin des Autopiloten ist die Selbstregulation. Wenn es den beiden gelingt, miteinander ins Gespräch zu kommen, können gute Lösungen zustande kommen. Es geht also nicht um «entweder Autopilot oder Selbstregulation», sondern um eine konstruktive Kooperation der beiden.

Geht man mit offenen Augen durch unsere aktuelle westliche Welt, schaut Fernsehen, liest Zeitungen oder ist auf sozialen Medien unterwegs, scheint Selbstregulation aus Sicht der Gesellschaft verzichtbar zu sein. Selbststeuerung bedeutet heute nach Joachim Bauer «Leben gegen den Strom» (Bauer 2018, S. 71ff). Im Vordergrund steht Spaß: Schule soll Spaß machen, Förderung und Therapie ebenfalls und die Annahme, dass alles nur mit Spaß vorwärtsgen kann, ist weitverbreitet. Bereits melden Eltern ihre Kinder von Förder-Unterricht oder Therapie ab, weil das Kind mehr Spaß am Fußball hat und die Förderung eh nichts bringt, wenn es doch lieber ins Fußballtraining gehen möchte. Damit soll natürlich nichts gegen Sport gesagt werden. Aber die Priorität «Spaß vor Lernen und Selbstregulation» wird sich, aufs ganze Leben geblickt, nicht bewähren. Dies zumindest lässt sich aus Forschungsarbeiten ableiten, die zeigen, dass Menschen mit guter Selbstregulation zufriedener, erfolgreicher, glücklicher und gesünder sind (Moffitt et al. 2011, Bauer 2018).

Die Selbstregulation hat sich in der Forschung der letzten Jahre als äußerst wichtige Komponente des Lebens- und Lernerfolgs herauskristallisiert. Die Entwicklung ist seit dem erstmaligen Erscheinen meines Buches «Lernschwierigkeiten» 2008 mit großen Schritten vorangegangen. Wie genau, das soll hier dargestellt werden.

Ganz zentral ist dabei die Erkenntnis, dass alle exekutiven Funktionen auf eine intakte Selbstregulation angewiesen sind: Denn ohne diese kann keine einzige exekutive Funktion zuverlässig angewendet werden. Sie ist also eine Voraussetzung für die exekutiven Funktionen und wird gleichzeitig häufig selbst auch als exekutive Funktion verstanden.

In meinem Buch «Lernschwierigkeiten: Wie exekutive Funktionen helfen können» sind viele Ideen zur Förderung der Selbstregulation zu finden. Dort werden auf über 50 Seiten hilfreiche kognitiv-verhaltenstherapeutische Maßnahmen beschrie-

ben. Die Forschung zeigt uns immer wieder, dass dies ein sehr effektiver, klarer und einfacher Weg ist, den man Lehrpersonen, Eltern und Lernenden leicht vermitteln kann, weil er unmittelbar einleuchtet. Aber sie sind natürlich nicht der einzig mögliche Weg. Darum soll hier der Blick auf andere theoretische Konzepte und ihre Anwendungen gerichtet werden. Damit entstehen viele neue Möglichkeiten, sich um die Selbstregulation zu kümmern. Wer weiß, vielleicht werden sich einige Lesende ja auch bewusst darüber, was sie bereits für die Selbstregulation tun – ohne es bisher realisiert zu haben. Auf jeden Fall gibt es nun wirklich viele Wege, die Selbstregulation zu fördern. Die Neurowissenschaften werden uns dabei helfen, die Möglichkeiten zu sehen, zu verstehen und anzuwenden. Gerhard Roth und Nicole Stüber (2015) liefern uns wichtige Grundlagen und Joachim Bauer zeigt gangbare Wege auf.

In der Heilpädagogik, in der Pädagogik und in der Psychologie ist Selbstregulation ein wichtiges Thema: Viele Fachleute haben große Mühe mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen, die sich nicht einsetzen und um etwas bemühen können oder mit Menschen, die immer wieder einfach so ausrasten und nicht anders können. In Fachkreisen gilt es als wichtiges Ziel, eine optimale Selbstregulation aufzubauen. Für alle direkt oder indirekt Betroffenen soll dieses Buch eine Hilfestellung sein.

Nach einer kurzen Einführung mit aktuellen Forschungsbefunden (Kap. 1) werden wir einen ausführlichen Blick auf die neurowissenschaftliche Theorie und Praxis der Selbstregulation (Kap. 2) werfen. Auf welche Weisen wir die Entwicklung der Selbstregulation fördern können, werden wir ab Kap. 3 zeigen. Ben und Anna werden uns in diesem Buch öfter begegnen. Die Namen stehen für zwei Kinder, wie es viele gibt. Sie werden das Gemeinte veranschaulichen und zeigen, dass ein Stück Ben und Anna auch in uns steckt.

Schule und Lernen werden in diesem Buch eine zentrale Rolle spielen. Weniger schulnahe Lesende mögen uns dies nachsehen und sich offen, interessiert und neugierig auf den Weg machen, um zu versuchen, die Ideen in den eigenen Kontext zu übertragen. So kann hoffentlich eine möglichst große Leserschaft dazu angeregt werden, eigene Wege auszuprobieren.

Denn «Mein Autopilot und ich» ist ein Thema, das jede und jeden von uns angeht. Und weil ein harmloser kleiner Satz manchmal am besten dabei helfen kann, etwas anzupacken, das man lieber liegen lassen würde, denken wir vor dem Umblättern einfach:

«Hallo Autopilot – komm, jetzt legen wir gemeinsam los!»

1 Einführung

Was in den 1970er-Jahren mit Flavell (1979) unter dem Begriff «Metakognition» begann und als Denken über das eigene Denken verstanden wurde, hat sich zu einem enorm wichtigen heilpädagogischen und entwicklungspsychologischen Thema entwickelt. Heute werden die Metakognitionen zu den exekutiven Funktionen gezählt. Während diese lange Jahre als verschwommenes Konzept («fuzzy concept») bezeichnet und nicht ganz ernst genommen wurden, sind sie im Verlauf der Zeit zu einem relativ klaren und recht gut objektivierbaren Konzept geworden. Aktuell wird dazu weltweit intensiv geforscht und es zeigt sich dabei, dass Metakognitionen oder exekutive Funktionen nicht nur kognitiv gesteuert werden, sondern zu einem großen Teil auch emotional.

Heute besteht Konsens darüber, dass die folgenden Funktionen als Kern der exekutiven Funktionen zu betrachten sind.

Die Inhibition umfasst Selbstkontrolle, Selbstregulation (d. h. Denken vor dem Handeln, einem Impuls widerstehen können, kognitive und emotionale Selbstregulation), Selbstdisziplin (Versuchungen widerstehen, eine Arbeit anpacken und auch beenden) und Aufmerksamkeitskontrolle (sich konzentrieren, aufmerksam sein, fokussiert bleiben).

Im Arbeitsgedächtnis merkt man sich Dinge kurzzeitig und ordnet sie um. Damit kann man komplexe Probleme lösen, eine Idee mit einer anderen verbinden, um etwas logisch zu verstehen und um Verbindungen zwischen scheinbar unverbundenen Dingen zu sehen.

Unter kognitiver Flexibilität wird die Fähigkeit verstanden, ein Problem auf neue Art wahrzunehmen oder es auf andere Weise anzupacken («thinking outside the box»). Die kognitive Flexibilität hilft, plötzlich auftauchende Möglichkeiten zu sehen, veränderte Umstände zu erfassen und sinnvoll darauf zu reagieren.

Um im Alltag und in der Praxis besser beobachten und intervenieren zu können, habe ich diese drei Funktionen weiter differenziert. Schließlich wurden daraus die acht im Buch «Lernschwierigkeiten» postulierten exekutiven Funktionen (Brunsting 2012). Diese erlauben gute Beobachtungen im schulischen, therapeutischen und familiären Alltag und regen zu verschiedenen Interventionsmöglichkeiten an.

Die Selbstregulation wird hier unterteilt in eine Selbstregulation zur Aufmerksamkeitssteuerung, zur Motivation, zur Impulskontrolle und außerdem soll sie helfen «mit Arbeiten zu beginnen» und «Arbeiten zu beenden».

Was ist Selbstregulation und warum ist sie so wichtig?

Selbstregulation ist nach Joachim Bauer «ganzheitliche Selbstfürsorge und besteht in der Kunst, Impulse und deren Kontrolle miteinander zu verbinden.» (2018, S. 15). Walter Mischel, Ozlem Ayduk et al. meinen dazu: «Versuchungen widerstehen zu können zugunsten von Langzeitzielen ist eine essenzielle Komponente sozialer und kognitiver Entwicklung und ein gesellschaftlicher und ökonomischer Gewinn» (2011, S. 252).

Walter Mischel, früher Professor an der Harvard University, ist einer der Ur-Väter der Erforschung der Selbstregulation. Seine legendären Experimente zum Belohnungsaufschub gehören zu den ersten einschlägigen Arbeiten. Die als «Marshmallow-Experiment» berühmt gewordenen Versuche zeigten, dass die Fähigkeit zur Selbstregulation bereits bei vierjährigen Kindern sehr unterschiedlich ausgeprägt ist: Einige Kinder konnten ohne weiteres 20 Minuten vor einem Marshmallow sitzen und auf ihre Belohnung warten. Sie konnten sich selbst ablenken und beruhigen, während andere Kinder das Marshmallow schon gegessen hatten, bevor die Versuchsleiterin den Raum verlassen hatte. Eigsti, Mischel et al. (2006) stellten fest, dass diejenigen, die mit vier Jahren warten konnten, mit etwas über 20 Jahren eine bessere Schulkarriere, einen besseren Beruf, bessere soziale Beziehungen und weniger Kontakte mit der Polizei hatten als andere, ungeduldigere Altersgenossen.

Die große Langzeitstudie von Terry Moffitt et al. (2011) zeigt, dass es bereits von Geburt an sehr große interindividuelle Unterschiede gibt: Während die einen Babys recht ruhig, aber doch aktiv sind, sind andere sehr unruhig, leicht gestresst und haben Mühe, sich selbst zu beruhigen. Sie finden den Schnuller nicht interessant, finden ihren Daumen nicht und sind auf Beruhigungsversuche von außen angewiesen. Nachuntersuchungen im Erwachsenenalter bestätigen die Resultate der Mischel-Gruppe. Weiter zeigt sich hier, dass Menschen mit besserer Selbstregulation gesünder, weniger von Süchten betroffen sind und über mehr Geld verfügen.

Wie Wiese, Tay, Duckworth et al. (2017) zeigen, verbessert eine gute Selbstregulation das subjektive kognitive und emotionale Wohlbefinden. Die im Alltag gelegentlich anzutreffende Annahme, zu viel Selbstregulation sei ungesund, konnte in den Studien dieser Forschergruppe (N=5318, Schüler 5. –12. Klasse und Studienanfänger) nicht bestätigt werden. «Der tiefe Sinn der Selbstkontrolle liegt nicht in einem gegen die Bedürfnisse der eigenen Person gerichteten Kampf, sondern in der Bewahrung sozialer Verbundenheit und in optimierter Selbstfürsorge», meint Bauer (2018, S. 167). Das ist der Grund, weshalb es hier im Normalfall kein Zuviel geben kann.