

SWR2 Wissen/Aula

Innere Stärke

Wie funktioniert Selbstregulierung?

Von Sabina Pauen

Sendung: Sonntag, 4. Dezember, 8.30 Uhr

Redaktion: Ralf Caspary

Produktion: SWR 2016

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Service:

SWR2 Wissen/Aula können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter www.swr2.de oder als **Podcast** nachhören: <http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/aula.xml>

Die **Manuskripte** von SWR2 Wissen/Aula gibt es auch **als E-Books für mobile Endgeräte** im sogenannten EPUB-Format. Sie benötigen ein geeignetes Endgerät und eine entsprechende "App" oder Software zum Lesen der Dokumente. Für das iPhone oder das iPad gibt es z.B. die kostenlose App "iBooks", für die Android-Plattform den in der Basisversion kostenlosen Moon-Reader. Für Webbrowser wie z.B. Firefox gibt es auch sogenannte Addons oder Plugins zum Betrachten von E-Books:

Mitschnitte aller Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen sind auf CD erhältlich beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden zum Preis von 12,50 Euro.

Bestellungen über Telefon: 07221/929-26030

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

MANUSKRIFT

Ansage:

Mit dem Thema: "Innere Stärke – Wie funktionieren Selbstregulierung und Selbstkontrolle?"

Wir sind heute umstellt von unendlich vielen Reizen, alle wollen unsere Aufmerksamkeit lenken: Hier kommt eine SMS neu herein, dort verlangt eine Twitter-Botschaft eine Reaktion, die Tagesschau-App berichtet über ein furchtbares Unglück, das Handy klingelt – wer sich da nicht im Griff hat, wer nicht über ein gerüttelt Maß an Selbstkontrolle und Selbstregulationsfähigkeit verfügt, der verirrt sich schnell im Dickicht der Reize und lässt seine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit fahren.

Sabina Pauen, Professorin für Psychologie an der Universität in Heidelberg, zeigt, warum es wichtig ist, sich zu kontrollieren und zu regulieren, und wie sich diese Fähigkeiten entwickeln.

Sabina Pauen:

Was haben die folgenden drei Situationen gemeinsam?

Situation 1: Eine Wissenschaftlerin hat sich den ganzen Tag mit einem kniffligen Problem beschäftigt. Am Abend ist sie erschöpft und möchte sich, als sie nach Hause kommt, gerne ausruhen. Aber es will ihr einfach nicht gelingen abzuschalten. Immer wieder kehren die Gedanken zum selben Thema zurück.

Situation 2: Ein junger Mann steht im Gedrängel ganz dicht bei einer sehr attraktiven Frau mit freizügigem Oberteil. Obwohl er genau weiß, dass man das nicht machen sollte, kann er einfach nicht umhin, ihr in den Ausschnitt zu schauen.

Situation 3: Ein kleines Mädchen hat Streit mit seiner Mutter. Es möchte nicht ins Bett gehen. Das Geschrei wird immer lauter, obwohl die Mutter ganz gelassen bleibt, bis die Kleine kaum noch Luft bekommt und sich überhaupt nicht mehr beruhigen kann.

Auch wenn es sich um sehr verschiedene Situationen handelt, bei denen Personen ganz unterschiedlichen Alters beteiligt sind, kämpfen doch alle Beteiligten damit, die Kontrolle über ihre Gedanken, Motive und Gefühle zu behalten. Und in allen drei Beispielen gelingt es den Hauptakteuren nicht, sich selbst zu regulieren. Darum soll es also heute gehen: um die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Ständig müssen wir uns selbst regulieren: ob zuhause oder im Beruf, als Verkehrsteilnehmer oder als Eltern im Umgang mit dem eigenen Nachwuchs, in der Liebe und auch im Streit. Immer wieder geht es darum, unsere geistigen Prozesse zu steuern und unser Verhalten so zu regulieren, dass wir angemessen reagieren können. Nur wer sich im Griff hat, kommt im Leben gut klar. Diese Alltagsweisheit wird inzwischen auch durch die Wissenschaft bestätigt.

Ich möchte Ihnen von einer großen Studie aus Neuseeland berichten. 1972 hat man über 1.000 Neuseeländer eingeladen, sich regelmäßig einmal im Jahr untersuchen zu lassen. Von Geburt an sind zahlreiche medizinische und psychologische Messungen vorgenommen worden. Die Teilnehmer gaben Auskunft über ihren Drogenkonsum, ihren Ausbildungs-, Berufs- und Familiensituation, ihre Finanzen und ihre Zukunftsvorsorge. Ergänzend wurden Informationen von Ärzten, Schulen, Banken und Behörden eingeholt, um den Wahrheitsgehalt der Selbstauskunft zu überprüfen. Den Neuseeländern ist es also gelungen, was hierzulande wohl kaum möglich wäre: Sie konnten gläserne Bürger für ihre Studie gewinnen und über all die Jahre – inzwischen fast 40 – bei der Stange halten. Das ist eine echte Meisterleistung. Solche Studien sind sehr wertvoll, denn sie geben uns wichtigen Aufschluss über die Entwicklung des Menschen.

Nun zu den Ergebnissen dieser ungewöhnlichen Studie: Man hat kleine Kinder daraufhin eingeschätzt, wie gut sie sich in Testsituationen kontrollieren konnten und wie kooperativ sie waren. Auch die Betreuer der Kinder, deren Eltern und ihre Lehrer, hat man befragt. Aus all diesen Daten hat man dann Werte für die Fähigkeit zur Selbstkontrolle errechnet. Fast 40 Jahre später stellte sich heraus, dass nicht etwa Intelligenz oder die soziale Herkunft, sondern vor allem die Fähigkeit zur Selbstkontrolle geeignet war, unterschiedlichste Parameter des späteren Lebenserfolges vorherzusagen. Das betraf die Bereiche Gesundheit, Schulerfolg, die Finanzsituation, den Familienstatus und sogar das polizeiliche Führungszeugnis.

Solche Ergebnisse sind wirklich beeindruckend. Dass man den Lebenserfolg auf der Grundlage von Daten aus der frühen Kindheit vorhersagen konnte, war neu. Möglicherweise ist die Fähigkeit zur Selbstkontrolle also ganz entscheidend für unseren menschlichen Werdegang. Und offensichtlich werden Unterschiede in dieser Fähigkeit früh sichtbar. Aber ist die Selbstkontrolle, die man hier erfasste, wirklich das Gleiche wie die Selbstregulation?

Selbstkontrolle bezieht sich auf das Verhalten, was äußerlich sichtbar ist. Selbstregulation bezieht sich mehr auf geistige Prozesse, die in unserem Inneren ablaufen. Würden wir nicht zwischen Selbstregulation und Selbstkontrolle unterscheiden, könnten wir z.B. kaum erklären, wie es sein kann, dass wir manchmal das eine tun und das andere dabei denken, fühlen oder wollen. Bestimmt sind Sie auch schon mal jemandem am Telefon freundlich gegenüber getreten und haben dabei heimlich überlegt, wie Sie den Anrufer so schnell wie möglich wieder los werden, weil Sie ziemlich unter Zeitdruck waren. Denken, fühlen, wollen und handeln haben manchmal ihr Eigenleben. Selbstkontrolle auf der Verhaltensebene ist eben nicht das Gleiche wie Selbstregulation innerer Zustände.

Trotzdem: In der Regel hängen beide oft zusammen und faktisch können wir Selbstregulation von außen auch gar nicht beobachten. Irgendwie muss sie sich im Verhalten zeigen.

Aber wie ist das mit den Prozessen, die da in uns ablaufen? Sind das alles Regulationsprozesse? Auch hier müssen wir unterscheiden. Da wäre zunächst die Selbstwahrnehmung. Das ist ein Zustand, in dem ich mir darüber bewusst werde, was in meinem Inneren gerade abläuft, wenn ich z.B. merke, dass ich gerade müde, traurig oder wütend werde. Das ist aber etwas anderes als Selbstreflexion. Die geht weit über das bloße Registrieren meiner Gefühle hinaus. Selbstreflexion bedeutet,

aktiv darüber nachzudenken, warum ich eigentlich so müde, traurig oder wütend bin. Oder ich könnte überlegen, wie ich mit meiner Wut am besten umgehe.

Selbstregulation liegt irgendwo dazwischen. Sie geht über die Selbstwahrnehmung hinaus, weil das Selbst den eigenen Zustand nicht nur wahrnimmt, sondern reguliert. Aber ich muss dafür nicht unbedingt Selbstreflexion betreiben. Manchmal reguliere ich mich intuitiv oder ganz automatisch. Z.B. wenn ich tief durchatme oder schnell an etwas anderes denke, um meine Traurigkeit oder meine Wut zu steuern – auch ganz ohne Selbstreflexion.

Betrachten wir einmal, wie Kinder ihre Fähigkeit zur Auseinandersetzung mit inneren Zuständen lernen. Es beginnt mit der Selbstwahrnehmung. Schon sehr junge Babys haben eine vorbewusste Ahnung von dem, was gerade in ihnen abläuft. Sie nehmen ihren eigenen Körper anders wahr als Aspekte ihrer Umgebung. Wenn sie mit den eigenen Beinchen strampeln, sehen sie dies nicht nur mit den Augen, sondern sie fühlen es auch mit Muskeln und Sehnen. Ebenso fühlen sich Berührungen ihres eigenen Körpers anders an als Berührungen anderer Gegenstände. Nur wenn es um den eigenen Körper geht, fühlen wir an zwei Stellen, an beiden Seiten der Haut, die sich berühren. Babys können auch schon ihre eigene Stimme anders hören als die von anderen Personen, einfach weil der ganze Körper mitschwingt, wenn sie Laute von sich geben. Hinzu kommen Hunger, Müdigkeit, Schmerz, das eigene Atmen, Gefühlszustände – alles das kann man nur bei sich selbst wahrnehmen, nicht bei anderen, und auch Babys merken das.

Selbstwahrnehmung ist also von Anfang an möglich. Der Umstand, dass diese sich von der Wahrnehmung anderer Objekte und Personen grundsätzlich unterscheidet, hilft dem Kind dabei, so etwas wie eine Bewusstheit für sich selbst zu entwickeln. Allerdings gelingt es den Kleinen noch nicht, bewusst darüber nachzudenken. Erst ganz allmählich werden sie sich klarer darüber, was in ihnen abläuft. Dafür ist das Verhalten enger Bezugspersonen extrem wichtig. Eltern unterstützen diesen Prozess, indem sie das, was das Kind von sich gibt, richtig deuten, die Gefühle des Kindes spiegeln und auch benennen: "Bist du ein bisschen müde?" – "Freust du dich gerade über etwas?" Eltern interpretieren also das Verhalten, das sie bei den Kindern sehen, und helfen ihnen so, Worte für ihre Zustände zu finden. Eltern, die nicht sensibel auf die Äußerungen ihres Kindes reagieren, die es ignorieren oder häufig falsch interpretieren oder einfach gar nicht mit ihnen über seine Gefühle sprechen, erschweren diesen Entwicklungsprozess.

Parallel dazu lernen die Kinder auch, sich selbst zu regulieren. Das erkennt man z.B. daran, dass sie sich abwenden, wenn ihnen etwas Angst macht, oder dass sie ihr Kuscheltier ganz fest in den Arm nehmen, um besser einschlafen zu können. Sie können also ganz bewusst etwas tun, damit es ihnen besser geht.

Zunächst erfolgt diese Regulierung aber weitgehend unbewusst. Die Fähigkeit zur Selbstregulation verändert sich im Verlauf der Kindergarten- und Grundschulzeit dann entscheidend weiter. Das Kind lernt zu verstehen, dass es seine Bedürfnisse mit denen anderer Menschen abstimmen muss, wenn es mit ihnen gut auskommen möchte. Und dafür muss es auch lernen, seine Gefühle in gewissem Sinn zu beherrschen und auf sozialverträgliche Weise auszudrücken. Und das fällt gerade den Zwei-, Dreijährigen noch ziemlich schwer.

Bald schon klappt es aber, dass Kinder ihre Bedürfnisse für eine kurze Zeit aufschieben und z.B. warten, bis sie an der Reihe sind oder bis Mutter und Vater Zeit haben, um sich mit ihnen zu beschäftigen. Auch bei diesen wichtigen Entwicklungsschritten spielen die Bezugspersonen eine ganz zentrale Rolle. Anfangs benötigen die Kinder klare Ansagen, damit sie wissen, was ihr Verhalten bewirkt und auch, was sie kontrollieren sollen. Z.B. Sätze wie "Warte noch ein bisschen" oder "Das soll man nicht tun" oder "Sei bitte ein bisschen leiser" helfen ihnen, auf der Verhaltensebene die Fähigkeit zur Selbststeuerung zu üben. Später wird das dann verinnerlicht und sie sagen sich diese Sätze selber. Vieles wird aber auch durch Beobachtung gelernt. Wenn das Kind am eigenen Leib erfährt, dass andere Personen nicht essen, bevor die anderen auch am Tisch sitzen, oder sich rücksichtsvoll verhalten, dann gelingt es ihnen auch viel eher, sich ähnlich zu benehmen. Erlebt das Kind dagegen seine Eltern als unbeherrscht und unkontrolliert, dann fällt es auch ihm schwer, sich zu beherrschen.

Sehr hilfreich für die Entwicklung ist außerdem, wenn man den Kindern beibringt, über ihre eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken zu sprechen. Aber auch über die von anderen Menschen. Man nennt das in der Psychologie "Mental Talk". Das ist ein Prozess, bei dem man das, was im Inneren passiert, verbal ausdrückt und dabei aber gleichzeitig fördert, mit sich selbst in einen inneren Dialog zu treten, also Selbstreflexion übt. Dieser Dialog bildet dann die Voraussetzung dafür, dass ich auf eine neue Stufe von Bewusstsein komme. Und das erlaubt mir wiederum, mich besser zu kontrollieren.

Da gibt es also Prozesse, die in mir ablaufen, Gefühle und Bedürfnisse, die entstehen, Gedanken, die kommen. Und es gibt Strategien, mit denen ich sie kontrollieren kann. Stellen Sie sich vor, Sie haben gerade gemerkt, dass Ihr Kind verschwunden ist. Sofort kommt ein Gefühl der Panik auf. Sie malen sich aus, was passiert sein könnte, und Sie spüren den Drang, sofort mit der Suche zu beginnen. In Ihnen sind Gefühle, Gedanken und Impulse ausgelöst worden, die Ihr aktuelles Erleben dominieren. Dann sagen Sie sich aber: "Bleib ganz ruhig, überleg jetzt, was zu tun ist." Mit dieser Selbstinstruktion versuchen Sie, sich zu regulieren, um handlungsfähig zu bleiben. Selbstregulation dient dazu, unwillkürlich auftauchende Prozesse zu unterdrücken und dafür andere stärker in den Fokus zu rücken.

Geistige Prozesse, die reguliert werden sollen, nennt man Zielprozesse. Sie sind etwas anderes als die, die zur Steuerung von Zielprozessen dienen. Das sind nämlich Selbstregulationsprozesse. Da gibt es verschiedene Mechanismen. Man kann Prozesse rauf- oder runterregulieren, versuchen, etwas nicht zu denken oder an etwas Bestimmtes zu denken, z.B. die Hausaufgaben zu machen oder noch einkaufen zu gehen. Ich muss meine Panikgefühle im oben genannten Beispiel herunterregulieren und meine Gedanken, welches Verhalten zielführend sein könnte, raufregulieren. Mit der Zeit, wenn ich das öfter mache, dann entwickle ich auch Strategien. Ich merke z.B., in welchen Situationen ich mich ablenken sollte, um wieder "runterzukommen" und mich nicht so aufzuregen. Oder was ich tun muss, um mich konzentrieren zu können, damit ich eine Aufgabe gut lösen kann. Wir lernen uns immer besser kennen und wir haben erfolgreiche Strategien entwickelt.

Das gilt aber nicht nur für uns Erwachsene, sondern auch schon für Kinder. Vielleicht kennen Sie den Marshmallow-Test? Dabei handelt es sich um ein Experiment mit Kindern im Vorschul- und Grundschulalter. Ein Versuchsleiter bittet ein Kind, in einen

leeren Raum zu kommen und an einem Tisch Platz zu nehmen. Dann stellt er ihm einen Teller mit einem großen Marshmallow auf den Tisch, genau vor die Nase des Kindes. Er bittet das Kind, den Marshmallow nicht zu essen, bis er wieder in den Raum kommt. Wenn das Kind geduldig wartet, bis er zurückgekommen ist, dann erhält das Kind zwei Marshmallows. Es könne die Süßigkeit auch sofort essen, das sei erlaubt. Aber dann würde es kein zweites Marshmallow geben. Dann verlässt er den Raum. Was das Kind in der folgenden Wartezeit tut, wird auf Video aufgezeichnet.

Nun kann man sehr interessante Beobachtungen machen: Während die meisten jüngeren Kinder kaum warten, bis die Tür zu ist und sofort das Marshmallow im Mund haben, zögern die meisten etwas älteren – mit mehr oder weniger Erfolg. Sie schauen ganz bewusst an die Decke oder woanders hin, drehen den Stuhl weg, fangen an, an ihren Schnürsenkeln zu spielen, stehen auf, singen vielleicht oder tun andere Dinge, die sie von der Versuchung ablenken, zu naschen. Manche können kaum widerstehen. Sie fassen die Süßigkeit an, halten sie sich unter die Nase, lecken möglicherweise sogar verstohlen daran. Das sind keine erfolgreichen Strategien für Selbstkontrolle. Denn je mehr man sich der Versuchung aussetzt, desto eher wird man ihr auch erliegen. Die erste Gruppe verfolgt eine effizientere Strategie. Wer sich von der Versuchung ablenkt, schafft es sehr viel eher, sich zu beherrschen.

Was bedeutet das für die Erziehung? Wenn meine Eltern mit mir differenziert über Gefühle, über meine eigenen und über die von anderen Menschen sprechen, wenn sie meine eigenen Zustände richtig erfassen und benennen können, wenn sie mir ein gutes Vorbild sind hinsichtlich Selbstkontrolle und Rücksichtnahme und wenn sie gleichzeitig Instruktionen geben, wie ich meine eigenen Impulse zu kontrollieren lerne, und wenn sie dabei liebevoll bleiben, dann schaffen sie es optimal, mich für die Entwicklung der Selbstregulation vorzubereiten. Das bestätigt auch die neue Forschung.

So scheint weder ein sehr permissiver Erziehungsstil, bei dem Eltern sich ihren Kindern gegenüber kaum durchsetzen und ihnen einfach alles erlauben, noch ein besonders autoritärer Erziehungsstil, bei dem die Eltern Erwartungen und Vorstellungen ohne Rücksicht auf die Kinder durchsetzen, besonders geeignet, die Selbstregulationsfähigkeit zu fördern. Setzen Eltern zudem noch körperliche Gewalt ein oder arbeiten sie mit Bestrafung, dann sind die Prognosen besonders ungünstig. Zwar mag es gelingen, auf diese Weise beim Kind genügend Angst zu erzeugen, damit es auf Verlangen tut oder lässt, was man sagt, aber das Kind hat kaum eine Chance, gute Selbstregulationsfähigkeit zu üben.

Dagegen scheinen Eltern, die einen sogenannten autoritativen Erziehungsstil zeigen, die also deutlich machen, wo es langgeht, die konsequent sind, dem Kind aber stets verständnis- und liebevoll gegenüberzutreten und es für gutes Verhalten auch loben, besonders positiv auf die Entwicklung ihrer Kinder einzuwirken.

Erlauben Sie mir an dieser Stelle einige persönliche Bemerkungen: Bisweilen beschleicht mich das Gefühl, dass heutzutage viele Eltern so sehr bemüht sind, ihrem Kind jeden Wunsch gleich von den Lippen abzulesen und sich so sehr auf die Bedürfnisse ihres Nachwuchses einstellen, dass die Kleinen viel zu selten überhaupt die Gelegenheit haben, Selbstkontrolle und Selbstregulation zu üben. Oft steht dabei

der falsche Gedanke Pate, dass Kleinkinder noch gar nicht fähig seien, sich zu kontrollieren, oder dass man das als verantwortungsvolle Eltern ganz für sie übernehmen müsse. Das stimmt aber nicht ganz. Selbstverständlich sind die Grenzen der Selbstregulation bei jungen Kindern eng gesteckt. Und natürlich müssen Eltern sensibel auf die Gefühle und Bedürfnisse gerade bei kleinen Kindern achten. Trotzdem sollte man auch schon jungen Kindern Gelegenheit geben, mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen selbst klarzukommen. Man muss ja nicht gleich bei jedem Mucks sofort springen. Und man darf auch ein Kleinkind bitten, mal einen Moment zu warten. Hin und wieder braucht das Kind sogar die Chance, sich nach einem großen Geschrei von alleine wieder zu beruhigen. Nur wenn dazu ausreichend Gelegenheit besteht, kann es sich in dieser Hinsicht irgendwann als selbstwirksam, als selbstreguliert erleben. Die große Herausforderung für Eltern besteht also darin, gut abschätzen zu können, was dem Kind gerade am meisten bringt. Wenn es sich zu sehr aufregt, kann es sich nicht mehr von alleine fangen. Aber wenn es erlebt, dass die Eltern alles dafür tun, jede Verstimmung von vorneherein zu vermeiden, dann überlässt es die Verantwortung für sein eigenes Gefühl zu leicht anderen Personen.

Eine goldene Regel könnte vielleicht heißen: Bleib deinem Kind nach Möglichkeit freundlich zugewandt, zeige, dass du seine Gefühle und Bedürfnisse verlässlich wahrnimmst und anerkennst, aber fühle dich nicht dafür verantwortlich, unangenehme Zustände aller Art sofort zu beseitigen. Der wunderbare Satz von Maria Montessori "Hilf mir, es selbst zu tun" gilt auch für den Umgang mit inneren Zuständen.

Aber auch wenn Eltern ihre Kinder optimal darin unterstützen, selbstregulative Fähigkeiten zu entwickeln, haben sie das Schicksal deshalb noch lange nicht ganz in der Hand. Denn wahrscheinlich gibt es auch so etwas wie eine Veranlagung bei der Selbstregulation. Schon die Aller kleinsten, gerade frisch geboren, unterscheiden sich in ihren Temperamenten. Und das Temperament ist wiederum ganz wichtig für die Selbstregulation. Grob gesprochen kann man schon im ersten Lebensjahr "einfache" Babys von "schwierigen" Babys unterscheiden. Einfache Babys sind kleine Sonnenscheine. Sie essen und schlafen gut, sind meistens ausgeglichen, lassen sich leicht beruhigen, lachen viel und reagieren aufgeschlossen auf neue Reize. Anders ist es bei Babys, die erst langsam auftauen. Sie sind vorsichtiger Natur. Sie brauchen Zeit, um sich auf Neues einzulassen, und sie sind stärker darauf angewiesen, dass man Rücksicht auf sie nimmt. Richtig schwierig sind Babys schließlich, wenn sie nur mit Mühe ihren eigenen Rhythmus finden, wenn sie unregelmäßig schlafen und essen, wenn sie oft weinen und wenn sie generell leicht irritierbar sind. Man kann sie weder leicht beruhigen noch zufriedenstellen. Es sind also eigentlich drei Baby-Typen, die man hier unterscheiden kann. Das hat auch in allen drei Fällen etwas mit Selbstregulation zu tun. Sie bezieht sich zunächst aber vor allem auf die eigenen Körperzustände.

Auch bei den Kleinkindern gibt es Unterschiede. Da wären zum einen die fröhlichen Draufgänger mit starkem Willen, die man kaum bremsen kann und die stets ihren eigenen Plan haben. Lässt der sich nicht umsetzen, können sie durchaus sehr ungehalten reagieren und ordentlich Theater machen. Am anderen Ende der Skala findet man die eher gehemmt und schüchtern wirkenden Kinder. In Auseinandersetzungen halten sie sich lieber zurück und überlassen die Action den

anderen. In der Fachsprache differenzieren wir zwischen "inhibierten" und "nicht-inhibierten" Kindern.

Im Schulalter wird die Beobachtung noch differenzierter. Wie gut kann sich ein Kind konzentrieren? Wie leicht lässt es sich ablenken? Wie überlegt und planvoll kann es handeln? Wenn es auf die Schulzeit zugeht, kommt es immer mehr darauf an, eigene Impulse gut kontrollieren und sich kooperativ verhalten zu können. Das sind sehr große Herausforderungen für die kleinen Kinder. Hat man ihnen doch bis jetzt eine Schonfrist zugesprochen, wenn sie noch nicht so ganz funktionieren, wie sie sollen, dann ändert sich das. Jetzt fällt erstmals richtig auf, wer den hier gestellten Anforderungen an Selbstregulation nur schwer genügen kann.

Kinder, die sehr impulsiv reagieren, motorisch unruhig sind, sich nicht konzentrieren können, werden erstmals als wirklich problematisch wahrgenommen. Nicht selten ist das der Anfang einer längeren Leidensgeschichte. Die Kinder haben in der Schule wenig Erfolg und stören oft den Unterricht. Das macht sie nicht gerade zu beliebten Mitschülern. Auch im Sportverein oder bei Freunden ecken sie leicht an, weil es ihnen schwer fällt, sich an Regeln zu halten. Auf Unmutsbekundungen anderer Menschen reagieren sie oft mit Aggressionen. Weil sie sich schlecht kontrollieren können, gelingt es ihnen auch nicht, aus Fehlern zu lernen. Lehrer beschwerten sich bei den Eltern, die Eltern sind gestresst und ärgern sich über ihr aufsässiges und wenig anpassungsfähiges Kind. Auch zuhause zeigen sich die Probleme mit der Selbstregulation. Mit einem Kind umzugehen, das sich schlecht reguliert, ist extrem anstrengend und bringt viele an den Rand der Verzweiflung. Wenn die Eltern wachsam sind, warten sie nicht lange, sondern suchen rechtzeitig Unterstützung. Vielleicht kann das Kind ja nicht anders. Vielleicht ist seine Fähigkeit zur Selbstregulation eingeschränkt. Vielleicht ist sein Verhalten auch bloß eine Besonderheit in seinem Temperament. Aber es könnte auch sein, dass es das Anzeichen einer mentalen Erkrankung ist wie z.B. ADHS.

ADHS steht für Aufmerksamkeits-Defizit-Hyper-Aktivitäts-Syndrom. Es betrifft schätzungsweise fünf bis zwölf Prozent der Bevölkerung insgesamt, in Deutschland liegt die Zahl bei ca. acht Prozent. Sie steigt bis ins Pubertätsalter auf elf Prozent und sinkt danach wieder. Jungs sind etwa drei bis vier Mal so oft betroffen wie Mädchen, und Kinder aus sozial niedrigen Schichten sind insgesamt etwas stärker gefährdet, an ADHS zu erkranken, als Kinder aus höheren Schichten. Die Symptome der ADHS sind körperlicher, psychischer und sozialer Art.

Man diskutiert verschiedene Ursachen für die Entstehung dieser Störung. Auf der einen Seite gibt es Gene, die man verantwortlich machen könnte. Hier hat die Forschung aber noch viel zu tun, denn die Befundlage ist unübersichtlich. Es gibt aber erste Anzeichen, dass Menschen mit ADHS auch Besonderheiten ihrer Gehirnanatomie aufweisen, was dafür spräche, dass es angeborene Ursachen gibt. Auch Schädigungen des Nervensystems, die teilweise vor oder nach der Geburt auftreten, scheinen eine Rolle zu spielen. Man vermutet, dass Nikotin- oder Alkoholkonsum während der Schwangerschaft als Ursache in Frage kommt, aber auch Übergewicht der Schwangeren oder Sauerstoffmangel vor oder während der Geburt. Alles dies geht mit einem erhöhten Risiko für ADHS einher.

Aber ganz wichtig ist natürlich auch wieder die Erziehung. Wie schon besprochen ist das Verhalten der Eltern entscheidend dafür, wie gut Kinder lernen, sich selbst zu regulieren. Das gilt vor allem für diejenigen, bei denen biologische Risiken bestehen.

Von allen genannten Einflussfaktoren vermutet man, dass sie mit Störungen des Neurotransmitter-Stoffwechselsystems und neurologischen Dysfunktionen im Gehirn zusammenhängen. Vor allem der Stoff Dopamin ist hier wichtig. Kinder mit ADHS produzieren zu wenig davon. Nehmen sie Medikamente, die diesen Mangel ausgleichen, dann können sie sich plötzlich viel besser konzentrieren und kommen auch sozial besser zurecht. Sie sind weniger impulsiv und zappelig, sie handeln planvoller als ohne Psychopharmaka.

Aber es geht auch anders. In Heidelberg z.B. gibt es ein Sommer-Therapie-Camp für ADHS-Kinder. Hier lernen und üben die Kinder, positive Erfahrungen zu machen. Denn die meisten haben schon im Grundschulalter eine ziemlich lange Leidensgeschichte hinter sich. Im Camp werden sie für jedes angepasste und gut regulierte Verhalten konsequent belohnt, gestärkt, gelobt. Das tut ihnen unendlich gut. Klare und einfache Regeln helfen, den Tag zu strukturieren, und sie üben in der Schule oder beim Sport, sich Regeln zu Herzen zu nehmen und beizubehalten. Eltern berichten, dass die Kinder auf diese Weise auch nach dem Camp sehr viel besser reguliert sind, sowohl zuhause als auch in der Schule. Auch die Lehrer bestätigen das. Man kann es also offensichtlich tatsächlich trainieren, selbst wenn man große Probleme mit der Selbstregulation hat.

Trotzdem ist es natürlich viel einfacher, Medikamente zu geben. In manchen Ländern werden die auch von gesunden Menschen verwendet, einfach weil sie sich besser konzentrieren möchten bei Prüfungen usw. Medikamente gegen ADHS haben Hochkonjunktur. Da über ihre Langzeitwirkung aber noch wenig bekannt ist, kann man von einer derartigen Verwendung nur dringend abraten, solange die Kinder klein sind. In Deutschland ist es inzwischen gar nicht mehr erlaubt, nur die Medikamente zu nehmen, man muss dazu eine begleitende Therapie machen. Das ist auch sehr sinnvoll.

Die Tatsache, dass es überhaupt einen Stoff gibt, der die Selbstregulation verbessert, führt uns zu der Frage, wo im Gehirn eigentlich die Steuerzentrale sitzt, die alles im Griff haben soll.

Im 19. Jahrhundert gab es einen Eisenbahnvorarbeiter: Phineas Gage, der uns einen ersten Anhaltspunkt gibt, wo die Regulationsfähigkeiten lokalisiert sind. Dem armen Mann wurde bei einer Explosion eine Metallstange durch das Frontalhirn gerammt. Er überlebte diesen lebensgefährlichen Unfall, wenn auch nicht ganz unbeschadet. Vor seinem Unfall galt er als umgänglicher, zuverlässiger und besonnener Mann. Nach dem Unfall war er nicht mehr derselbe. Er wurde als unkonzentriert, sprunghaft und aufbrausend beschrieben. Seine Selbstregulation und Selbstkontrolle waren deutlich eingeschränkt. Das hatte, wie wir heute wissen, damit zu tun, dass in seinem Frontalhirn wichtige Teile zerstört waren.

Das Frontalhirn ist ein besonderer Teil des Gehirns. Er nimmt beim Menschen einen größeren Raum ein als andere Hirnbereiche, auch als bei allen Tieren. Außerdem reift er am langsamsten und ist erst bei Erwachsenen voll ausgebildet. Wir schreiben ihm zahlreiche höhere geistige Funktionen zu wie etwa die eigene

Handlungsplanung. Und wir wissen, dass viele Prozesse, die hier stattfinden, unsere Persönlichkeit ausmachen. Was liegt also näher als anzunehmen, dass Selbstregulation vor allem hier verortet ist? Auch Studien unter Verwendung von bildgebenden Verfahren sprechen dafür.

Wie gut ich mich selbst regulieren kann, hängt aber nicht nur davon ab, wie gut ich mich selbst kontrollieren kann, sondern auch davon, wie stark meine inneren Impulse sind, also wie stark meine Gefühle und mein Wille sind. Und da gibt es ja durchaus Unterschiede zwischen den Menschen. Wille und Gefühle entstehen jedoch nicht nur im Frontalhirn, sondern sie haben viel mit dem limbischen System zu tun, einem älteren Teil unseres Gehirns. Es müssen die älteren Teile des Gehirns mit dem Frontalhirn gut abgestimmt sein, damit wir gut selbst reguliert sind. Denn die perfekte Kontrolle im kognitiven Sinne macht uns ja auch nicht gerade gesund. Im Prinzip geht es immer wieder darum, wie können die Gefühle und Bedürfnisse, die in uns entstehen, so umgesetzt werden, dass sie sozial verträglich sind und dass sie uns auf Dauer nicht schaden. Einfaches Beispiel: Wenn ich dauernd Lust auf Schokolade habe, dann macht es keinen Sinn, diesem Bedürfnis immer nachzugeben, weil ich dann beispielsweise zu dick werde. Ich muss mich regulieren. Das mache ich mit Gedanken, und dafür brauche ich mein Frontalhirn.

Wenn ich aber alles kontrolliere, und auch dafür gibt es durchaus Beispiele, z.B. Menschen, die an Magersucht erkranken, die alles kontrollieren und steuern und nicht mehr auf ihre inneren Bedürfnisse hören, ist das genauso problematisch. Eine gute, gesunde Selbstregulation bedeutet, die Balance zu finden zwischen dem Spüren und dem Ausdruck meiner Bedürfnisse und Gefühle und der Fähigkeit zur Selbstkontrolle. Ich glaube, aus dem ganzen Zusammenspiel kann man schließen, dass unsere Welt nicht unbedingt besser wird, wenn wir alle perfekt selbstreguliert wären. Stinklangweilig wäre es dann auf jeden Fall. Sondern im Grunde müssen wir innerhalb einer bestimmten Toleranzbreite Schwankungen zulassen können. Mal darf der Impuls von innen stärker sein, mal müssen wir uns stärker zurücknehmen. Es hängt von der Situation ab. Nur dann können wir eigentlich im Leben glücklich sein. Und das ist doch das, wonach wir alle streben.

Sabina Pauen, geboren 1963, studierte Psychologie sowie Physik und Philosophie. 1992 Promotion zum Dr. phil.-nat., 1999 Habilitation im Fach Psychologie. Seit 2002 hat Sabina Pauen den Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie und Biopsychologie an der Universität Heidelberg inne. Pauen arbeitete während der akademischen Tätigkeit immer wieder im psychosozialen Bereich, sie sammelte Erfahrungen als Mitarbeiterin auf einer Kinderkrebsstation oder als Erziehungsberaterin der Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Literatur:

– Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter. (Sabina Pauen und andere). Springer-Verlag. 2016.