

# Resilienz Forum 2024

**GESOND OPWUESSEN**

## VORTRAG

### Der Vierklang gesunder Entwicklung

Maximilian von Heyden

#### Selbstregulation als Schlüssel zur Resilienz

Der Beitrag beleuchtete die zentrale Rolle der Selbstregulationsfähigkeiten für das Wohlbefinden und die Entfaltungsmöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen wurde die Entwicklung sozialer Kompetenzen von der frühen Kindheit bis zum Jugendalter nachgezeichnet. Dabei stellte Maximilian von Heyden den Zusammenhang zwischen gut ausgeprägten sozialen Kompetenzen und erhöhter Resilienz heraus und präsentierte Handlungsempfehlungen für Bildungspolitik und -praxis<sup>1</sup>, um soziale Kompetenzen und damit die Resilienz junger Menschen nachhaltig zu stärken.

Im Folgenden sind die zentralen Punkte des Vortrags zusammengefasst:

#### 1. Wichtige Begriffe und deren Erläuterung:

- **Selbstregulation** bedeutet, dass man sein eigenes Verhalten, seine Gedanken und Gefühle steuern kann, um seine Ziele zu erreichen und sich an neue Situationen anzupassen. Sie ist wie ein innerer Kompass, der uns hilft, den richtigen Weg zu finden.
- **Resilienz** ist wie eine innere Stärke, die uns hilft, mit schwierigen Situationen umzugehen und daraus zu lernen. Es ist die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und sogar daran zu wachsen.
- **Kompetenzen** sind Fähigkeiten, die wir in bestimmten Situationen einsetzen können. Sie sind wie Werkzeuge in unserem persönlichen Werkzeugkasten, die wir je nach Bedarf hervorholen und nutzen können.

---

<sup>1</sup> Deutsche Akademie der Naturforscher Leopoldina e. V. (2024). Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen. [https://doi.org/10.26164/leopoldina\\_03\\_01157](https://doi.org/10.26164/leopoldina_03_01157)

## 2. Ausgangslage

Zunehmende Herausforderungen für Kinder und Jugendliche:

- **Psychische Probleme:** 28% der 10-14-Jährigen und 25% der 15-19-Jährigen haben verlorene gesunde Lebensjahre aufgrund psychischer Störungen.
- **Zukunftsängste:** etwa die Hälfte der Befragten gab große Sorgen um die eigenen Zukunftschancen an
- **Ungesunde Ernährung:** zu geringer Verzehr von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten; zu hoher Verzehr von Fleisch, Wurstwaren und Süßigkeiten
- **Bewegungsmangel:** Nur 17% der Jungen und 13% der Mädchen erreichen die WHO-Empfehlung für körperliche Aktivität
- **Bildung:** Niedrigste Kompetenzstände in Mathematik, Lesen und Naturwissenschaften seit Beginn der PISA-Studie

Diese Herausforderungen zeigen uns, wie wichtig es ist, die Selbstregulation und Resilienz junger Menschen zu stärken. Nur so können wir ihnen helfen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen und sich positiv zu entwickeln.

## 3. Was ist Selbstregulation?

Selbstregulation ist ein vielschichtiges Konzept, das vier Hauptkomponenten umfasst:

- **Kognitive Aspekte:** Kontrolle über Gedanken, Aufmerksamkeit und Verhalten
- **Emotionale Aspekte:** Regulation von Gefühlen und emotionalen Reaktionen
- **Motivationale Aspekte:** Zielsetzung und Aufrechterhaltung von Motivation
- **Soziale Aspekte:** Anpassung des Verhaltens in sozialen Kontexten

Alle diese Aspekte zusammen ermöglichen es uns, unser Verhalten effektiv zu steuern und unsere Ziele zu erreichen.

## 4. Bedeutung der Selbstregulation

Die Fähigkeit zur Selbstregulation hat weitreichende Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche:

- **Gesundheit:** bessere psychische und physische Gesundheit (durch Reduktion von Stress und durch gesunde Verhaltensweisen)
- **Bildungserfolg:** höhere akademische Leistungen
- **Soziale Teilhabe:** verbesserte soziale Kompetenzen und Beziehungen
- **Langfristiger Erfolg:** bessere berufliche Perspektiven und Lebenszufriedenheit

Kurz gesagt: Gute Selbstregulation ist ein Schlüssel zu einem erfolgreichen und erfüllten Leben.

mit der Unterstützung von



**CEUVRE**  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte

**Rotary**  
Luxembourg-Horizon



**CNAPA**  
Centre National  
de Prévention des Addictions

## 5. Risikofaktoren für die Entwicklung

Was verhindert die Entwicklung von Selbstregulation und Resilienz?

- **Familiäre Belastungen:** 3-4 Millionen Kinder in Deutschland haben Eltern mit psychischen Erkrankungen
- **niedriger sozioökonomischer Status:** deutlicher Zusammenhang mit psychischen Auffälligkeiten und Bildungserfolg
- **Gewalterfahrungen:** Ca. 25% der 11- bis 17-Jährigen haben mindestens eine Gewalterfahrung gemacht.
- **problematische Mediennutzung:** Zusammenhänge mit Risikoverhalten und schlechterer wahrgenommener Gesundheit
- **Flucht/Zuwanderung:** häufiger von Übergewicht betroffen, geringerer Bildungserfolg

Es ist wichtig, diese Risikofaktoren zu erkennen, um gezielt Unterstützung anbieten zu können und die negativen Auswirkungen zu minimieren.

## 6. Schutzfaktoren

Glücklicherweise gibt es auch Schutzfaktoren, die die Resilienz stärken können:

### Individuelle Schutzfaktoren:

positives Selbstbild  
hohe Selbstregulationskompetenz  
gute Problemlösefähigkeiten

### Soziale Schutzfaktoren:

unterstützende familiäre Beziehungen  
positive Peer-Beziehungen  
Unterstützung durch pädagogische Fachkräfte

Die Kombination beider Arten von Schutzfaktoren fördert die Resilienz am effektivsten. Je mehr dieser Schutzfaktoren vorhanden sind, desto besser können Kinder und Jugendliche mit Herausforderungen umgehen.

## 7. Entwicklung der Selbstregulation

Die Entwicklung der Selbstregulation ist ein Prozess, der sich über die gesamte Kindheit und Jugend erstreckt:

- **frühe Kindheit:** grundlegende Entwicklung der Aufmerksamkeitssteuerung
- **Vorschulalter:** zunehmende Fähigkeit zur Impulskontrolle
- **Grundschulalter:** Verbesserung des Arbeitsgedächtnisses und der kognitiven Flexibilität
- **Jugendalter:** Weiterentwicklung komplexer Planungs- und Problemlösefähigkeiten

mit der Unterstützung von



**CEUVRE**  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte

**Rotary**  
Luxembourg-Horizon



**CNAPA**  
Centre National  
de Prévention des Addictions

Die Entwicklung verläuft nicht linear und wird stark von individuellen und umweltbedingten Faktoren beeinflusst.

Die Selbstregulation hat auch neurobiologische Grundlagen. Verschiedene Hirnregionen spielen dabei eine wichtige Rolle:

- präfrontaler Kortex: Zentrum für exekutive Funktionen wie Planung und Entscheidungsfindung
- limbisches System: emotionale Verarbeitung
- Striatum: Belohnungsverarbeitung und Motivation
- Inselkortex: wichtige Rolle bei der Körperwahrnehmung und Selbstregulation

Die unterschiedliche Entwicklungsgeschwindigkeit dieser Regionen erklärt, warum Jugendliche manchmal Schwierigkeiten mit der Selbstregulation haben können.

## 8. Förderung in Bildungseinrichtungen

Bildungseinrichtungen spielen eine zentrale Rolle bei der Förderung von Selbstregulation. Drei Aspekte sind dabei besonders wichtig. Sie schaffen eine Lernumgebung, in der Kinder und Jugendliche ihre Selbstregulationsfähigkeiten optimal entwickeln können:

- **effektive Klassenführung:** klare Strukturen und Regeln
- **kognitive Aktivierung:** anregende Lernaufgaben und –methoden
- **konstruktive Unterstützung:** individuelles Feedback und Hilfestellung

## 9. Evidenzbasierte Förderprogramme

Es gibt verschiedene evidenzbasierte Ansätze zur Förderung der Selbstregulation:

- **verhaltensorientierte Ansätze** (z. B. „Good Behavior Game“) ► Verstärkung positiven Verhaltens
- **Achtsamkeitsbasierte Programme** (z. B. „MindUp“) ► Förderung von Aufmerksamkeit und Emotionsregulation
- **Körperorientierte Interventionen** (z. B. „EPHECT“) ► Förderung von Körperwahrnehmung und Stressregulation

Diese verschiedenen Ansätze können je nach Bedarf und Kontext eingesetzt werden, um die Selbstregulationsfähigkeiten umfassend zu fördern.

## 10. Handlungsempfehlungen

Drei zentrale Handlungsempfehlungen:

- **Selbstregulationsförderung als Leitperspektive** im Bildungssystem etablieren ► Integration in Bildungs- und Lehrpläne, Lehrerausbildung

mit der Unterstützung von



**CEUVRE**  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte

**Rotary**  
Luxembourg-Horizon



**CNAPA**  
Centre National  
de Prévention des Addictions

- **Indikatoren für Selbstregulationskompetenzen** entwickeln und ins Bildungsmonitoring aufnehmen ➤ Entwicklung valider Messinstrumente, regelmäßige Erhebungen
- **wirksame Förderstrategien** flächendeckend einführen, evaluieren und verbessern ➤ Pilotprojekte, Schulungen für Fachkräfte, kontinuierliche Evaluation

Nur so können wir sicherstellen, dass alle Kinder und Jugendlichen die Chance haben, ihre Selbstregulationsfähigkeiten optimal zu entwickeln.

## 11. Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen: Selbstregulation ist ein Schlüssel zur Resilienz und positiven Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie umfasst kognitive, emotionale, motivationale und soziale Aspekte und hat weitreichende Auswirkungen auf Gesundheit, Bildung und langfristigen Lebenserfolg. Die Förderung der Selbstregulation ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die in Familien beginnt, in Bildungseinrichtungen fortgeführt wird und lebenslang andauert. Indem wir uns dieser Aufgabe widmen, investieren wir in eine resiliente und erfolgreiche nächste Generation.

mit der Unterstützung von



**CEUVRE**  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte

**Rotary**  
Luxembourg-Horizon



**CNAIPA**  
Centre National  
de Prévention des Addictions