

Wissenschaftliche Expertise für PFiFF

Interview mit Dr. Sabine Kubesch über Selbstregulation und Bewegung

Als ausgewiesene Expertin für exekutive Funktionen sorgt Dr. Sabine Kubesch im Sportprogramm PFiFF für den fachlichen Input. SPORT in BW führte ein Interview mit der Wissenschaftlerin aus Heidelberg.

Frau Dr. Kubesch, wie kamen Sie dazu, auf dem Gebiet der exekutiven Funktionen zu forschen und was fasziniert Sie an diesem Thema besonders?

Auf die Idee, exekutive Funktionen zu untersuchen, brachte mich Manfred Spitzer Ende der 90er Jahre. 1999 wurden Studienergebnisse zum Einfluss von körperlicher Aktivität auf exekutive Funktionen bei älteren Menschen veröffentlicht. US-amerikanische Kollegen konnten nachweisen, dass exekutive Funktionen von älteren Menschen durch Ausdauerbelastungen gefördert werden. Ich arbeitete damals als Sporttherapeutin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Ulm, die Manfred Spitzer leitet. Wir wollten den Effekt von Ausdauerbelastungen bei depressiven Patienten untersuchen. Neben der schlechten Befindlichkeit zählen beeinträchtigte exekutive Funktionen zur Hauptsymptomatik einer Depression. In meinem Promotionsprojekt konnte ich nachweisen, dass sich Ausdauerbelastungen positiv auf die Symptomatik depressiver Patienten auswirken.

Mich fasziniert an den exekutiven Funktionen ihre enorme Bedeutung für unser Leben. Mit den exekutiven Funktionen steuern wir sowohl unser Denken und damit die Aufmerksamkeit, unser Verhalten als auch unsere Emotionen. Sie sind damit gleichermaßen relevant für den Schul- und Lebenserfolg wie auch für die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen und so für das soziale Miteinander in Familie, Schule und Freundeskreis.

Welchen Stellenwert hat Bewegung im Hinblick auf die Selbstregulation und welche Rolle spielt Sport in Ihrem Leben?

Die exekutiven Funktionen Arbeitsgedächtnis, Inhibition und die kognitive Flexibilität steuern im Zusammenspiel die Fähigkeit zur Selbst-



regulation. Inzwischen konnte in zahlreichen Studien für unterschiedliche Altersgruppen nachgewiesen werden, dass exekutive Funktionen durch akute körperliche Belastung, durch körperliche Fitness und in verschiedenen Sportarten gefördert werden. Dabei lässt sich die Selbstregulation durch die Einhaltung klarer Regeln im Sport unmittelbar durch das eigene Handeln im Sport in jeder Trainingseinheit üben.

Ich habe bereits als Kind sehr gerne Sport getrieben. Ich habe im Verein zunächst geturnt und war viele Jahre im Schwimmsport aktiv. Bis zum Ende der Schulzeit war ich zudem im Ballett, habe Volleyball gespielt und an ein paar Triatlons teilgenommen. Im Winter bin ich Ski gefahren und im Sommer habe ich mich auf dem Surfbrett und auf Wasserskiern versucht. Anschließend habe ich Sport studiert und inzwischen laufe ich vor allem und sehr gerne in den Wäldern rund um Heidelberg und begleite nun unsere beiden Jungs zum Training und den Wettkämpfen.



Wie haben die Erkenntnisse aus Ihren Studien Ihr Leben – auch mit Ihren Kindern – beeinflusst?

Die Erkenntnisse, die ich aus den eigenen Studien und aus zahlreichen weiteren internationalen Publikationen gewinnen konnte, belegen, was wohl jeder von uns der gerne Sport treibt, direkt erfährt: Man ist nach dem Sport aufmerksamer, besser gestimmt, weniger aggressiv und weniger ängstlich. Diese Wirkungen können nicht hoch genug eingeschätzt werden. Deshalb ist es mir so wichtig, dass auch unsere Kinder mehrmals wöchentlich Sport treiben und täglich körperlich aktiv sind. Da Sport nachweislich nicht nur lebensverlängernd wirkt, sondern auch zum Lebensglück beiträgt, möchten wir ihnen damit eine Basis für ein gesundes und glückliches Leben bieten.

Die Studienergebnisse zur Bedeutung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation im Kindes- und Jugendalter für die Lernleistung und die sozial-emotionale Entwicklung zeigen mir, wie wichtig es ist, dass die Förderung exekutiver Funktionen in Kindergärten, Schulen und Freizeitangeboten bewusst und gezielt erfolgt. Denn lernen Kinder frühzeitig Selbstregulation, sind sie im Erwachsenenalter, unabhängig von ihrer sozialen Herkunft und Intelligenz, wohlhabender, gesünder und werden weniger häufig strafällig als Erwachsene, die in ihrer Kindheit über eine schlechter ausgebildete Selbstregulation verfügt haben. Wenn bei uns zuhause Erziehung mal wieder anstrengend ist, hilft mir das Wissen zur Bedeutung und Förderung exekutiver Funktio-

Dr. Sabine Kubesch leitete von 2006 bis 2011 die Arbeitsgruppe „Exekutive Funktionen und Sport“ am ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen an der Universität Ulm.

Von 2008 bis 2009 war sie Postdoctoral Fellow an der Harvard Graduate School of Education. Zuvor studierte sie Germanistik, Sport- und Sportwissenschaft an der Universität Heidelberg, arbeitete als Sporttherapeutin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Ulm und promovierte dort im Bereich Humanbiologie über den Einfluss von körperlicher Aktivität auf exekutive Funktionen. Im Heidelberger INSTITUT BILDUNG plus entwickelt Sabine Kubesch pädagogische Konzepte, Spiel- und Lernmaterialien, die auf die Förderung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation ausgerichtet sind. Das INSTITUT BILDUNG plus ist Gründungs- und Trägermitglied des Vereins Spiel und Sport plus, der das Sportprogramm PFiFF entwickelt hat.

www.bildungplus.org

nen, zu erkennen, dass gerade in solchen Situationen die Chance liegt, Selbstregulation mit den Kindern zu üben. Und wir müssen sie mit den Kindern jahrelang immer und immer wieder üben, damit sie sie erlernen können.

Was bedeutet das Sportprogramm PFiFF für Sie und was erhoffen Sie sich insbesondere von den neuen Kooperationen ab Herbst 2013?

Mit PFiFF setzen wir in dem Alter an, in dem exekutive Funktionen sich deutlich zu entwickeln beginnen – im Kindergartenalter. Wir wollen die exekutiven Funktionen und die Selbstregulation der Kinder spielerisch im Sport und durch Bewegung fördern. Dabei schulen wir Übungsleiter und Frühpädagogen in den neurowissenschaftlichen Grundlagen zum Lernen und zu den exekutiven Funktionen. Und wir zeigen in Theorie und Praxis auf, wie die Förderung exekutiver Funktionen im Sport- und Bewegungsangebot von Kindergärten gelingen kann. Dabei möchten wir

den PFiFF-Übungsleitern und Frühpädagogen eine positive Haltung vor allem den Kindern gegenüber vermitteln, die zunächst noch größere Schwierigkeiten haben, ihre Aufmerksamkeit, ihr Verhalten und ihre Emotionen zu steuern und ihnen Hilfestellungen im Umgang mit diesen Kindern geben. Wir wissen nämlich auch, dass gerade Kinder mit schwach ausgebildeten exekutiven Funktionen von einer spielerischen Förderung am stärksten profitieren, insbesondere wenn die Förderung die sozial-emotionale und körperliche Entwicklung der Kinder berücksichtigt bzw. wenn sie darin integriert ist. Damit ermöglicht man Kindern auch bessere Start-

chancen für die Schule. Gleichzeitig wollen wir über unsere PFiFF-Kooperationen in den Kindergärten, im Rahmen von Elternabenden, auch die Eltern über die Bedeutung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation informieren.

PFiFF liegt mir durch seinen wissenschaftlichen Ansatz, dem eigens dafür entwickelten Lehrwerk und die intensive Schulung und Zusammenarbeit mit den Praktikern, durch die wir ebenfalls viel lernen, sehr am Herzen.

Für die Kooperationen ab Herbst 2013 erhoffe ich mir daher erneut eine gelingende Zusammenarbeit und dass die Begeisterung für PFiFF möglichst auch auf Kommunen, auf bildungspolitische Akteure im Bereich Schule und auf weitere Sportbünde überspringt.

Das Interview führte Annette Kaul.

Die Ausschreibung für das Kooperationsprogramm PFiFF finden Sie auf www.Badischer-Sportbund.de.

Bewerbungsfrist ist der 14.06.2013.

