

SELBSTREGULATION

Selbstregulation und Bildungsgerechtigkeit: Kinder chancengerecht fördern

Wie Schulen neurodiverse Lernvoraussetzungen berücksichtigen und durch adaptive Unterrichtsformen Selbstregulation gezielt unterstützen.

16. MÄRZ 2026

ANN-KATHRIN BIELANG

LESEZEIT: 5 MINUTEN

Prof. Hanna Dumont erklärt, wie Lehrkräfte Selbstregulation gezielt fördern können, ohne Kinder zu überfordern oder zu stigmatisieren. Mit gezielter Anleitung, schrittweise wachsender Autonomie und fachlich verankerten Lernstrategien werden alle Kinder gleichermaßen unterstützt und Bildungsgerechtigkeit im Unterricht umgesetzt.

Ist Selbstregulation für alle Kinder gleich gut erlernbar?

Wie können Schulen Kinder mit unterschiedlichen Voraussetzungen fördern?

Wie sieht Förderung ohne Stigmata aus?

Welche Kompetenzen brauchen Lehrkräfte im Kontext Diversität und Selbstregulation?

Welche Unterrichtsstrategien eignen sich hierfür?

Welche strukturellen Maßnahmen sind unverzichtbar?

Redaktion: Frau Professorin Dumont, die Forschung zeigt, dass Selbstregulation erlernbar ist, gleichzeitig aber bestimmte Aspekte – zum Beispiel Fähigkeiten wie Planung, Anpassungsfähigkeit oder das Unterdrücken von Impulsen genetisch beeinflusst sind. Inwiefern bedeutet das, dass Selbstregulation ‚Glückssache‘ ist?

Prof. Hanna Dumont: Jedes psychologische Merkmal hat genetische Anteile, das heißt aber nicht, dass die Umwelt keine Rolle spielt, im Gegenteil. Genetisch bedingt ist nur das Potenzial für ein bestimmtes Merkmal, und dieses Potenzial ist tatsächlich „Glückssache“. Entscheidend ist allerdings, dass dieses Potenzial auf förderliche Umweltbedingungen trifft; nur dann kann es sich tatsächlich entfalten. Selbstregulation entwickelt sich – ähnlich wie kognitive oder schulische Kompetenzen – nur dann gut, wenn Kinder in einem stabilen, verlässlichen und kognitiv anregenden Umfeld aufwachsen. Vor diesem Hintergrund ist es müßig, sich primär über genetische Voraussetzungen Gedanken zu machen, da sich die Umweltbedingungen gezielt gestalten lassen.

Redaktion: Inwiefern beeinflussen Umweltfaktoren wie soziale Herkunft, familiäre Ressourcen oder sozioökonomischer Status die Entwicklung von Selbstregulationsfähigkeiten?

Dumont: Empirische Studien zeigen, dass Kinder aus sozial und ökonomisch benachteiligten Familien häufig ungünstigere Voraussetzungen für die Entwicklung von Selbstregulationsfähigkeiten haben. Ein zentraler Mechanismus ist die sogenannte Responsivität der Bezugspersonen. In den frühen Lebensjahren sind Kinder vollständig extern reguliert; die Entwicklungsaufgabe besteht darin, diese externe Regulation schrittweise in Selbstregulation zu überführen. Dafür müssen Eltern – und später auch Lehrkräfte und Schulen – feinfühlig erkennen, wann ein Kind bereit ist, mehr Kontrolle selbst zu übernehmen, und es dann gezielt dazu ermutigen.

Diese adaptive Unterstützung erfordert Zeit, Ruhe und emotionale Ressourcen. Unter Bedingungen von Stress, ökonomischer Belastung oder hoher Arbeitsanforderungen ist eine solche passgenaue Begleitung jedoch deutlich erschwert. Neben einer geringeren kognitiven Anregung fehlt dann häufig die Stabilität und Verlässlichkeit der Umwelt. Studien zum Belohnungsaufschub – etwa neuere Varianten des Marshmallow-Experiments – zeigen, dass Kinder nur dann bereit sind, auf eine spätere Belohnung zu warten, wenn sie ihre Umwelt als zuverlässig erleben. Fehlt diese Verlässlichkeit, ist es aus kindlicher Perspektive rational, unmittelbare Bedürfnisse zu priorisieren.

Neue Erkenntnisse aus dem Marshmallow-Experiment

Weiterführende Untersuchungen des Marshmallow-Experiments (Kidd, Palmeri & Aslin, 2013) zeigen, dass die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub weniger eine stabile individuelle Eigenschaft ist, sondern stark von der Verlässlichkeit der Umwelt abhängt. In der Studie erlebten Kinder in einer Bedingung, dass eine versprochene Belohnung tatsächlich eingehalten wurde, während in einer anderen Bedingung die Belohnung nicht zuverlässig verfügbar war. Kinder, deren Umwelt verlässlich war, warteten deutlich länger auf die größere Belohnung, während Kinder in unsicheren Situationen sofort die kleinere Belohnung nahmen. Wie Frau Dumont betont, verdeutlicht dies, dass Selbstregulation nicht allein genetisch determiniert ist, sondern stabile, verlässliche und responsive Umweltbedingungen entscheidend sind, damit Kinder ihr Potenzial entfalten können.

Redaktion: Wie kann Schule Kinder und Jugendliche gezielt fördern, sodass Selbstregulationskompetenzen trotz unterschiedlicher Ausgangsniveaus erlernbar werden?

Dumont: Kinder kommen mit sehr unterschiedlichen Voraussetzungen in die Schule – sowohl fachlich als auch in ihren Selbstregulationsfähigkeiten.

Klassischer, lehrkräftezentrierter Unterricht verlangt nur wenig Selbstregulation, während schülerorientierte oder offenere Unterrichtsformen die Eigenständigkeit der Lernenden stärker fordern. Die Gefahr dabei ist jedoch, dass Kinder, die noch keine ausgeprägten Selbstregulationsfähigkeiten besitzen, in offenen Lernsettings überfordert werden, was zu Defiziten und Ungerechtigkeit führen kann.

Redaktion: Wie lässt sich das vermeiden? Wie können Lehrkräfte Kinder fördern, ohne unrealistische Erwartungen zu setzen oder neurodivergente Kinder zu stigmatisieren?

Dumont: Selbstregulation ist erlernbar und entwickelt sich auf unterschiedlichen Niveaus. Kein Kind trägt die Verantwortung, wenn es diese Fähigkeiten noch nicht gut beherrscht. Lehrkräfte sollten Kinder daher nicht einfach sich selbst überlassen oder ihnen Freiheiten geben und erwarten, dass sie alles alleine schaffen. Stattdessen ist adaptives Unterstützen entscheidend: Wer noch wenig Selbstregulation besitzt, bekommt engere Anleitung und Struktur, während Kinder, die schon kompetenter sind, nach und nach mehr Eigenverantwortung für ihren Lernprozess übernehmen.

Wichtig ist: Solch ein adaptiver Unterricht ist nicht gleich offener Unterricht. Kinder erhalten strukturierte Unterstützung entsprechend ihres Bedarfs. Manche brauchen klassische, lehrkräftezentrierte Phasen, um Inhalte zu verstehen, während andere schon selbstständig arbeiten können. In vielen Schulen wird das Unterrichtsgeschehen deshalb innerhalb einer Stunde differenziert: Kinder, die engere Anleitung benötigen, sitzen zum Beispiel nah bei der Lehrkraft in kleinen Gruppen, während fortgeschrittene Kinder weiter entfernt in Gruppen oder allein arbeiten. So können Mini-Instruktionen oder gezielter Frontalunterricht punktuell stattfinden, ohne dass die ganze Klasse blockiert wird.

Redaktion: Wie können Lehrkräfte sicherstellen, dass individuelle Förderung wertschätzend vermittelt wird, ohne dass Kinder stigmatisiert werden?

Dumont: Unterschiedliche Lernvoraussetzungen sollten als normale Vielfalt betrachtet werden: Einige Kinder brauchen mehr Unterstützung, andere weniger, und das kann offen kommuniziert werden, ohne dass Stigmatisierung entsteht. Lehrkräfte können wertschätzend vermitteln, dass jedes Kind in unterschiedlichen Bereichen Stärken und Schwächen hat und dass zusätzliche Förderung gezielt eingesetzt wird. In Unterrichtsformen, in denen Kinder

individuell oder in Kleingruppen arbeiten, fällt es weniger auf, wer gerade welche Unterstützung erhält. Strukturelle Maßnahmen wie Teamarbeit, Teamteaching oder die Einbindung multiprofessioneller Fachkräfte helfen zusätzlich, dass Unterstützung gemeinschaftlich erfolgt und nicht als Einzelbetreuung auffällt. So bleibt Förderung inklusiv, transparent und für alle Kinder nachvollziehbar.

Redaktion: Welche professionellen Kompetenzen brauchen Lehrkräfte, um Selbstregulation im Kontext von Diversität, Ungleichheit und neurodivergenten Lernvoraussetzungen wirksam zu unterstützen?

Dumont: Lehrkräfte benötigen vor allem diagnostische Kompetenzen, um den individuellen Stand der Kinder in fachlicher und selbstregulativer Hinsicht einzuschätzen. Ebenso wichtig sind Reflexions- und Selbstreformationskompetenzen: Lehrkräfte müssen ihren Unterricht planen, beobachten, steuern und anschließend reflektieren, um zu prüfen, ob alle Kinder erreicht werden und welche Anpassungen nötig sind.

Dabei ist Teamarbeit eine große Erleichterung: Kollegiale Beratung, Austausch über Strategien und gemeinsame Unterrichtsplanung helfen, die eigenen Entscheidungen zu reflektieren und zu verbessern. Voraussetzung dafür sind jedoch zeitliche und strukturelle Rahmenbedingungen – also genügend Ressourcen und feste Strukturen, die es Lehrkräften ermöglichen, diese Reflexionen systematisch durchzuführen, ohne dass sie zusätzlich überlastet werden.

Redaktion: Welche konkreten Unterrichtsstrategien oder -methoden haben sich in heterogenen Klassen besonders bewährt, um Selbstregulation nachhaltig zu stärken?

Dumont: Direkte Förderung von Lernstrategien ist ebenso wichtig wie die graduelle Erweiterung von Freiheitsgraden und Autonomie. Kinder üben metakognitive Strategien wie Planung, Zielsetzung, Organisation und Reflexion, gleichzeitig lernen sie fachspezifische Lernstrategien, etwa wie man einen Text eigenständig liest oder Wissen in einem Fach strukturiert aufarbeitet. Die Umsetzung muss immer auf das jeweilige Fach bezogen werden: Metakognition alleine reicht nicht, die Ziele und Strategien müssen fachlich Sinn machen (besser: Sinn ergeben) und angemessen herausfordernd sein.

In vielen Schulen geschieht dies durch Lerntagebücher, regelmäßige Austauschrunden und Reflexion der Lernziele. Hilfreich ist auch, wenn Lehrkräfte

sich innerhalb eines Faches abstimmen und gemeinsam überlegen, wie Selbstregulationsstrategien systematisch im Fachunterricht umgesetzt werden können, statt dass jede Lehrkraft allein experimentiert. So wird Selbstregulation gezielt und fachlich verankert gefördert, während gleichzeitig die individuelle Unterstützung Schritt für Schritt reduziert wird, um mehr Autonomie zu ermöglichen.

Redaktion: Die Leopoldina betont in Ihrer Stellungnahme zu Selbstregulation, dass strukturelle Maßnahmen unverzichtbar bleiben. Welche schulischen und bildungspolitischen Hebel sind aus Ihrer Sicht zentral, damit Selbstregulationsförderung überhaupt chancengerecht wirksam werden kann?

Dumont: Selbstregulationsförderung kann nur erfolgreich sein, wenn systemische Rahmenbedingungen geschaffen werden. Lehrkräfte brauchen zeitliche Ressourcen, Entlastung und Möglichkeiten zur kontinuierlichen Professionalisierung, um adaptive Förderung gezielt umzusetzen. Ebenso wichtig sind Kooperationsstrukturen, multiprofessionelle Teams und Unterstützungsangebote, damit die Verantwortung nicht allein bei einzelnen Lehrpersonen liegt.

Ausbildung und Weiterbildung müssen stärker vermitteln, wie Selbstregulation gezielt gefördert wird, sowohl direkt durch Training von Lernstrategien als auch indirekt durch schrittweise Autonomieförderung im Unterricht. Diese Hebel sollten dabei nicht auf punktuelle Einzelmaßnahmen setzen, sondern kontinuierliche, systemische Weiterentwicklung ermöglichen, die Unterricht, Schulorganisation und bildungspolitische Rahmenbedingungen miteinander verknüpft.

Redaktion: Frau Professorin Dumont, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Zur Person

Hanna Dumont ist Professorin für Pädagogische Psychologie mit dem Schwerpunkt schulische Lehr-Lern-Prozesse an der Universität Potsdam.