

AMELIE LOHMANN

# Selbstregulation spielerisch erlernen mit Börle

Spannende Mitmachgeschichten zur kreativen  
Förderung der emotionalen Entwicklung,  
Impulskontrolle und Emotionsregulation



Frau Mock lässt das Bild sinken. Gespannt war ihr Blick zwischen Börle und dem Morfenmädchen hin und her gewandert. Doch nun sieht sie Börle direkt an. „Börle“, sagt sie und lächelt: „Ich habe das Gefühl, wir sollten gerade ein wichtiges Thema ansprechen, das nichts mit Hasenfüßen, Hasenfüßenabdrücken oder Bildern von Hasenfüßenabdrücken zu tun hat.“ Börles Ohren wollen sich am liebsten einrollen. Doch er nimmt all seine Kraft zusammen und hält sie offen, um der Lehrerin zuzuhören, als sie weiterspricht: „Du zeigst gerade, dass dich etwas stört. Kannst du sagen, was genau es ist?“ Börle holt tief Luft. Er gibt sich große Mühe, nicht loszuschimpfen, sondern es zu erklären.

„Eigentlich sollte ich die Antwort geben“, sagt er. „Und ich hätte sogar auch gesagt, dass du einen Hasenfuß hochhältst“, gibt er zu, „aber dann hat Dindora meine Antwort einfach rausgeplatzt. Und heute habe ich mich schon mehrmals gemeldet und sie hat dazwischengerufen, sodass ich die Antwort nicht sagen konnte. Und das finde ich gemein.“ Frau Mock nickt. „Ich verstehe“, sagt sie und wendet sich an Dindora: „Kannst du verstehen, warum Börle ein bisschen sauer auf dich ist?“ Doch Dindora verschränkt die Arme vor dem Bauch. „Nö“, sagt sie und zieht eine Grimasse, „Börle hätte ja auch dazwischenrufen können.“ Sie zuckt mit den Schultern: „Hat er aber nicht und deshalb war ich schneller. Und es ist DOCH ein Hasenfuß, du Pingelmorf.“

Börle holt tief Luft, will gerade losschimpfen, doch Frau Mock kommt ihm zuvor: „Dindora“, sagt sie und ihre Stimme klingt dabei ziemlich streng: „Dafür, dass du Börle ‚Pingelmorf‘ genannt hast, entschuldigst du dich bitte.“ Die Lehrerin wartet ab und Börle sieht, dass Dindora mit sich kämpft. Sie blickt Frau Mock direkt in die Augen, doch schließlich senkt sich ihr Blick: „Tschuldigung“, nuschelt sie vor sich hin und Frau Mock nickt. „Ich finde“, sagt sie, „dass Börle ganz und gar nicht pingelig ist. Schließlich hat er recht damit, dass diejenigen, die sich melden, keine Antwort geben können, wenn

diejenigen, die sich nicht melden, in den Klassenbaum hineinrufen.“ Börle beobachtet, wie Dindoras Ohren sich gerade einrollen wollen, als Frau Mock einlenkt: „Dennoch ist es manchmal gar nicht so leicht, sich zurückzuhalten. Auch das verstehe ich.“ Börle sieht überrascht auf. Ihm war es von Anfang an ziemlich leichtgefallen, sich im Unterricht zu melden. Er hätte niemals auch nur im Traum daran gedacht, dass es anderen Schülern schwerfallen könnte.

„Wisst ihr, dass jeder von euch schon mindestens einmal einfach in den Klassenbaum gerufen hat?“, fragt Frau Mock. Dieses Mal klappt Börle die Kinnlade runter. Das war ihm überhaupt nicht bewusst. Doch wenn er ganz genau nachdenkt, hat Frau Mock recht. Gerade neulich – als die Schüler im Klassenbaum so hibbelig waren – war er es doch gewesen, der „BEWEGUNG!“ gerufen hatte. Frau Mock hatte gemeint, dass sie endlich wisse, was ihren Schülern fehlt, und da war es ihm einfach herausgerutscht. Und das war bestimmt nicht das einzige Mal, dass ihm so etwas passiert ist.

Die Lehrerin lächelt ihre Schüler an. „Es ist manchmal gar nicht so leicht, seine Impulse zurückzuhalten“, sagt sie, „Manchmal ist man so aufgereggt, dass man es einfach tut, ohne nachzudenken. Das betrifft nicht nur das Zwischenrufen im Unterricht. Vielleicht möchtet ihr auch beim Essen endlich anfangen und habt schon den ersten Happes genommen, obwohl noch gar nicht alle ihr Essen vor sich stehen haben.“

„Oder neulich!“, ruft Dindora und springt auf – nur, um sich beschämt wieder hinzusetzen und den Arm zu heben. „Prima Dindora“, lobt Frau Mock: „Du hast deinen Fehler bemerkt und dich selbst korrigiert. Sag uns gerne, was du dazu beitragen möchtest.“

„Neulich“, sagt das Morfenmädchen, „da habe ich eine Beere gesehen, die sooooo köstlich aussah. Und weil sie so lecker aussah, habe ich vergessen, die drei Giftregeln

anzuwenden.“ Das Mädchen zählt an den Fingern ab: „Bei unbekanntem Beeren zuerst genau ansehen, dann riechen, dann beobachten, welche Tiere sie fressen, um abzuschätzen, ob sie für Morfe verträglich sind.“ Natürlich weiß Börle, dass er nur Beeren fressen darf, die auch von Vögeln, Eichhörnchen und Schnecken gefressen werden – denn die verträgt auch ein Morf.

„Und meine Mama hat mir erklärt“, fährt Dindora mit ihrer Erzählung fort, „dass das wirklich gefährlich war. Schließlich hätte die Beere giftig für mich sein können.“

Die Lehrerin nickt. „Und denkst du, dass dir das noch einmal passieren wird?“, fragt sie, doch Dindora schüttelt wild den Kopf. „Ganz toll“, lobt die Lehrerin.

„Manchmal fällt es uns allen schwer, uns zu kontrollieren und zurückzuhalten“, sagt die Lehrerin erneut: „Doch heute haben wir gelernt, dass es wichtig ist, genau darüber immer wieder zu sprechen. Nicht nur Dindora hat heute gemerkt, dass es andere stört, wenn sie dazwischenruft. Auch anderen hier ist bewusst geworden, dass ihnen dieser Fehler manchmal passiert.“ Unauffällig zwinkert die Lehrerin Börle zu.

„Aber es hilft nicht nur, darüber zu sprechen, wenn man vorschnell ist“, die Lehrerin sieht die Schüler an und Börle blickt erwartungsvoll zurück: „Es gibt nämlich auch ganz tolle Spiele, die uns allen helfen, uns darin zu üben, sich zurückzuhalten. Ich denke, eines davon zeige ich euch jetzt.“

Börles Arm schnellt in die Luft. „Ja, Börle?“, fragt die Lehrerin. Der Morf springt von seinem Sitzpilz und schreit: „Juchuuuuuuuuuu!“

# BÖRLES MITMACHSPIEL: IMPULSKONTROLLE ANREGEN UND VERBESSERN

Da hat Börle aber ein wirklich wichtiges Thema angeschnitten. Den meisten – Kindern und Erwachsenen – fällt es manchmal schwer, die eigenen Impulse zu kontrollieren. Das kann das Dazwischenrufen sein, das kann aber auch passieren, wenn wir unbedingt etwas sehen oder tun wollen, obwohl wir dafür eigentlich keine Zeit haben. Manchmal sagen wir alle den Satz: „Daran habe ich in dem Moment gar nicht gedacht.“ Oft fällt uns erst dann unser Fehler auf. Vielleicht hilft dir das folgende Spiel dabei, dich ein wenig in Geduld zu üben:

## Das Spitzohrenspiel

Eine Person sitzt dir gegenüber. Sie hat mehrere Gegenstände bei sich, die du aber nicht sehen kannst. So könnte sie diese unter einem Tuch oder hinter einer kleinen Mauer verwenden. Du musst abwarten und ganz genau lauschen, womit sie Geräusche erzeugt. Habe hierfür ein wenig Geduld. Oft musst du mehrmals hinhören, bis du erkennst, mit welchem Gegenstand Geräusche erzeugt werden. Ihr könnt zum Beispiel Besteck oder Geschirr benutzen, Bausteine oder Papier, das ihr zerknüllt. Ihr könnt auch Töpfe benutzen oder Taschenbücher, in denen ihr durch die Seiten fahrt. Lasst euch etwas einfallen. Überall gibt es Gegenstände, die ihr nutzen könnt.

### Tipps für den Alltag:

1. **Geduldchallenge:** Tritt gegen dich selbst an. Überlege dir etwas, was dich an diesem Tag reizen könnte – zum Beispiel das Futtern einer Nascherei oder eine

Serie deiner Lieblingssendung, die du schon sehen darfst. Versuche, dich in Geduld zu üben, indem du nicht sofort naschst oder fernsiehst. Beschäftige dich stattdessen erst einmal mit anderen Dingen. Wie lange kannst du aushalten? Und morgen? Schaffst du es da schon ein wenig länger?

2. **Impulsfallen erkennen:** Manchmal neigen wir wie Dindora dazu, besonders häufig zu sprechen, obwohl gerade andere an der Reihe sind – nicht nur in der Schule. Oder aber wir geraten in Gefahren, weil wir etwas tun, ohne vorher zu überlegen. Überlege einmal, wo du häufig in die ‚Impulsfalle‘ tappst. Besprich dich auch gerne mit deinen Eltern. Denn oft ist uns gar nicht bewusst, wo wir Fehler machen. Ändern können wir sie jedoch nur dann, wenn wir es auch wissen.