

# Die Rolle von Emotionen und Emotionsregulation beim schulischen Lernen



*Taina Gabriel*  
*Leibniz Universität Hannover*

---

**Zusammenfassung:** Zur Erklärung des individuellen Schulerfolgs wird in der sonderpädagogischen Forschung zunehmend der Einfluss von Variablen wie Emotionen und deren Regulation untersucht. Ziel dieses Artikels ist es, einen Überblick über die bisherige Forschung sowie die gefundenen Wirkzusammenhänge zu geben und Ansätze für schulisches Handeln aufzuzeigen. Dazu wird zunächst auf die Definition von Emotionen sowie deren Rolle beim schulischen Lernen eingegangen. Im Anschluss wird der Begriff der Emotionsregulation erläutert sowie die Bedeutung der Emotionsregulation beim schulischen Lernen dargestellt. Abschließend wird auf Fördermöglichkeiten im Schulkontext eingegangen.

**Schlagwörter:** Emotionen, Emotionsregulation, Lernen

**Abstract:** Recent studies in educational and psychological research increasingly investigate the impact of emotions and emotion regulation on school learning. Goal of this article is to give an overview over former research and the relations between these variables. At first, a definition of emotions and their role in school learning is illustrated. Afterwards the definition of emotion regulation is explained and its impact on learning processes is addressed. Finally, exemplary options to support emotion regulation at school are described.

**Keywords:** emotions, emotion regulation, learning

**Kategorie:** Diagnostik und Förderung

## Einleitung

*Ella (9 Jahre) besucht die 3. Klasse einer Grundschule. Bereits seit Beginn der Schulzeit hat sie Schwierigkeiten die Anforderungen in Mathematik zu erfüllen. Sie schreibt regelmäßig schlechte Noten in Mathearbeiten und ist darüber sehr traurig. Obwohl sie sich sehr anstrengt und nachmittags zusätzlich Nachhilfe bekommt, werden ihre Leistungen nicht besser. Ella hat dadurch überhaupt keine Lust mehr sich im Matheunterricht anzustrengen. Wenn Ella von anderen Kindern in ihrer Klasse auf ihre Probleme angesprochen wird, reagiert sie häufig aggressiv.*

Neben kognitiven Variablen wie der Leistungsfähigkeit des Arbeitsgedächtnisses wird in der pädagogisch-psychologischen und sonderpädagogischen Forschung auch immer wieder der Einfluss von Emotionen und deren Regulation auf das schulische Lernen diskutiert (Hascher, 2005). Ein Modell zur Erklärung von individuellen Lernleistungen, in dem Emotionen eine zentrale Rolle spielen, ist das INVO-Modell von Hasselhorn und Gold (2017). In diesem Modell definieren die Autoren mehrere individuelle Lernvoraussetzungen, die miteinander verzahnt sind und gemeinsam den individuellen Lernerfolg einer Person determinieren. Neben den lernbegleitenden Emotionen handelt es sich dabei um das Vorwissen, die Verwendung von Lernstrategien und metakognitiver Regulation, die selektive Aufmerksamkeit, das Arbeitsgedächtnis, die Motivation, das Selbstkonzept sowie die Volition. Obwohl bisher unklar ist, wie genau die Faktoren zusammenwirken müssen, damit erfolgreiches Lernen stattfindet, betonen Hasselhorn und Gold (2017) die individuelle Relevanz der einzelnen Lernvoraussetzungen.

## Emotionen

Emotionen lassen sich durch zwei Kernmerkmale beschreiben. Sie treten einerseits immer dann auf, wenn eine Situation von einer Person als bedeutsam zur Erreichung eines Ziels bewertet wird. Die Ziele und ihre Bewertung können dabei ganz unterschiedlich ausfallen und sich interindividuell stark unterscheiden. Dieser Bewertungsprozess ist jedoch für das Entstehen und die Art der Emotion entscheidend. Verändert sich die Bewertung der Situation über die Zeit, so verändert sich auch die zugehörige Emotion (Gross, 2014). Bezogen auf das eingangs beschriebene Fallbeispiel bedeutet dies, dass Ella nur deswegen traurig über das Ergebnis ihrer Mathearbeit ist, weil sie denkt, dass es relevant für die Erreichung eines persönlichen Ziels ist. Dies könnte zum Beispiel die Versetzung in die vierte Klasse sein. Verändert sich ihre Bewertung beispielsweise dahingehend, dass die Mathematiknote durch andere Noten ausgeglichen werden kann und darum nicht ausschlaggebend für ihre Versetzung ist, so wird sich auch Ellas emotionale Reaktion verändern.

Andererseits können Emotionen sich in verschiedenen Veränderungen im Erleben und Verhalten einer Person niederschlagen. Diese Veränderungen beinhalten Änderungen in der subjektiven Wahrnehmung und dem Verhalten einer Person sowie physiologische Reaktionen (Gross, 2014). Darüber hinaus

können Emotionen unterschiedliche (lernrelevante) Prozesse wie die selektive Aufmerksamkeit, die Motivation und die Selbstwirksamkeitseinschätzung beeinflussen (Hascher, 2005; Hasselhorn & Gold, 2017). Ellas Traurigkeit über die Note könnte sich beispielsweise darin niederschlagen, dass sie anfängt, zu weinen, ein trauriges Gesicht macht und den Kopf hängen lässt. Auch auf das Denken von Ella könnte die Emotionen einen Einfluss haben. So könnte sie durch die wiederholten Misserfolge zu dem Schluss kommen, dass sie zu dumm für Mathematik ist, was sich dann wiederum auch auf ihre zukünftige Lernmotivation auswirken kann.

## **Emotionen und Lernen**

Emotionen und Lernprozesse sind stark miteinander verknüpft (Hascher, 2010). In wissenschaftlichen Studien konnte gezeigt werden, dass Emotionen einen Effekt auf die Lernleistungen haben (Pekrun et al., 2017). So lassen sich zum Beispiel wechselseitige Effekte zwischen der Leistung in Mathematik und den damit verbundenen Emotionen beschreiben. Negative Emotionen haben einerseits negative Effekte auf die Rechenleistungen, andererseits führten schlechtere Leistungen auch zu negativeren Emotionen. Diese Effekte lassen sich auch für positive Emotionen und Schulleistungen beschreiben, welche im Vergleich zu den Effekten negativer Emotionen jedoch deutlich geringer ausfallen (Pekrun et al., 2017).

Neben den direkten Effekten von Emotionen auf das schulische Lernen wurden auch immer wieder indirekte Einflusswege untersucht. So konnten Forscherinnen um Mega et al. (2014) einen Effekt negativer Emotionen auf die Motivation beschreiben. Negativere Emotionen beim Lernen führten demnach zu einer geringeren Motivation und infolgedessen zu einer geringeren Lernleistung. Zudem wurde auch das selbstgesteuerte Lernen durch negative Emotionen beeinträchtigt (Mega et al., 2014).

Der Zusammenhang von Schulleistung und Emotion kann somit durch vielfältige Szenarien spezifiziert werden. Bisher ist aber noch unklar, unter welchen Bedingungen Effekte von Emotionen auf Schulleistungen auftreten und welche Wirkszenarien besonders häufig zu beobachten sind (Valiente et al., 2012).

## **Emotionsregulation**

Um den Einfluss von Emotionen auf Lernleistungen beschreiben zu können, sollte die Rolle der Emotionsregulation miteinbezogen werden (Valiente et al., 2012). Unter dem Begriff der Emotionsregulation werden nach Gross (2014) solche Prozesse zusammengefasst, die beeinflussen, welche Emotionen man hat, wann diese Emotionen auftreten und wie die Emotionen erlebt oder ausgedrückt werden. Schulkinder verfügen bereits über vielfältige Emotionsregulationsstrategien, die sie einsetzen können, um ihre emotionale Reaktion und das Auftreten von Emotionen zu beeinflussen. Kullik und Petermann (2012) beschreiben in diesem Zusammenhang acht verschiedene Emotionsregulationsstrategien, die Kinder in der mittleren und späten Kindheit erlernen (vgl. Tab. 1). Insbesondere den kognitiven Strategien wird in diesem Alter

eine zentrale Rolle zugeschrieben. Darüber hinaus verfügen sie bereits über Strategien, die sie im Säuglings- und Kleinkindalter erlernt haben. Zu solchen frühen Emotionsregulationsstrategien zählen zum Beispiel die Aufmerksamkeitslenkung, bei der die Aufmerksamkeit bewusst zu einem neutralen oder positiven Stimulus gelenkt wird, sowie der Rückzug aus der emotionsauslösenden Situation (z.B. durch Wegkrabbeln/-laufen) (Kullik & Petermann, 2012).

*Tabelle 1. Emotionsregulationsstrategien des Schulalters*

| Strategie                                | Beschreibung   | Beispiel  |
|--|--|---|
| Externe Regulation durch die Eltern      | Unterstützung der Eltern bei der Emotionsregulation des Kindes       | Ellas Eltern erklären ihr, warum sie so traurig auf ihre Mathenoten reagiert, und versuchen, sie bei der Suche nach einer Lösung zu unterstützen.   |
| Soziale Regulation durch Gleichaltrige   | Gleichaltrige unterstützen das Kind bei der Regulation von Emotionen | Ellas beste Freundin erkennt, dass Ella traurig ist, und versucht, sie zu trösten.  |
| Verbale Kommunikation eigener Emotionen  | Das Kind benennt und beschreibt eigene Emotionen                     | Ella beschreibt, wie sie sich fühlt, wenn sie eine schlechte Mathearbeit schreibt, und kann das Gefühl als Traurigkeit benennen.  |
| Verbale Regulation                       | Verbales Ausleben emotionaler Zustände                               | Ella ist wütend über den Spott eines Mitschülers und schreit ihn an, um ihren Ärger auszudrücken.   |
| Situationsselektion                      | Vermeidung von emotionsauslösenden Situationen                       | Ella weiß, dass Kopfrechnen vor der Klasse für sie angstausslösend ist, und versucht, dies zu vermeiden.  |
| Situationsmodifikation                   | Veränderung von emotionsauslösenden Situationen                      | In Gruppenarbeiten im Matheunterricht versucht Ella immer mit guten SchülerInnen zusammenzuarbeiten, weil sie dadurch weniger Angst vor der Präsentation der Ergebnisse vor der Klasse hat. |
| Kognitive Strategien                     | Nachdenken über und Veränderungen von Gedanken über eigene Emotionen | Wenn Ella anfängt, wegen ihrer schlechten Mathenoten traurig zu sein, sagt sie sich „Stopp! Denke daran, was du gut kannst!“  |
| Bewusste Steuerung des Emotionsausdrucks | Anpassung des eigenen Emotionsausdrucks (z.B. an Normen)             | Anstatt nach dem Austeilen der korrigierten Mathearbeiten zu weinen, versucht Ella, sich ihre Traurigkeit nicht anmerken zu lassen.   |

Unterschiedliche Emotionsregulationsstrategien können dabei verschiedene Folgen für das Wohlbefinden eines Kindes haben. Kovacs et al. (2006) unterscheiden zwischen adaptiven Strategien, die negative Emotionen verringern sowie maladaptiven Strategien, die zu einer Verstärkung von negativen emotionalen Zuständen beitragen. Es wird jedoch betont, dass die Funktionalität von Strategien immer nur in Zusammenhang mit der zu regulierenden Emotion betrachtet werden kann (Kullik & Petermann, 2012).

## **Emotionsregulation in der Schule**

Anhaltspunkte dafür, dass die Emotionsregulation mit den schulischen Leistungen von Kindern zusammenhängen könnte, finden sich in zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten. Forscher\*innen um Graziano et al. (2007) konnten so Zusammenhänge zwischen numerischen und schriftsprachlichen Kompetenzen von Fünfjährigen und ihrer Emotionsregulation beschreiben. Kinder, die über höhere Emotionsregulationskompetenzen verfügten, wurden zudem als leistungsstärker und produktiver eingeschätzt.

Das Konstrukt der Emotionsregulation scheint im Schulkontext neben einem möglichen direkten Einfluss auf die Schulleistungen zusätzlich relevant zu sein, da eine geringe Emotionsregulationsfähigkeit mit verschiedenen Auffälligkeiten im Erleben und Verhalten einhergeht, die sich auf das Sozialleben von Kindern und Jugendlichen auswirken können. Verschiedene Studien konnten einen Zusammenhang zwischen geringeren Emotionsregulationskompetenzen und der Ablehnung durch Gleichaltrige finden (Raver et al., 1999; Trentacosta & Shaw, 2009). Ein guter Umgang mit negativen Gefühlen kann sich demnach nicht nur auf die Schulleistungen, sondern auch auf den Umgang mit Gleichaltrigen auswirken (Petermann & Wiedebusch, 2016).

Auch verschiedene psychoemotionale Schwierigkeiten, die viele Kinder mit Lernproblemen zeigen, werden mit geringeren Emotionsregulationsfähigkeiten in Verbindung gebracht. Fischbach et al. (2010) untersuchten soziale und emotionale Auffälligkeiten bei Kindern mit ausgeprägten Lernschwierigkeiten und konnten in dieser Gruppe Anzeichen von Ängstlichkeit, sozialer Zurückgezogenheit, Aufmerksamkeitsproblemen und depressiven Verstimmungen finden. Für Angststörungen, Aufmerksamkeitsstörungen und Depressionen wurden in verschiedenen Studien auffällige Emotionsregulationsmuster gefunden (Barnow, 2012; Schipper et al., 2013). Kinder und Jugendliche mit gering ausgebildeten Emotionsregulationsfertigkeiten und Lernproblemen könnten demnach ein erhöhtes Risiko zur Entwicklung starker psychoemotionaler Probleme haben.

## **Fördermöglichkeiten in der Schule**

Aufgrund der vielen Einflussmöglichkeiten von Emotionen und deren Regulation auf das schulische Leben von Kindern und Jugendlichen erscheint eine Förderung emotionaler Kompetenzen im Schulkontext angebracht (Petermann & Wiedebusch, 2016). Petermann und Wiedebusch (2016) betonen in diesem Zusammenhang das insbesondere die Wahrnehmung und der Ausdruck von Emotionen, das Wissen über und

das Verständnis von Emotionen, die Emotionsregulation sowie die Entwicklung von Empathie und prosozialem Verhalten gefördert werden sollten. Tabelle 2 stellt exemplarisch dar, wie die einzelnen Bereiche im „Verhaltenstraining für die Grundschule“ (Petermann et al., 2019) gefördert werden. Das Training richtet sich an dritte sowie vierte Klassen und hat das Ziel, die emotionalen, sozialen und moralischen Kompetenzen von Grundschulkindern zu fördern.

Tabelle 2. Förderungsmöglichkeiten der emotionalen Kompetenz am Beispiel des Verhaltenstrainings für die Grundschule (Petermann et al., 2019)

|   | Beispielübungen  |
|---|--|
| Wahrnehmung und Ausdruck von Emotionen (z.B. Förderung des Ausdrucks eigener Gefühle, Anregung von Gesprächen über Emotionen, Arten des Emotionsausdrucks vermitteln)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spieglein, Spieglein: Die Kinder sollen vor einem Spiegel eine Emotion (Ärger, Traurigkeit, Angst, Freude, Scham, Schuld), die zuvor gewürfelt wurde, mimisch darstellen.</li> <li>▪ Gefühlsreporter: Die Kinder sollen mit einem Elternteil ein Gespräch darüber führen, wann und wie stark sie selbst die Emotion Freude verspüren und dabei auch die Antworten der Eltern schriftlich festhalten.</li> </ul>   |
| Emotionsverständnis und Emotionswissen (z.B. Vermitteln des Zusammenhangs zwischen Emotionen und auslösender Situation, Förderung spielerischer Aktivitäten, die das Emotionsverständnis fördern, Kennenlernen verschiedener Emotionen) | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gefühlsinterviews: Die Kinder erhalten Karten mit einem Gefühl. Sie notieren, wann die Emotion bei ihnen auftritt und was sie dann tun oder sagen. Im Anschluss interviewen die Kinder sich gegenseitig.</li> <li>▪ Bewegungsspiel: Der Klassenraum wird in verschiedene Zonen aufgeteilt, von der jede ein Gefühl repräsentiert. Die Trainingsleitung liest mögliche Auslöser von emotionalen Situationen vor. Im Anschluss laufen die Kinder in die Zone, die zu ihrem Gefühl in der vorgelesenen Situation passt. Zusätzlich bewerten sie die Stärke der Emotion.</li> </ul> |
| Emotionsregulation (z.B. Erproben von Emotionsregulationsstrategien, Vermittlung der Veränderbarkeit von Emotionen, Hilfen zur Emotionsregulation geben)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wutkontrollplan: Die Kinder definieren ihre eigenen „Wutstarter“ (Wut auslösende Situationen) und dazugehörige „Wutstopper“ (Gedanken und Verhaltensweisen, um Wut zu regulieren). Im Anschluss wird der Plan in Rollenspielen eingeübt.</li> </ul>   |
| Empathie und prosoziales Verhalten (z.B. Verbesserung des empathischen Einfühlens in Andere, angemessenen Umgang mit Emotionen in Konfliktsituationen fördern)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Julie weint“: Die Kinder sollen sich in einen Hauptcharakter aus einem Hörspiel hineinversetzen und überlegen, warum sich die Person so fühlt.</li> <li>▪ Rollenspiele zu Konflikten: Der Konflikt wird als Rollenspiel vorgespielt. Gemeinsam wird überlegt, wie sich die Personen fühlen und was eine angemessene Lösung wäre.</li> </ul>  |

## Zusammenfassung und Ausblick

Emotionen und ihre Regulation scheinen auf vielfältigen Wegen einen Einfluss auf das schulische Lernen zu haben. Über einen direkten Effekt hinaus wirken sich Emotionen auch auf andere im INVO-Modell definierte individuelle Lernvoraussetzungen aus und haben so auch indirekt einen Einfluss auf den individuellen Lernerfolg. Eine angemessen ausgebildete Emotionsregulation könnte hilfreich sein, diese Effekte abzumildern. Für die angemessene Förderplanung ist eine Berücksichtigung der emotionalen Komponente von Lernen daher unerlässlich.

Eine unzureichend entwickelte Emotionsregulation kann darüber hinaus zu Problemen mit Gleichaltrigen führen (Raver et al., 1999; Trentacosta & Shaw, 2009). Gerade in inklusiven Kontexten ist eine angemessene emotionale Kompetenz von Kindern und Jugendlichen notwendig, um mit dem heterogenen Klassenkontext umgehen und die Teilhabe aller Kinder am Schulunterricht gewährleisten zu können. Auch der Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten, tiefgreifenden Entwicklungsstörungen oder Behinderungen erfordert gut ausgeprägte emotionale Fertigkeiten, um soziale Konflikte zu vermeiden (Petermann & Wiedebusch, 2016). Petermann und Wiedebusch (2016) weisen dementsprechend darauf hin, dass bei der Umsetzung der inklusiven Beschulung die Förderung der emotionalen Kompetenzen aller Kinder notwendig ist. Für den deutschen Sprachraum liegen bereits mehrere wissenschaftlich evaluierte Förderprogramme für diesen Bereich vor (für einen Überblick siehe Kullik & Petermann, 2012 sowie Petermann & Wiedebusch, 2016).

## Literaturverzeichnis

- Barnow, S. (2012). Emotionsregulation und Psychopathologie: Ein Überblick. *Psychologische Rundschau*, 63(2), 111–124. <https://doi.org/10.1026/0033-3042/a000119>
- Fischbach, A., Schuchardt, K., Mähler, C., & Hasselhorn, M. (2010). Zeigen Kinder mit schulischen Minderleistungen sozio-emotionale Auffälligkeiten?. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 42(4), 201–210. <https://doi.org/10.1026/0049-8637/a000025>
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3–19. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2. ed, S. 3–20). Guilford Press.
- Hascher, T. (2005). Emotionen im Schulalltag: Wirkungen und Regulationsformen. *Zeitschrift für Pädagogik*, 51(5), 610–625.
- Hascher, T. (2010). Learning and Emotion: Perspectives for Theory and Research. *European Educational Research Journal*, 9(1), 13–28. <https://doi.org/10.2304/eerj.2010.9.1.13>
- Hasselhorn, M., & Gold, A. (2017). *Pädagogische Psychologie: Erfolgreiches Lernen und Lehren* (4., aktualisierte Auflage). Verlag W. Kohlhammer.

- Kovacs, M., Sherrill, J., George, C. J., Pollock, M., Tumuluru, R. V., & Ho, V. (2006). Contextual Emotion-Regulation Therapy for Childhood Depression: Description and Pilot Testing of a New Intervention. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *45*(8), 892–903. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000222878.74162.5a>
- Kullik, A., & Petermann, F. (2012). *Emotionsregulation im Kindesalter*. Hogrefe.
- Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. (2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, *106*(1), 121–131. <https://doi.org/10.1037/a0033546>
- Pekrun, R., Lichtenfeld, S., Marsh, H. W., Murayama, K., & Goetz, T. (2017). Achievement Emotions and Academic Performance: Longitudinal Models of Reciprocal Effects. *Child Development*, *88*(5), 1653–1670. <https://doi.org/10.1111/cdev.12704>
- Petermann, F., & Wiedebusch, S. (2016). *Emotionale Kompetenz bei Kindern* (3., überarbeitete Auflage). Hogrefe.
- Petermann, F., Koglin, U., Marées, N. von, & Petermann, U. (2019). *Verhaltenstraining in der Grundschule ein Programm zur Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen*. Hogrefe.
- Raver, C. C., Blackburn, E. K., Bancroft, M., & Torp, N. (1999). Relations Between Effective Emotional Self-Regulation, Attentional Control, and Low-Income Preschoolers' Social Competence with Peers. *Early Education & Development*, *10*(3), 333–350. [https://doi.org/10.1207/s15566935eed1003\\_6](https://doi.org/10.1207/s15566935eed1003_6)
- Schipper, M., Kullik, A., Samson, A. C., Koglin, U., & Petermann, F. (2013). Emotionsdysregulation im Kindesalter. *Psychologische Rundschau*, *64*(4), 228–234. <https://doi.org/10.1026/0033-3042/a000175>
- Trentacosta, C. J., & Shaw, D. S. (2009). Emotional self-regulation, peer rejection, and antisocial behavior: Developmental associations from early childhood to early adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *30*(3), 356–365. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.016>
- Valiente, C., Swanson, J., & Eisenberg, N. (2012). Linking Students' Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter: Emotion and Achievement. *Child Development Perspectives*, *6*(2), 129–135. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00192.x>

**Vorgeschlagene Zitierweise:** Gabriel, T. (2020). Die Rolle von Emotionen und Emotionsregulation beim schulischen Lernen. *Zentrum für empirische Inklusionsforschung (ZEIF)*, *10*. Retrieved from <https://www.uni-potsdam.de/de/inklusion/zeif/fachportal.html>