

Julia Dacić (Georg-August-Universität Göttingen)

Zwischen Reaktion und Regulation – Eine explorative Studie zur subjektiven Wahrnehmung einer Emotionsregulations-Intervention im Kooperations-spiel von Schüler*innen

Emotionen beeinflussen schulische Lernprozesse maßgeblich, da sie in enger Wechselwirkung mit kognitiven Prozessen stehen und Aufmerksamkeit, Informationsverarbeitung sowie Lernerfolg mitbestimmen (Hascher, 2005, S. 213, 614). Trotz der hohen Bedeutung emotionaler Kompetenzen und ihrer Verankerung im Kerncurriculum zeigen empirische Befunde (Niedersächsisches Kultusministerium, 2017, S. 5, 12, 25), dass Schüler*innen in belastenden Situationen häufig auf Emotionsregulationsstrategien wie Vermeidung oder expressive Unterdrückung zurückgreifen (Gross, 1998, S. 278). Diese können kurzfristig funktional sein, sind langfristig jedoch mit negativen Auswirkungen auf psychische und physische Gesundheit sowie soziale Interaktionen verbunden, da sie das emotionale Erleben nicht verändern und kognitive Ressourcen binden (Hascher, 2005, S. 619, 622; Richards & Gross, 2000, S. 411–413).

Vor diesem Hintergrund untersucht die Forschung das Potenzial der kognitiven Neubewertung (cognitive reappraisal) als antezedenzfokussierte Emotionsregulationsstrategie. Grundlage bildet das Prozessmodell der Emotionsregulation nach Gross (1998). Kognitive Neubewertung setzt früh im Emotionsprozess an und verändert die subjektive Bedeutung einer Situation, wodurch auch das emotionale Erleben beeinflusst werden kann (Gross, 1998, S. 282; Richards & Gross, 2000, S. 412).

Während bisherige Studien überwiegend langfristige Trainingsprogramme untersuchen, besteht insbesondere für den Sportunterricht Bedarf an kurzfristigen, niedrigschwelligen Interventionen. Die vorliegende Studie untersucht daher eine situative Kurzintervention in Form von Reflexionsfragen während des Kooperationsspiels „Fröbelkran“ („Tower of Power“), die als kognitive Impulse eine Neubewertung der Situation anregen sollen.

Zur Datenerhebung werden problemzentrierte Interviews (Witzel, 2000) mit Schüler*innen der Klasse 5 eines Gymnasiums durchgeführt und nach Rädiker und Kuckartz (2024) ausgewertet. Die Forschungsfrage lautet: „Wie nehmen Schüler*innen den Einfluss von Reflexionsfragen auf die Transformation ihrer Situationsbedeutung (cognitive reappraisal) im Kooperationspiel (Fröbelkran/Tower of Power) subjektiv wahr?“

Ziel ist es, praxisnahe Ansätze zur Förderung funktionaler Emotionsregulation im Sportunterricht zu untersuchen und Impulse für die Entwicklung kurzfristiger Interventionen zu geben. Darüber hinaus sollen Anschlussfragen zur Implementierung und Übertragbarkeit kognitiver Reflexionsimpulse auf weitere schulische Kontexte aufgezeigt werden.