

## IV.34

### Musik & Bewegung

# Selbstregulation und Impulskontrolle fördern – 21 musikalische Methodenkarten

Anina Dohrmann



© RAABE 2026 | Es gelten die [Lizenzbedingungen](#)

© FatCamera/E+/Getty Images

Auf dem Platz bleiben, nicht immer gleich drankommen – geringe Impulskontrolle führt schnell zu Unruhe im Klassenzimmer. Die Förderung von Selbstregulation und sozial-emotionalen Kompetenzen ist daher fest in den Bildungsplänen verankert. Die musikalischen Spiele stärken diese gezielt: Die Kinder reagieren auf Signale, trainieren ihre Konzentration, entwickeln Emotionsregulation und üben Achtsamkeit. So verbinden Sie Musikunterricht und soziales Lernen praxisnah.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	1–3
<b>Kompetenzen:</b>	Fähigkeit zur Selbstregulation weiterentwickeln, inhibitorische Funktionen stärken, Selbstwahrnehmung und bewusstes Handeln trainieren
<b>Thematische Bereiche:</b>	Konzentration, Gefühle, Achtsamkeit
<b>Medien:</b>	Hörbeispiele, Meditationsgeschichte, Spielanleitungen
<b>Hörbeispiele:</b>	Track 19: Verkehrte Welt, Tracks 20–22: Musik zum Tanzen, Track 23: Ich trommel das weg, Tracks 24–26: Musik zum Entspannen
<b>Fächerübergreifend:</b>	Zur Auflockerung in allen Fächern geeignet

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

### Impulskontrolle lässt sich trainieren

Selbstregulation und Impulskontrolle sind kognitive Fähigkeiten, die für selbstgesteuertes Denken, Handeln, Lernen und Arbeiten grundlegend sind. Damit kommt ihnen eine wichtige Rolle für den Bildungserfolg der Schülerinnen und Schüler zu. Inhibitionsleistungen, also die Fähigkeit, Impulse und Reaktionen zu unterdrücken, sind in der 1. Klasse noch sehr ungleich verteilt. Diese Fähigkeiten lassen sich aber trainieren.

### Impulskontrolle beim gemeinsamen Musizieren

Gerade in sozial-emotionalen Kontexten wie beim gemeinsamen Musikmachen kann Selbstregulation besonders gut geübt werden. Wenn Musizieren in der Gruppe gelingen soll, ist immer wieder Selbstbeherrschung gefragt: nicht gleich losspielen dürfen, Pausen aushalten, auch mal ganz leise spielen, den anderen Kindern zuhören und sich auf Abläufe und Regeln konzentrieren. Damit ist der Musikraum ein großartiges Trainingsgelände für Impulskontrolle. Die vorgestellten Spiele sind aber auch außerhalb des Musikraums jederzeit einsetzbar.

### Themenbereiche

Die Übungen lassen sich jeweils einem der folgenden Themenbereiche zuordnen:

#### 1. Konzentration – Training für das Arbeitsgedächtnis

Das Arbeitsgedächtnis spielt bei der Emotions- und Verhaltenskontrolle eine besonders wichtige Rolle. Kinder mit einer guten Arbeitsgedächtnisleistung können ihre Wut effektiver kontrollieren.

Sich konzentrieren kann sehr anstrengend sein, aber das gemeinsame, synchronisierte Handeln und Erleben beim Musikmachen setzt Glückshormone frei und motiviert.

#### 2. Emotionen – Gefühle wahrnehmen und mit ihnen umgehen

Besonders das Regulieren der eigenen Gefühle fällt vielen Kindern schwer. Um das eigene Verhalten besser verstehen zu können, hilft den Kindern oft ein Perspektivwechsel, z. B. mithilfe von Rollenspielen. Vielleicht kann ein Kind erst einmal beobachten und Verhaltensregeln bei anderen kontrollieren, bevor es lernt, diese auf sich selbst anzuwenden.

Beim Musizieren können die Kinder den direkten Zusammenhang zwischen Bewegung und Klang erleben. Bin ich wütend, schlage ich die Trommel mit Kraft und sie klingt laut. Bin ich ängstlich, spiele ich vorsichtig und leise. Durch tänzerische, leichte Bewegungen kann ich lustige, hüpfende Klänge erzeugen. So werden Emotionen akustisch wahrnehmbar.

#### 3. Achtsamkeit – Den eigenen Körper spüren

Beim Achtsamkeitstraining sollen die Kinder sich ihrer selbst bewusst werden, ohne auf das innere Erleben zu reagieren oder es zu bewerten. Kinder können sich zum Beispiel nur wenige Minuten auf die Atmung konzentrieren. In der 1. Klasse sind das ungefähr 3 Minuten.

Musik unterstützt Achtsamkeitsübungen, indem sie einen Fokus bietet, der es ermöglicht, bei sich selbst zu bleiben und die Gedanken schweifen zu lassen, ohne in ein „Gedankenkarussell“ zu kommen. Da die Musik selbst aber nicht im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen soll, helfen ruhig fließende Musikstücke am besten.

## Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

### Wie Sie die Spiele einsetzen können

Setzen Sie die Spiele spontan zur Auflockerung oder als festes Ritual zum Ende oder Beginn einer Unterrichtsstunde ein. Sportstunden können mit einer Achtsamkeitsübung beendet werden; das meditative Balancieren auf dem Seil (M 18) eignet sich gut für die Turnhalle.

# Verkehrte Welt

T 19  M 1

T + M: Anina Dohrmann

## Themenbereich: Konzentration



**Intro:** C G G<sup>7</sup>

Seit letz-ter Wo-che ha-be ich ein neu-es Lieb-ings-spiel, die El-tern sind to-tal ge-nervt, sie

C C F

krie-gen gleich zu-viel. Und das al-ler-bes-te ist, ich spiel es nicht al-lein. Ich

G G **Refrain:** C

la - de al - le Kin - der ein, da - bei zu sein! 1 2 3, ver -  
(mit Fingern zeigen)

Dm G C

kehr - te Welt hier wird ein-fach al - les auf den Kopf ge - stellt Was  
(Kopf zur Seite neigen)

C C<sup>7</sup> F G

vor-her klit - ze-klein war, ist jetzt rie-sen-groß. Ach-tung, Leu-te, seid be-reit, der  
(groß machen) (klein machen)

**1. Strophe:** C G C

Quatsch geht los! Erst sind wir so rich-tig laut und dann me-ga lei - se  
(leise sprechen) (laut sprechen)

Denn wir mu - si - zie - ren auf ver - dreh - te Wei - se. Brum - men wie ein Vo - gel,  
(ganz tief sprechen)

G G

zwit - schern wie ein Bär, ja, wir sind to - tal ver - rückt und wol - len mehr!  
(ganz hoch sprechen)



## Stopplieder

M 4

**Themenbereich:** Konzentration

**So geht's:** Es gibt Lieder, da werden nach und nach immer mehr Wörter weggezaubert.



**Beispiele:** Singt doch mal

-  Auf der Mauer, auf der Lauer
-  Jetzt fahr'n wir über'n See



Ihr könnt euch auch eigene Stopplieder ausdenken. Nehmt ein bekanntes Lied und zaubert einige Wörter weg.

**Beispiele:**

-  Bruder Jakob: Erst verschwindet „Glocken“, dann „Jakob“, dann „Ding“.
-  Salibonani: Man kann hier Silben verschwinden lassen, z. B. das „na“. Wir singen: „Salibo-ni, Salibo-ni“





## Bewegen statt singen

M 5

**Themenbereich:** Konzentration

**So geht's:** Bei diesen Liedern werden nach und nach Wörter durch Bewegungen ersetzt. Wählt eines aus und singt es mit Bewegungen.

**Beispiele:**

-  Das Auto von Lucio
-  Mein Hut, der hat 3 Ecken



Versucht es auch mit anderen bekannten Liedern. Auch bei „Alle meine Entchen“ können Bewegungen den Text ersetzen.




## Spiel mal, wenn ...

M 13

**Themenbereich:** Emotionen

**So geht's:** Jedes Kind bekommt ein Instrument.  
L hält je eine Emotionskarte (M 23) hoch und sagt zum Beispiel: „Spiel mal, wenn du heute schon traurig warst“. Jetzt spielen alle Kinder, auf die das zutrifft.  
Dann: „Spiel mal, wenn du heute schon aufgeregt warst“. Und so weiter.

 Die Spielleitung kann auch von einzelnen SuS übernommen werden.




## Happy? Dance!

T 20–22  M 14

**Themenbereich:** Emotionen

**So geht's:** Ihr dürft eure gute Laune rauslassen und einfach mal tanzen. Ihr könnt auch eure eigenen Lieblingslieder abspielen.

Wer kann die fröhlichsten Tanzschritte zeigen?

 Sprecht einmal in der Gruppe darüber, was ihr sonst noch gerne macht, wenn ihr fröhlich seid.

Wie kann man bei anderen sehen, dass sie glücklich sind?



# Beobachtungsbogen

M 22

Dokumentieren Sie die Fortschritte des Kindes über einen längeren Zeitraum, z. B. mithilfe von Smileys oder ein bis vier Pluszeichen.

Name des Kindes:  _____		Datum: _____	Datum: _____	Datum: _____	Datum: _____	Datum: _____
Konzentration	... kann sich auch komplizierte Abläufe merken.					
	... kann richtig auf Signale reagieren.					
	... kann schnell auf Signale reagieren.					
Emotionen bewältigen	... lässt sich auf Rollenspiele ein.					
	... kann Emotionen bei anderen erkennen.					
	... kann auch subtilere Emotionen darstellen.					
Selbstwahrnehmung	... lässt sich auf Achtsamkeitsübungen ein.					
	... kann sich bis zu 3 Minuten auf die Übungen konzentrieren.					
	... kann während der Übung bei sich bleiben.					

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

# Emotionskarten

M 23



zufrieden



begeistert



gelangweilt



überrascht



wütend



traurig



entspannt



verliebt



ängstlich

© RAABE 2026 | Es gelten die [Lizenzbedingungen](#)