



Verena Laimer-Horak | Theresa Hauck |
Marina Steiner-Kohlmann |
Christiana Steininger

Emotionsregulation im Kindergarten

Strategien für den
pädagogischen Alltag

BELTZ JUVENTA

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-7799-9326-1 Print
ISBN 978-3-7799-9327-8 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-7799-9328-5 E-Book (ePub)

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Juventa
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Satz: Helmut Rohde, Euskirchen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001)
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort	<u>7</u>
1. Emotionen – der Überblick <i>Verena Laimer-Horak</i>	<u>11</u>
2. Emotionen entwickeln sich <i>Marina Steiner-Kohlmann</i>	<u>22</u>
3. Emotionen regulieren – was wirkt wirklich? <i>Verena Laimer-Horak</i>	<u>49</u>
4. Verstrickungen und Dynamiken zwischen Fachkraft und Kind <i>Theresa Hauck</i>	<u>72</u>
5. Die Gruppendynamik als Ursache vielfältiger Emotionen <i>Christiana Steininger</i>	<u>84</u>
6. Wut <i>Theresa Hauck</i>	<u>94</u>
7. Angst <i>Verena Laimer-Horak</i>	<u>121</u>
8. Traurigkeit <i>Marina Steiner-Kohlmann</i>	<u>144</u>
9. Freude <i>Christiana Steininger</i>	<u>174</u>
10. Abschließende Gedanken <i>Theresa Hauck</i>	<u>189</u>
11. Anhang – Reflexionsfragen zum Umgang mit Gefühlen <i>Marina Steiner-Kohlmann</i>	<u>193</u>
Autor:innen	<u>198</u>

Vorwort

Große Trauer, wenn sich die Eltern morgens verabschieden. Heftiger Ärger, wenn Streit mit anderen entbrennt. Bittere Frustration, wenn ein Vorhaben scheitert. Peinliche Verlegenheit beim Singen vor der gesamten Gruppe. Schmerzliche Enttäuschung nach dem Ausschluss aus einem Spiel. Entrüstete Empörung, wenn ein anderes Kind die Regeln bricht. Plötzliche Angst, wenn vom „bösen Wolf“ im Märchen die Rede ist. Große Freude beim Geburtstagfeiern mit den anderen Kindern. Fieberhafte Neugier, wenn es „Schätze“ im Sandkasten auszugraben gibt. Diese Beispiele zeigen nur einen kleinen Ausschnitt der vielen Situationen, in denen Kinder Emotionen erleben. An Kindertageseinrichtungen haben wir tagtäglich einen Schauplatz von kindlichen Gefühlsausbrüchen und sozialen Konflikten, aber auch von besonders schönen, aufregenden Momenten. Manche emotionsauslösenden Anlässe sind für Kinder herausfordernder und sie brauchen bei der Regulation dieser Emotionen die Unterstützung von Erwachsenen. Andere Situationen wiederum können Kinder schon ganz gut selbst regeln. Der institutionell verankerte, soziale Kontakt mit anderen Kindern ermöglicht ein einzigartiges Übungsfeld, in dem Kinder lernen, ihre Emotionen selbstständig zu regulieren. Genau diesem Lernfeld widmet sich der vorliegende Sammelband in wissenschaftlich fundierter, anschaulicher und praxisnaher Weise. Die Fähigkeit zur Emotionsregulation ist eine wichtige Facette sozial-emotionaler Kompetenzen. Wie schon die Entwicklungspsychologinnen Carolyn Denham und Linda Rose-Krasnor treffend beschreiben, ist es für Kinder wichtig zu lernen, eigene Bedürfnisse sozial verträglich durchzusetzen, Kontakte zu anderen aufzubauen, Regeln und Normen des sozialen Miteinanders zu beachten, die eigenen Emotionen auszudrücken, bei sich und anderen zu verstehen und zu regulieren. Diese Kompetenzen stellen eine wichtige Grundlage dar, mit der Kinder gelingende Beziehungen zu anderen Menschen gestalten und sich an bildungsbezogene Anforderungen anpassen können. Sie sind somit nicht nur höchst bedeutsam für einen guten weiteren Entwicklungsverlauf. Sie leisten einen zentralen Beitrag zur Bildungsbiografie eines Kindes und sind damit zurecht ein bedeutendes Ziel frühkindlicher Bildung. Vor diesem Hintergrund ist dieser Sammelband ein hervorragendes Werk für pädagogische Fachkräfte, für Personen, die in der frühpädagogischen Ausbildung tätig sind, für Personen, die pädagogische Fachkräfte professionell beraten und für Eltern, die sich Impulse für ihre Erziehung holen möchten.

Verena Laimer-Horák, Theresa Hauck, Christiana Steininger und Marina Steiner-Kohlmann gelingt es auf herausragende Weise, mit ihren individuellen Expertisen und ihrem beruflichen Erfahrungsschatz, (klinisch) psychologische,

bildungswissenschaftliche sowie früh- und sonderpädagogische Perspektiven zu verbinden. Sie bieten wissenschaftlich fundierte Hintergrundinformationen, die erlauben Beobachtungen aus dem pädagogischen Alltag mit Kindern systematisch einzuordnen und besser zu verstehen. Auch liefert ihr Sammelband mit Beispielen aus dem Kita-Alltag und praxiserprobten Vorschlägen für den alltagsintegrierten Umgang mit sozial-emotional herausfordernden Situationen einen wertvollen Beitrag zur Lösung alltäglicher, pädagogischer Herausforderungen. Ohne den konkreten Inhalt der einzelnen Kapitel vorwegzunehmen, möchte ich gerne einen kurzen Ausblick auf die einzelnen Kapitel geben:

Das *erste Kapitel* führt in die spannende Welt der kindlichen Emotionen ein. Verena Laimer-Horák beschreibt, dass Emotionen Signalgeber sind, die uns darüber informieren, was für uns gut ist und was nicht. Sie verweist auf die besondere Rolle von Emotionen für die psychische Gesundheit und für soziale Beziehungen, bevor sie auf anschauliche Weise Einblick in die neurobiologischen Grundlagen der Emotionsentstehung und ihrer körperlichen Auswirkungen gibt.

Im *zweiten Kapitel* beschäftigt sich Marina Steiner-Kohlmann mit der Entwicklung des Emotionsausdrucks und des Emotionsverständnisses, beides wichtige Teilkompetenzen emotionaler Kompetenzen. Es beinhaltet einen kompakten Überblick darüber, welche Emotionen, wann entstehen und wie sich die Emotionsqualitäten zunehmend weiter ausdifferenzieren, beginnend im Säuglingsalter mit Freude, Ärger, Trauer, Angst und Überraschung weiter zu komplexeren, selbst-bewussten Emotionen wie Stolz, Schuld und Scham. Die Autorin beantwortet die Fragen, wie Kinder lernen, ihre Emotionen auszudrücken und bei sich und anderen zu verstehen, welche sozialen und individuellen Einflüsse dabei eine Rolle spielen und wann Kinder das eigene innere emotionale Erleben vom sichtbaren Emotionsausdruck entkoppeln. Die Ausführungen werden von vielen Bezügen zu illustrativen Alltagsbeispielen begleitet.

Das *dritte Kapitel* stellt sich der spannenden Frage, was wirklich hilft, wenn pädagogische Fachkräfte Kinder dabei unterstützen wollen, ihre Emotionen zu regulieren. Geprägt von der Haltung – die übrigens im gesamten Buch deutlich wird –, dass alle Emotionen erlaubt sind und, dass wir die Verantwortung haben, Kinder dabei zu begleiten einen gesunden und sozial angemessenen Umgang mit Emotionen zu lernen, präsentiert Verena Laimer-Horák alltagsintegrierte Methoden und illustriert diese anhand von praktischen Beispielen. Besonders spannend ist, dass die Autorin Methoden vorstellt, die die emotionale Bewusstheit der Kinder fördern und ein Repertoire an wirksamen Emotionsregulationsstrategien aufbauen. Damit stellen sie eine entwicklungspsychologisch sinnvolle Alternative zu „Auszeiten/Time-outs“ oder anderen Methoden dar, die das Kind mit seinem emotionalen Erleben alleine lassen bzw. davon ausgehen, dass das Kind bestimmte

Kompetenzen schon hat und diese nur mehr abrufen muss. Auch Methoden, die an der Gestaltung der pädagogischen Umgebung ansetzen oder sich auf Tipps für schwierige Situationen beziehen (z. B. Eskalation bei Aufforderungen vermeiden, Umbruchssituationen entspannen), werden verständlich erklärt und können direkt in den pädagogischen Alltag übertragen werden.

Im *vierten Kapitel* beleuchtet Theresa Hauck die komplexen Wechselwirkungen und Dynamiken zwischen pädagogischen Fachkräften und Kindern, indem sie philosophische, soziologische, neurowissenschaftliche und psychodynamische Perspektiven integriert. Sie beschreibt im Sinne des Feinfühligkeitskonzepts, wie kindliche Signale sensibel wahrgenommen, richtig interpretiert sowie prompt und angemessen beantwortet werden können. Auch betont sie die Bedeutung einer Grundhaltung, die Kindern in der Gruppe einen sicheren und unterstützenden Raum bietet.

Im *fünften Kapitel* beschreibt Christiana Steininger die Bedeutung der Gruppendynamik als eine wesentliche Ursache von Emotionen. Dabei stellt sie die Integration in die Gruppe als zentrales Thema im Fokus. Es werden von ihr gruppendynamische Prozesse und Rollen analysiert, wobei eine systemische Betrachtungsweise eingenommen wird. Zur Veranschaulichung dieser Dynamiken stellt die Autorin die Methode des Soziogramms vor, die es ermöglicht, Beziehungsstrukturen innerhalb der Gruppe verstehbar und sichtbar zu machen. Das Kapitel schließt mit einer praktischen Ideensammlung zu pädagogischen Interventionen, die darauf abzielen, die Gruppendynamik positiv zu beeinflussen.

In den *Kapiteln sechs bis neun* befassen sich die Autorinnen gezielt mit den Emotionen Wut (Theresa Hauck), Angst (Verena Laimer-Horák), Trauer (Marina Steiner-Kohlmann) und Freude (Christiana Steininger). Sie beschreiben Auslöser und alterstypische Erscheinungsformen für diese Emotionen, ihre Ursachen und Risikofaktoren bzw. soziale Einflüsse in Bezug auf die spezifische Emotionsentwicklung. Auch zeigen die Autorinnen auf, wann es ein „zu viel“ gibt und es auch im Sinne einer möglichen pathologischen Entwicklung gilt, genauer hinzuschauen und weitere Professionen einzubinden (z. B. bei Depressionen oder Angststörungen). Besonders positiv hervorzuheben ist, dass durchgehend die kindliche Individualität und die Verschiedenheit von Kindern im Blick behalten wird ohne zu bewerten. Die vier Kapitel erklären auch, mit welchen Strategien Erwachsene die Kinder dabei unterstützen können, die Emotionen bewusst zu erleben und zu regulieren. Auch kommen Reflexionsfragen und Strategien für pädagogische Fachkräfte selbst nicht zu kurz, da auch für sie Emotionen fester Bestandteil des beruflichen Lebens sind.

Fundiert. Konkret. Praxisnah. Genau das war auch mein Eindruck beim Lesen dieses Buches! Es war mir ein Vergnügen, diesen Sammelband zu lesen und ein Vorwort dafür zu schreiben. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Freude bei der Lektüre und bin überzeugt, dass sie zahlreiche praxisrelevante Erkenntnisse und Werkzeuge entdecken werden, die helfen, Kinder bei der Regulation ihrer Emotionen zu unterstützen.

Dr. Eva-Maria Schiller

Centrum für Lernen, Entwicklung und Beratung, Arbeitseinheit Entwicklungspsychologie

Universität Münster

1. Emotionen – der Überblick

Verena Laimer-Horak

1.1 Ein spektakuläres Phänomen stellt sich vor

Emotionen begleiten uns überall und zu jeder Zeit. Sie machen Beziehungen zu anderen Menschen erst möglich, beschenken uns die besten und schlechtesten Momente unseres Lebens und fordern uns immer wieder neu heraus.

Umso überraschender mag es sein, dass Gefühle¹ bei näherem Hinsehen nur schwer fassbar wirken, oft gehen sie ineinander über oder sind gleichzeitig vorhanden. Womit dies zusammenhängen könnte, zeigen die neurobiologischen Grundlagen von Gefühlen sowie deren Entwicklung über die Lebensspanne (siehe hierzu die entsprechenden Kapitel). Eines sei an dieser Stelle schon erwähnt: Gefühle sind auch im Gehirn ein Kuddelmuddel, nicht nur in unserem Erleben!

Sogar in der Wissenschaft gibt es seit hundert Jahren die verschiedensten Ansätze und Meinungen zur Definition dieses eigentlich spektakulären Phänomens – jedoch bisher keine überprüfbaren, einheitlichen Kriterien, die es ermöglichen würden, Gefühle klar voneinander oder von anderen kognitiven Prozessen zu unterscheiden (Gendron, 2010). Eine häufig zitierte Beschreibung stammt von Meyer und Schützwohl (1993), wonach Gefühle aktuelle Zustände von Personen sind (also keine dauerhaften Dispositionen), die sich nach ihrer Art und Intensität unterscheiden, in der Regel auf ein Objekt oder einen Anlass beziehen (dieser kann auch nur vorgestellt sein) und mit charakteristischem Erleben, Verhalten und physiologischen Veränderungen verbunden sind.

Am Beispiel der Angst bedeutet das: Die Angst ist da, während ich z. B. eine Spinne sehe, mein Herz schlägt schneller, ich bemerke das Gefühl und laufe (vielleicht auch schreiend – je nach Spinne) davon. Die Angst geht danach aber langsam wieder weg, ich habe nicht immer eine erhöhte Bereitschaft oder Disposition dazu, auch bei anderen Reizen aus meiner Umgebung Angst zu empfinden.

1 Die Begriffe „Gefühl“ und „Emotion“ werden in diesem Buch synonym verwendet.

1.2 Wie Gefühle entstehen

Damit so ein Gefühl zustande kommen kann, wird ein Reiz aus der Umgebung ausgewählt und wahrgenommen (hier: die Spinne), dann wird die Aufmerksamkeit auf wichtige Aspekte des Reizes gelenkt (sie krabbelt auf mich zu), die ich bewerte (vielleicht gefährlich!) und entsprechend reagiere (z. B. mit dem Gefühl Angst wie beschrieben; Gross 2015). Dies ist inzwischen auch neurobiologisch gut belegt, wie auf den folgenden Seiten nachzulesen ist.

Im richtigen Ausmaß sind Gefühle gesund und notwendig, um uns vor gefährlichen Situationen zu retten und sie zu vermeiden (Mennella, 2022), oder um Situationen aufzusuchen, die uns Freude bereiten und Nähe zu anderen Menschen herstellen. Sie helfen uns, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und zu Lernen. Ist ein Gefühl aber – vereinfacht beschrieben – im Übermaß und über längere Zeit vorhanden, kann das für die Bewältigung unseres Alltags zu einem Problem werden, etwa im Sinne einer affektiven Störung, wie der Angststörung (WHO, 2021), um bei unserem Beispiel zu bleiben.

So bilden die Emotionen einen Spannungsbogen: an dem einen Ende die positive Wirkung des Gefühls, die Notwendigkeit von dessen Existenz für die gesunde Bewältigung unseres Lebens. Am anderen Ende liegt ein Ausmaß an Empfindungen, das unserer psychischen Gesundheit nicht mehr zuträglich ist. Irgendwo dazwischen versuchen wir, mit unseren Gefühlen zurecht zu kommen und sie zu regulieren.

Im Kindes- und Jugendalter ist eine (noch) nicht gelingende Emotionsregulation bis zu einem gewissen Grad ein entwicklungstypisches Phänomen und in den meisten Fällen nicht krankheitswertig, sondern eher für die soziale und individuelle Alltagsbewältigung sowie weitere Entwicklungsaufgaben relevant. Eine langfristig schlecht angepasste oder unzureichende Emotionsregulation scheint jedoch bei einem großen Teil der psychischen Erkrankungen eine Rolle zu spielen (Barkus, 2020; Cludius, Mennin & Ehring, 2020), ebenso wie bei der Entwicklung von sozialer Kompetenz (Calkins, 1994). Ein guter Umgang mit den eigenen Gefühlen ist somit als ein wesentlicher Baustein für die gesunde Entwicklung eines Menschen anzusehen.

1.3 Die soziale Funktion von Gefühlen

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, wie der Alltag in (Kita-)² Gruppen ohne Emotionen aussehen würde? Oder auch nur, ohne Gefühlsausdrücke erkennen zu können? Wie könnte ich wissen, ob mein Gegenüber meinen Witz

2 Mit dem Begriff „Kita“ meinen wir sämtliche Formen institutioneller frühkindlicher Bildung und Betreuung, er wird hier synonym mit dem Begriff „Kindergarten“ verwendet.

lustig fand, oder mir wutentbrannt nachlaufen wird? Welchen sozialen Zweck hat es für Menschen, Gefühle zu haben?

All die menschlichen Fähigkeiten, die durch das Empfinden, Ausdrücken und Erkennen von Gefühlen ermöglicht werden, können auch unter dem von Fischer und Manstead (2008) geprägten Begriff des „sozialen Überlebens“ zusammengefasst werden. Damit sind die Kapazitäten gemeint, soziale Beziehungen aufzubauen, eine soziale Position in der Gruppe zu halten und soziale Probleme wie Machtkämpfe oder Ausgrenzung zu bewältigen. Die beiden wichtigsten Funktionen, die Gefühle dabei erfüllen, sind jene der *Annäherung* an andere im Wechselspiel zur Fähigkeit, sich von anderen (innerhalb oder außerhalb der Gruppe) zu *distanzieren* sowie zu unterscheiden, wann welche der Verhaltensweisen notwendig ist. Dieser Balanceakt begleitet uns in jeder sozialen Gruppe, wie in Kapitel 5 näher beschrieben wird. Die Fähigkeit zu besitzen, sozial wichtige Umgebungsreize blitzschnell als solche zu erkennen und richtig interpretieren zu können ist enorm wichtig, um mit sich verändernden (auch sozialen) Umweltbedingungen zurecht zu kommen. In unserer heutigen Umgebung und speziell, wenn ein großer Teil des Tages im Gruppensetting verbracht wird, ermöglicht diese emotional gesteuerte Anpassung es Kindern, weniger Frustrationen zu erleben (Blair et. al 2010). Dadurch wird wiederum die eigene Stimmung stabilisiert, indem Anlässe für Wutausbrüche oder Enttäuschung umgangen werden können. In der Kita könnte das so aussehen:

Johannes möchte im Baubereich spielen. Er nähert sich an und erkennt, dass dort drei Kinder ganz freudig und aktiv eine Stadt aus Holzbausteinen aufbauen. Als sie ihn bemerken, schauen sie sorgenvoll auf und stellen sich vor ihr Bauwerk. Statt sich mitten hineinzusetzen und so Streit auszulösen, bemerkt er die Sorge der Kinder und setzt sich mit etwas Abstand daneben.

Sarah spaziert in der Gruppe umher und hat noch keinen Plan, was sie tun könnte. Da bemerkt sie Ayla, die gerade aus dem Fenster schaut und mit den Füßen baumelt, immer wieder schweift ihr Blick durch den Gruppenraum. Sarah interpretiert korrekt, dass Ayla entspannt und offen für Kontakt ist. Sie geht zu ihr und fragt, ob sie gemeinsam in den Turnraum gehen wollen.

1.3.1 Was es bewirkt, seine Gefühle auszudrücken

Hinsichtlich der Art und Weise, wie, wann und von wem Gefühle ausgedrückt und empfunden werden (dürfen), gibt es in jeder Kultur spezifische Regeln und Normen, die besonders durch die sozialen Konsequenzen und Reaktionen anderer auf einen Gefühlsausdruck beeinflusst werden (Frijda & Mesquita, 1995). Diese sozialen Auswirkungen von Gefühlen sind meist emotionsspezifisch (z. B. für Freude anders als für Wut) und durch den sozialen Kontext mitbestimmt. So kann Wut in westlichen Kulturen dazu dienen das Verhalten anderer zu regulieren,

Scham dazu motivieren, sich der gesellschaftlichen und moralischen Norm entsprechend zu verhalten und Neid dazu anspornen, selbst hohe Leistungen zu erbringen. Gefühle erfüllen somit eine bestimmte Funktion, sowohl für den Einzelnen, als auch für den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Soziale Auswirkungen von Gefühlen können durchaus sozial „dysfunktional“ sein, also der betreffenden Person sozial schaden (wie z. B. ein ausartender Wutausbruch). Dies kann besonders leicht passieren, wenn die anfängliche emotionale Bewertung missglückt ist (Parrott, 2001), also z. B. ein unabsichtliches Anrempeln als absichtlich respektlos oder bedrohlich wahrgenommen wird und sich das Kind entsprechend tätlich „verteidigt“ – was wiederum dazu führen könnte, dass andere ihm in Zukunft tatsächlich abwehrender und negativer begegnen. Teilweise werden auch absichtlich positive Emotionen aus sozialen und moralischen Gründen nach unten reguliert, beispielsweise die eigene Freude über einen Sieg, wenn der Spielpartner sichtlich traurig ist.

Eine erwiesenermaßen sozial hilfreiche Strategie ist es dagegen, seine Gefühle mit anderen, zu denen bereits eine Beziehung besteht, zu teilen (Rimé, 2009). So kann soziale Aufmerksamkeit erreicht, Empathie erleichtert sowie soziale Beziehungen gestärkt und eine enge Bindung hergestellt werden. Auf Handlungsebene bedeutet das, Hilfe zu bekommen zur Bewältigung von Problemlagen oder auch bei der emotionalen Bewältigung starker Gefühle durch Trost etc. Es erleichtert schlicht anderen Menschen, ihre Reaktionen auf die emotionale Lage des Gegenübers oder der Gruppe abzustimmen. An all diesen Mechanismen und Ergebnissen lässt sich deutlich erkennen, dass eine gelungene Emotionsregulation eine zentrale Rolle für die Entwicklung sozialer Kompetenz spielt (Calkins, 1994).

Näheres dazu, wie ein guter Umgang mit unseren allgegenwärtigen emotionalen Begleitern gelingt, wird im entsprechenden Kapitel ausgeführt. Um wirklich zu verstehen, wie unsere Gefühle funktionieren, lohnt sich ein Blick auf die körperlichen Prozesse, die damit verbunden sind.

1.4 Emotionen und der Körper

Wie funktioniert es eigentlich, dass unser Körper Emotionen hervorbringt? Was bewirkt das Gefühl, wenn es einmal da ist? Diese und andere spannende Fragen sollen im folgenden Kapitel ihren Platz finden.

1.4.1 Die neurobiologischen Grundlagen – wie und wo entstehen Gefühle?

Dass wir Emotionen bewusst als solche empfinden können, ist im Grunde unseren guten kognitiven Kapazitäten zu verdanken (Mees, 2006). Gemeint sind damit Prozesse wie die Bewertung von Ereignissen z. B. die Bewertung einer Situation

als gefährlich, enttäuschte Erwartungen oder angenommene Zustände von anderen, wie bei der Empathie.

Gefühle sind auch im Gehirn ein Kuddelmuddel

Im Gegensatz zu der früher vorherrschenden Idee, dass bestimmte Regionen im Gehirn für die Bildung bestimmter Gefühle verantwortlich sind, gibt es inzwischen viele Hinweise auf einen anderen Entstehungsprozess: Mehrere, miteinander in Verbindung stehende Gehirnregionen sind während der Wahrnehmung und des Ausdrucks von verschiedenen Emotionen (und anderen grundlegenden psychischen Prozessen) gleichzeitig aktiviert (Lindquist et. al., 2012). Demnach würde ein Gefühl also durch das Zusammenspiel verschiedener Bereiche im Gehirn und deren Funktionen entstehen. Dies deckt sich mit der eingangs erwähnten Tatsache, dass die genaue Unterscheidung von Gefühlen in unserem Erleben sowie in der Wissenschaft eine Herausforderung darstellen.

Das Gehirn scheint Emotionen nicht an anderer Stelle oder auf eine andere Art zu verarbeiten, als sonstige Wahrnehmungen oder kognitive Prozesse. Sie sind also untrennbar mit jeglichem Denken verbunden und ebenso fehleranfällig für falsche Interpretationen oder mangelnde Flexibilität in der Anpassung an Umweltreize (Blair, 2001).

Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Verhaltenshemmung

Gefühle entstehen, wie am Anfang des Kapitels beschrieben, wenn das Gehirn Reize aus dem Körper oder der Umwelt bewertet. Dies passiert aufgrund von bereits gemachten Erfahrungen und bereitet den Menschen darauf vor, entsprechend zu reagieren (Barsalou, 2003; Blair, 2001). Wir stellen blitzschnell eine Theorie darüber auf, was eine bestimmte Wahrnehmung für uns individuell bedeutet und reagieren entsprechend (Gross, 2015). Eine wichtige Rolle dürfte hier die gerichtete Aufmerksamkeit spielen (Barrett, 2004) um auszuwählen, welche der vielen Reize in und um uns herum weiterverarbeitet werden und welche Erinnerungen zur Bewertung des Reizes angewendet werden. So steuern wir zumindest teilweise mit, welche Gefühle wir erzeugen. Die Anwendung dessen im Alltag nutzen z. B. diverse Achtsamkeitsübungen, in denen die Aufmerksamkeit gezielt auf positive Umgebungsreize gelenkt wird, um entsprechende Gefühle auszulösen. Wie wir alle nach spätestens einem übellaunigen Montag wissen (an dem wir uns vom vollen Zug bis zum heißen Kaffee über alles ärgern könnten und sicher nicht den wunderschönen Sonnenaufgang bewundern), funktioniert das Prinzip leider auch in die andere Richtung.

Julian hat sich am Vortag sehr erschrocken, als ein älteres Mädchen ein anderes Kind von der Schaukel geschubst hat. Heute kann er sich nicht wirklich entspannen, während er auf der Schaukel sitzt. Als er zwei Kinder hinter sich flüstern hört, springt er erschrocken ab und läuft davon. An einem anderen Tag wäre ihm das leise Geräusch womöglich nicht einmal aufgefallen.

Sichtbar werden Gefühle im Gehirn, wenn – vereinfacht gesagt – Aufnahmen von kleinen „Neuronen-Feuerwerken“, also verstärkter Durchblutung bestimmter Regionen, mittels bildgebender Verfahren gemacht werden. Besonders aktiv sind dabei Regionen wie das „limbische System“, zu dem etwa der Hippocampus oder die Amygdala gehören. Die erste der beiden Gehirnstrukturen bildet eine wichtige Grundlage für unser Gedächtnis und das Lernen, was in der Emotionsentstehung z.B. für das adäquate Einschätzen relevant ist. Die Amygdala scheint eine besondere Rolle in der Bewertung von Reizen und Erinnerungen zu haben (Rolls, 2019). Dem Präfrontalen Kortex hingegen wird für die Verhaltenshemmung und die Aufmerksamkeit sowie in der Durchführung von Strategien zur Emotionsregulation eine zentrale Rolle zugeschrieben (Sebastian, 2010).

Diese Tatsache erklärt auch eine im Alltag häufig beobachtete Situation: Sobald Menschen müde werden, gestresst sind oder der präfrontale Kortex aus anderen Gründen (wie z. B. aufgrund des Entwicklungsstandes) nicht so optimal funktioniert, ist es wesentlich schwieriger, seine Gefühle in den Griff zu kriegen (McRae et. al., 2012). Wer sich das schwer vorstellen kann, sei herzlich dazu eingeladen zweijährige Kinder abends zu beobachten, wenn sie ihr liebstes Kuscheltier nicht finden, oder 14jährige Jugendliche, wenn sie zu früher Morgenstunde unnötige Regeln im Haushalt besprechen sollen.

Soziale Erfahrungen verändern das Gehirn – und wie wir fühlen

Auch wenn wir Emotionen nach Meyer und Schützwohl (1993) als zeitlich begrenzt annehmen, können soziale Beziehungen lange andauernde physische und neurobiologische Veränderungen bewirken (Zablocki-Thomas et. al., 2022). Wie das funktionieren kann? Die Art der sozialen Erfahrungen in einer Beziehung beeinflusst die Art des Gefühlsausdrucks und, nach längerer Zeit, die Sensitivität oder Empfindlichkeit für bestimmte Botenstoffe im Gehirn (Hostetler et. al., 2017). Wenn das Gehirn also – vereinfacht gesagt – häufig mit Botenstoffen für Stress geflutet wird, baut es viele „Häfen“ dafür und kann darauf umso intensiver reagieren.

Wir tun also aus mehreren Gründen gut daran, Beziehungen zu Menschen für uns und unsere Kinder zu suchen, die mehrheitlich positive Emotionen in uns auslösen. Diese Ergebnisse – sowie die Folgenden – zeigen umso mehr, warum es gerade für Kindern die häufig in Konflikt mit ihrer Umgebung geraten wichtig

ist, möglichst oft positive Interaktionen mit anderen zu erleben, und seien sie noch so kurz.

Häufig gemachte Erfahrungen bilden nämlich starke neue Verbindungen im Gehirn und die (auch emotionalen) Erinnerungen daran lassen sich in ähnlichen Situationen somit leichter abrufen (Malenka & Nicoll, 1990). Das kann etwa bei der Bewertung neuer Situationen passieren, wo wir schneller auf häufig gemachte Erfahrungen zurückgreifen – im besten Fall jene, dass unsere Umgebung freundlich sein wird – und dann blitzschnell mit entsprechenden Emotionen reagieren. Ein Kind, das häufig Ärger in seiner Umgebung erlebt hat, würde somit verstärkt nach Anzeichen für Aggression und Ärger im Gegenüber suchen, dessen Gesichtsausdruck (fälschlich) als wütend bewerten und entsprechend mit Abwehr oder Wut reagieren. Dieses Prinzip wurde bereits mehrfach in Verhaltensstudien belegt (z. B. Acland, Jambon & Malti, 2001) und zeigt eine negative soziale Spirale.

Unser Gehirn neigt offensichtlich dazu, „Denkwege“ und „Fühlwege“ die oft benutzt werden zu Autobahnen auszubauen. Mit entsprechender Beleuchtung, Hinweisschildern und Platzangebot, so dass sie fast automatisch benutzt werden. Selten genutzte Verbindungen und Rezeptoren verkommen da leicht zu überwachten Waldwegen, die man einfach schlechter findet. Sorgen wir dafür, dass das nicht die Wege zu Freude und Nähe betrifft!

Von der Entstehung der Gefühle im Körper wenden wir uns nun den Auswirkungen derselben zu.

1.4.2 Körperliche Auswirkungen von Gefühlen

Emotionen haben sich sehr wahrscheinlich entwickelt, um dem Menschen zu ermöglichen, schnell und mit dem ganzen Körper auf wichtige Situationen zu reagieren. Eine unzureichende Anpassung an diese Situationen (sei es rasch, wie bei einer Bedrohung oder nach und nach, wie beim Regulieren von Aufregung) kann fatale Folgen haben. Emotionen steuern nachweislich viele körperliche Reaktionen wie den Gesichtsausdruck, den Muskeltonus, die Modulation der Stimme, die Aktivität des Autonomen Nervensystems, die Produktion von Antikörpern und die Hormonproduktion (Levenson, 2003; Stone et. al., 1994). Was in unserem Körper passiert, während wir fühlen, ist sehr vielfältig und ein Teil davon ist für uns gut wahrnehmbar.

Starten wir also wieder im Gehirn: Von den bereits erwähnten Strukturen (Hypothalamus, präfrontaler Kortex) ausgehend, werden in Zusammenarbeit mit der Hypophyse (einer winzigen Drüse) oder der Nebennierenrinde Hormone produziert, die wiederum Auswirkungen auf viele andere Körperfunktionen und unser Verhalten haben (Vermeer & Ijzendoorn, 2006; Bos et. al., 2012). Erfahrungen wie schneller Herzschlag, Erröten oder Schwitzen drängen sich hier gedanklich auf. Vielen Menschen wird etwa bei Aufregung übel oder Schwindelig, anderen kalt oder sie werden körperlich unruhig. Interessant ist jedoch,

dass gerade bei Kleinkindern die physiologischen Messwerte wie Herzrate und Atemrhythmus in emotionalen Situationen nicht immer mit dem beobachteten Verhalten des Kindes übereinstimmen (Sacrey et al. 2021). Darum werden für die wissenschaftliche Untersuchung der emotionalen Qualität auch andere Maßstäbe als nur Beobachtung angewendet, wie die Messung bestimmter Hormone.

Hormone und Gefühle im Kindergarten

Eines der am häufigsten im Zusammenhang mit Emotionen gemessenen Hormone ist Cortisol, teilweise wird es auch das „Stress-Hormon“ genannt, weil es vermehrt im Zusammenhang mit Stress ausgeschüttet wird (Mikkelsen et. al., 2013) und somit ein guter Biomarker für diesen emotionalen Zustand ist. Cortisol wirkt langfristig unter anderem auf das Immunsystem, das Verdauungssystem, das Herz-Kreislauf-System und das Gehirn. Dauerhaft erhöhte Cortisol-Werte gehen daher wenig überraschend mit erhöhter Anfälligkeit für Infekte und erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher (Manenschijn et al., 2013). In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass Training zur Emotionsregulation einen signifikanten Einfluss auf den Cortisol-Level eines Menschen haben (Mikkelsen et al., 2021). Den eigenen Umgang mit Gefühlen besser zu erlernen, hat also durchaus positive körperliche und langfristige Effekte!

Mithilfe solcher Cortisol-Messungen (und weiterer Beobachtungskriterien) konnte beispielsweise in der Wiener Kinderkrippenstudie gezeigt werden, dass Kleinkinder unter drei Jahren in der Eingewöhnung teilweise noch lange erhöhte Stressindikatoren aufweisen, auch wenn sie oberflächlich gut angepasst sind und nicht weinen (Ahnert, Gunnar, Lamb & Barthel, 2004). Vermeer & van Ijzen-doorn konnten 2006 mit einer Überblicksarbeit feststellen, dass Kinder mit im Vergleich zur Altersstufe niedrigerer Selbstkontrolle, ängstlichem oder aggressivem Verhalten höhere Cortisol-Werte aufweisen. Ein Alter über drei Jahren schien generell ein hoher Schutzfaktor vor erhöhten Cortisol-Werten und damit Stress im Gruppensetting zu sein, und das nicht nur in der Eingewöhnungszeit.

Studien wie diese machen die weitreichenden Auswirkungen einer emotional herausfordernden Umgebung auf das einzelne Kind und dessen Körper sichtbar und nachweisbar.

Sich zu freuen ist gesund!

Die Erfahrung von positiven und negativen Emotionen scheint nicht nur über die beschriebenen Hormone, sondern auch ganz direkte Auswirkungen auf das Immunsystem zu haben: Bei positiver Stimmung werden vermehrt Immunglobuline freigesetzt, die als Antikörper sozusagen die Verteidigungsfront gegen bösartige Schnupfenviren sind. Negative Gefühle scheinen den gegenteiligen Effekt zu haben. Wenn mehrere positive Erfahrungen hintereinander gemacht

werden, steigt der Level der Immunglobuline dementsprechend und bleibt auch an den folgenden Tagen erhöht (Stone et. al., 1994). Sich zu freuen ist also nicht nur angenehm, sondern auch nachweislich gesund!

Der wohl wichtigste körperliche Zusammenhang zwischen Gefühlen und körperlichen Abläufen ist jener mit dem Autonomen Nervensystem (ANS). Es tut immerhin nichts Geringeres, als uns über die Steuerung der Atmung, der Verdauung und des Herz-Kreislauf-Systems am Leben zu halten. Über diese Prozesse beeinflusst es auch die bekannten emotionalen Begleiterscheinungen wie Erröten, einen „nervösen Magen“ oder erhöhte Atemfrequenz bei Stress. Das ANS ermöglicht die eingangs erwähnte, schnelle Anpassung unserer Reaktionen an die Umgebung über direkte Aktivierung des Organismus, ebenso wie eine langsame und nachhaltigere über Hormone (Kreibig, 2010; Levenson 2003).

Zusammenfassend beeinflussen Gefühle also sowohl direkt über das Autonome Nervensystem, als auch indirekt über die Produktion von Hormonen und Antikörpern weitreichende körperliche Funktionen wie z. B. das Immunsystem, die Verdauung und das Herz-Kreislauf-System.

Das komplexe Zusammenspiel von psychischen und körperlichen Prozessen in der Entstehung von Krankheiten und Leidenszuständen wird im Fachgebiet der Psychosomatik adressiert. Um den Rahmen des aktuellen Buches nicht zu sprengen, soll jedoch hier nicht näher auf diese interessanten Wechselwirkungen eingegangen werden. Genauere Beschreibungen des körperlichen Erscheinungsbildes einzelner Emotionen sind in den entsprechenden Kapiteln zu finden. Die wohl eindrucksvollste körperliche Begleiterscheinung von Gefühlen – die Gesichtsausdrücke – werden im Kapitel der emotionalen Entwicklung näher beschrieben.

Literatur

- Acland, E. L., Jambon, M. & Malti, T. (2001). Children's emotion recognition and aggression: A multi-cohort longitudinal study. *Aggressive Behavior*, 47(6), 646–658.
- Ahnert, L., Gunnar, M. R., Lamb, M. E. & Barthel, M. (2004). Transition to child care: Associations with infant-mother-attachment, infant negative emotions, and cortisol elevations. *Child Development*, 75(3), 639–650.
- Barkus, E. (2020). Effects of working memory training on emotion regulation: transdiagnostic review. *PsyCh Journal*, 9(2), 258–279.
- Barsalou, L.W. (2003). Situated simulation in the human conceptual system. *Language and Cognitive Processes* 18, 513–562.
- Blair, R., College, E., Murray, L. & Mitchell, D. (2001). A selective impairment in the processing of sad and fearful expressions in children with psychopathic tendencies. *Journal of abnormal child psychology* 29 (6), 491–498.
- Bos, P. A., Panksepp, J., Bluth_e, R. M. & van Honk, J. (2012). Acute effects of steroid hormones and neuropeptides on human social-emotional behavior: a review of single administration studies, *Frontiers in Neuroendocrinology*. 33(1) 17–35.
- Calkins, S. D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 53–72.

2. Emotionen entwickeln sich

Marina Steiner-Kohlmann

Ein zentrales Ziel kindlicher Entwicklung besteht darin, die eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen, einzuordnen, angemessen auszudrücken sowie zu regulieren. Auch die Gefühle anderer zu erkennen und nachzuempfinden ist ein wichtiger Teil dieser Entwicklung, die im allgemeinen Sprachgebrauch häufig unter dem Begriff „emotionale Entwicklung“ zusammengefasst wird.

Dieser Prozess beginnt bereits im ersten Lebensjahr und verfeinert sich kontinuierlich. Dabei verläuft er nicht in isolierten Bereichen, sondern vielmehr im Rahmen eines komplexen Wechselspiels, in dem sich Reifungsprozesse des Gehirns, kognitive, motorische, emotionale, soziale und sprachliche Fähigkeiten fortwährend gegenseitig beeinflussen. Veränderungen in einem Bereich können dabei positive oder negative Auswirkungen auf andere Bereiche haben. Mit wachsendem Alter erwerben die Kinder immer komplexere und differenziertere emotionale Fertigkeiten, wobei die Ausdifferenzierung spezifischer Emotionen und emotionaler Fertigkeiten unterschiedlich schnell verläuft. (Kullik & Petermann, 2012)

Grundsätzlich sind Kinder von Beginn an mit einem emotionalen System ausgestattet, das ihnen auch beim Aufbau von Bindungen zu ihren Bezugspersonen hilft. Der Ausdruck von Emotionen hat in diesem frühen Alter einen stark interaktiven Charakter, Säuglinge teilen sich auf diesem Weg ihren Bezugspersonen mit und erhalten fürsorgliche Reaktionen. (Petermann & Wiederbusch, 2016) Auch erste einfache Formen der Emotionsregulation wie das Wegdrehen des Kopfes entwickeln sich früh. Mit Beginn des Kleinkindalters liegt der Fokus auf einigen sich später entwickelnden Emotionen und dem Aufbau eines Emotionsvokabulars. Die Kinder versuchen bereits, Emotionen bewusst zu steuern, beziehungsweise nutzen ihre Eltern als Informationsquelle um ihr eigenes emotionales Erleben einzuordnen und zu steuern (sozialer Referenzblick!). Im Kindergartenalter sind die Entwicklung der Empathie wichtige Meilensteine, das Erlernen von sozialen Regeln für den Ausdruck von Emotionen und die Verbesserung der Selbstregulation. Gleichzeitig entwickeln die Kinder emotionale Schemata. Bis zum Schulbeginn erwerben sie eine Vielzahl an Fertigkeiten und Strategien, die es ihnen ermöglichen, ihre Emotionen weitgehend eigenständig zu steuern. (ebd.)

Wie diese Entwicklung verläuft und welche Fertigkeiten hierzu von den Kindern erlernt werden, wird in diesem Kapitel genau beschrieben.

2.1 Welche emotionalen Kompetenzen erwerben Kinder?

Ein Blick in die Fachliteratur zeigt schnell, dass es sehr unterschiedliche Zugänge und theoretische Positionen gibt. Dies beginnt bereits bei der Verwendung der Fachbegriffe, denn auch hier besteht keine Einigkeit: Der Ausdruck „*emotionale Kompetenzen*“ umfasst verschiedene Fertigkeiten im Umgang mit Emotionen. Als Synonyme werden häufig „*emotionale Intelligenz*“ (in der Intelligenzforschung verankert) oder „*emotional literacy*“ verwendet, wobei letzteres die Fähigkeit beschreibt, Emotionen zu „lesen“ und den kulturell geprägten Umgang mit Emotionen zu kennen.

Zahlreiche Forscher:innen haben versucht, Emotionen systematisch zu erfassen und unterschiedliche Modelle entwickelt, um darzustellen, wie sich emotionale Fähigkeiten im Verlauf der Kindheit entwickeln beziehungsweise welche Komponenten dabei besonders bedeutsam sind (z. B. Salovey & Mayer, 1990; Saarni, 1990; Rose-Krasnor, 1997; Halberstadt et al., 2001). Die Modelle unterscheiden sich in ihrer Ausrichtung zum Teil recht deutlich voneinander, weitgehend Einigkeit herrscht darüber, welche emotionalen Fertigkeiten Kinder erwerben sollen (Petermann & Wiedebusch, 2016):

- *Emotionsausdruck*: Umfasst die Fertigkeit, eigene Gefühle sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken. Durch den Spracherwerb wird es Kindern möglich, ihre eigenen Emotionen sowie die Gefühle anderer zu benennen und ihre Bedürfnisse mitzuteilen.
- *Emotionserkennung*: Damit ist das Erkennen verschiedener Emotionen bei anderen Menschen gemeint. Dies erfolgt zu einem großen Teil über die Mimik (also sichtbaren Bewegungen auf der Gesichtsoberfläche), aber auch anhand der Stimmlage oder Körperhaltung.
- *Emotionswissen und -verständnis*: Kinder bauen zunächst ein grundlegendes Vokabular für Emotionen auf und lernen es in der Kommunikation über Gefühle einzusetzen. Weiters erwerben sie ein allgemeines Wissen über Gefühle und ihre vielfältigen Auslöser im Alltag. Dies ermöglicht ihnen die Interpretation von emotionalen Situationen oder Verhaltensweisen und mündet schließlich im Erwerb emotionaler Schemata (= Skripten oder Handlungsabläufe).
- *Empathie*: Empathie beschreibt die Fähigkeit eines Kindes, sich in den emotionalen Zustand eines anderen Menschen hineinzuversetzen, an dessen Gefühlsleben Anteil zu nehmen und dabei ein gleiches oder ähnliches Gefühl in sich selbst zu spüren. Das Kind ist sich jedoch bewusst, dass es nicht sein eigenes Gefühl wahrnimmt und kann daher in der Interaktion mit diesem Menschen angemessen auf dessen emotionalen Zustand reagieren.
- *Emotionsregulation*: Hier geht es darum, einen konstruktiven Umgang mit den eigenen Gefühlen zu erwerben, der den kindlichen Bedürfnissen entspricht und der jeweiligen sozialen Situation angemessenen ist. Dabei lernen

die Kinder, wie sie die Dauer und Intensität von Gefühlen verändern können. Eine gute Emotionsregulation korreliert mit vielen weiteren Entwicklungsschritten und wird in einem eigenen Kapitel näher beschrieben (siehe Kapitel 3).

Diese aufgezählten emotionalen Kompetenzen entwickeln sich über einen Verlauf von mehreren Jahren parallel zueinander und beeinflussen sich wechselseitig. Daher können – je nach Alter und Entwicklungsstand des Kindes – manche Fertigkeiten bereits vorhanden sein, während gleichzeitig in anderen Bereichen noch Entwicklungsbedarf besteht. (Petermann & Wiederbusch, 2016) Dabei lassen sich folgende Schwerpunkte in der Entwicklung erkennen:

- Differenzieren des nonverbalen Emotionsausdrucks
- Entwicklung des Emotionswortschatzes, der sekundären Emotionen, des Emotionswissens und der Empathie
- Verstehen der Bedeutung von Emotionen für die Beziehung (emotionale Kommunikation, soziale Darbietungsregeln) und zunehmende eigenständige Anwendung von Emotionsregulationsstrategien

Die meisten grundlegenden Veränderungen finden in den ersten Jahren statt. Sie spiegeln auch immer die vielen Einflüsse wider, denen ein Kind während seines Aufwachsens ausgesetzt ist: die sozialen Erfahrungen in Familie und Umwelt, seine Bindungserfahrungen, die Einflüsse durch Erziehung und den kulturellen Kontext sowie seine individuellen Persönlichkeits- u. Temperamentseigenschaften. (Petermann & Wiederbusch, 2016)

2.2 Welche Einflüsse wirken auf Emotionen – was bestimmt, wie ich fühle?

Die Entwicklung von Emotionen und deren Ausprägung werden durch verschiedene Einflussfaktoren bestimmt, die sich auf die einzelnen oben beschriebenen emotionalen Komponenten auswirken. Saarni (1999) und Webster-Stratton (2000) fanden folgende Einflussfaktoren:

- *Neurophysiologische Erlebniskomponenten:* Körperliche Veränderungen, die durch biochemische, physiologische und neurophysiologische Prozesse bedingt sind (z. B. Herzschlag, Atemfrequenz, Freisetzung von Hormonen), haben eine Auswirkung auf die Intensität der Emotionen. Auch die Gene und das Temperament eines Kindes beeinflussen die physiologische Reaktivität (= „Stressanfälligkeit“). Kinder unterscheiden sich von Beginn an darin, wie schnell sie sich an Umweltbedingungen anpassen können, wie stark sie auf