

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotions- regulation in der Kindheit

von Janine Stahl-von Zabern

KiTa Fachtexte ist eine Kooperation der Alice Salomon Hochschule, der FRÖBEL-Gruppe und der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF). Die drei Partner setzen sich für die weitere Professionalisierung in der frühpädagogischen Hochschulausbildung ein.

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit

von Janine Stahl-von Zabern

ABSTRACT

Der Mensch ist seinen Emotionen nicht passiv ausgesetzt. Er ist in der Lage, aktiv mit seinen Gefühlen umzugehen und sie zu regulieren, und dies bereits im Säuglings- und Kindesalter (vgl. Weber, 1990). Denn schon Kleinstkinder können ihre Empfindungen verringern, unterdrücken oder auch verstärken. Dabei erfolgt die Regulation der Emotionen und Handlungen auf verschiedenen Ebenen: auf der Ebene der Wahrnehmung und Bewertung von Sachverhalten, auf der Ebene des Erlebens, des Emotionsausdrucks und auf der physiologischen Ebene. Im Rahmen dieses Fachtextes wird zunächst der Begriff „Emotionsregulation“ näher beleuchtet, um daraufhin verschiedene Regulationsmöglichkeiten sowie die Entwicklung der Regulationsfähigkeit im Kindesalter in den Blick zu nehmen.

GLIEDERUNG DES TEXTES

1. Einleitung
2. **Begriffsverständnis Emotionsregulation**
 - 2.1 *Intrapsychische Regulationsstrategien (internale Prozesse)*
 - 2.2 *Interpsychische Regulationsstrategien (externale Prozesse)*
 - 2.3 *Exkurs: Emotionsregulation und emotionale Reaktivität*
3. **Formen der Emotionsregulation**
 - 3.1 *Regulierung der Bewertung*
 - 3.2 *Regulierung des Verhaltens und der physiologischen Reaktionen*
 - 3.3 *Regulierung des Ausdrucks*
4. **Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit**
 - 4.1 *Entwicklung im Säuglings- und Kleinkindalter*
 - 4.2 *Entwicklung im Vorschul- und Grundschulalter*
5. **Zusammenfassung**
6. **Fragen und weiterführende Informationen**
 - 6.1 *Fragen und Aufgaben zur Bearbeitung des Textes*
 - 6.2 *Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen*
 - 6.3 *Glossar*

**INFORMATIONEN
ZUR AUTORIN**

Janine Stahl-von Zabern (Dr. Phil), Diplom Erziehungswissenschaftlerin mit den Schwerpunkten Sozialpädagogik und Pädagogik der frühen Kindheit, Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik, Promotion zum Thema Scheidungsbewältigung im Kindesalter. Über die universitäre und hochschulische Forschungs- und Lehrtätigkeit hinaus arbeitet die Autorin in der (sozial-) pädagogischen Praxis.

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit
von Janine Stahl-von Zabern

1. Einleitung

Aus evolutionsbiologischer Perspektive sind Emotionen für das Überleben des Menschen von zentraler Bedeutung. Denn sie ermöglichen eine erhöhte Flexibilität des Verhaltens sowie die Steuerung der Aufmerksamkeit und Intention des eigenen Handelns, beispielsweise in Gefahrensituationen (vgl. Kullik, Petermann 2012, 12), und verhelfen zu einer besseren Anpassung an die jeweilige Lebenssituation. Dabei lenken die Qualität, Dauer und Intensität einer Emotion die Emotionsverarbeitung und auch die Reaktions- und Handlungsbereitschaft (vgl. Zimmermann 1999 nach Frijda 1986). Mit dieser Feststellung brachte Frijda einen neuen Schwerpunkt in die damalige Emotionsforschung. Konzentrierten sich Emotionstheorien zuvor hauptsächlich auf die Entstehung von Emotionen und die kognitiven, expressiven und physiologischen Teilprozesse, wurden von da an auch der Umgang mit den Emotionen und deren Bewältigung untersucht (vgl. Weber & Laux 1993, 11). Dadurch wurde in den Mittelpunkt gerückt, dass Personen ihren Emotionen nicht passiv ausgesetzt sind. Sie sind in der Lage, mehr oder weniger bewusst ihre Gefühle zu beeinflussen, zu verändern und zu regulieren (vgl. Weber 1990, 279). Deutlich wird dies nicht zuletzt anhand der Bedeutung des Wortes *Emotion* (movere), welches aus dem Lateinischen stammt und für *bewegen* steht. Das Präfix *e* weist darauf hin, dass es sich um ein Hinbewegen handelt. Emotionen beinhalten demnach eine Tendenz zum Handeln bzw. zu physiologischen Reaktionen (vgl. Goleman 1997, 22; Kullik, Petermann, 2012, 11). Die Fähigkeit, Regulationsstrategien effektiv einzusetzen und angemessen zu handeln, kann darüber entscheiden, wie Kinder in ihrer sozialen Umwelt integriert sind, und sogar, ob sie psychische Probleme entwickeln. Somit kommt der erfolgreichen Entwicklung der Emotionsregulation eine immense Bedeutung zu (vgl. ebd., 1).

Im Folgenden wird zunächst der Begriff Emotionsregulation näher beleuchtet, um ausgehend von einer Arbeitsdefinition verschiedene Formen und Funktionen der Regulation von Emotionen zu erläutern. Anschließend wird die Entwicklung der Regulationsfähigkeit im Laufe der Kindheit dargestellt.

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit
von Janine Stahl-von Zabern

2. Begriffsverständnis Emotionsregulation

Strategien zur Umformung von Gefühlsimpulsen

Emotionen prägen, wie bereits erwähnt, unser Verhalten und spielen eine zentrale Rolle für zwischenmenschliche Beziehungen. Der Umgang mit Emotionen ist entscheidend für das Miteinander in der Gesellschaft. Bei der Regulation von Emotionen handelt es sich um Verhaltensweisen, Strategien und Fähigkeiten, die dazu dienen, mit Gefühlen (adäquat) umzugehen, indem emotionale Erfahrungen moduliert, gehemmt oder verstärkt werden (Kullik, Petermann 2012, 21 nach Calkins 2010). Die Emotionsregulation umfasst also Prozesse der Kontrolle, Bewertung und Veränderung emotionaler Reaktionen. Diese können sowohl bewusst als auch unbewusst, automatisch oder auch gelenkt erfolgen (vgl. ebd.). Die Bemühungen umfassen nach Frijda (1986) alle Strategien, die ihre Anwendung in der Umformung des Gefühlsimpulses finden (vgl. von Salisch 2000, 11). Gemeint ist hiermit nicht, beispielsweise Wut in Freude umzuformen, sondern die Qualität der Emotion, insbesondere die Intensität und den zeitlichen Verlauf eines Gefühlszustandes zu beeinflussen.

Beeinflussung der primären und sekundären Emotionen im Säuglings- und Kleinkindalter

Bereits im Säuglingsalter verfügt der Mensch über sogenannte primäre Emotionen (auch als Basisemotionen bezeichnet), zu denen Freude, Ärger, Traurigkeit, Angst, Überraschung und Interesse zählen (vgl. Kullik, Petermann 2012, 14ff.). Diese Basisemotionen sind vorwiegend ein Kommunikationsmedium, um auf Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Sie lassen sich teilweise anhand des Gesichtsausdrucks beobachten. Bis zum zweiten Lebensjahr differenzieren sich die sogenannten bewussten / primären Emotionen aus und erweitern das emotionale Spektrum um Stolz, Scham, Schuld, Neid, Verlegenheit, Empathie, Dankbarkeit und Zufriedenheit (vgl. ebd.). Indem Kinder bereits in der frühesten Entwicklung ihre Emotionen beeinflussen, sind sie in der Lage, eigene Ziele zu verfolgen, auch wenn dies nicht bewusste Handlungen sind. Prozesse der Emotionsregulation sind stets auf ein Ziel hin ausgerichtet. Das Weinen eines Kleinkindes ist beispielsweise funktional und zielgerichtet, da es dazu dienen soll, die Aufmerksamkeit der Bezugsperson zu erlangen. Das Lutschen des Daumens hingegen hat das Ziel der Selbstberuhigung.

Gegenläufige Wirkrichtungen der Regulation: Verringerung und Verstärkung von Gefühlen

Die Regulation kann dabei in zwei gegenläufigen Wirkrichtungen erfolgen: sowohl in der Verringerung bzw. Unterdrückung als auch in der Verstärkung von Gefühlen (vgl. Weber 1990, 297). Regulationsprozesse können sich dabei auf positiv empfundene (z.B. Freude) als auch auf negativ empfundene Emotionen (z.B. Wut) beziehen. Im Fokus der Regulationsbemühungen stehen jedoch insbesondere Gefühle, die negativ empfunden werden oder unangenehme physiologische Prozesse.

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit
 von Janine Stahl-von Zabern

Aus der Fülle der Definitionen (deren Darstellung den Rahmen dieses Artikels übersteigen würde) sei als weitere Arbeitsdefinition diejenige von Kullik und Petermann (2012) vorangestellt:

**Definition
 Emotionsregulation**

„Bei der Emotionsregulation werden spezifische Strategien eingesetzt, um positive oder negative Emotionen und daraus resultierende Verhaltensweisen, soziale Kontakte und physiologische Zustände zu regulieren.(...) Die Regulation erfolgt in Form von Initiierung, Beibehaltung, Hemmung oder Modulation einer Emotion und ihrer Begleitscheinungen und kann auf jeden emotionalen Zustand bezogen stattfinden. Sie ist auf ein Ziel ausgerichtet und bezieht sich auf die Form, Intensität, den Ausdruck oder auf die Dauer eines emotionalen Zustandes.“ (Kullik, Petermann 2012, 25).

Die Regulation von Emotionen kann vom Individuum selbst (intrapsychisch bzw. internal) wie auch durch Außenstehende (interpsychisch bzw. external) erfolgen

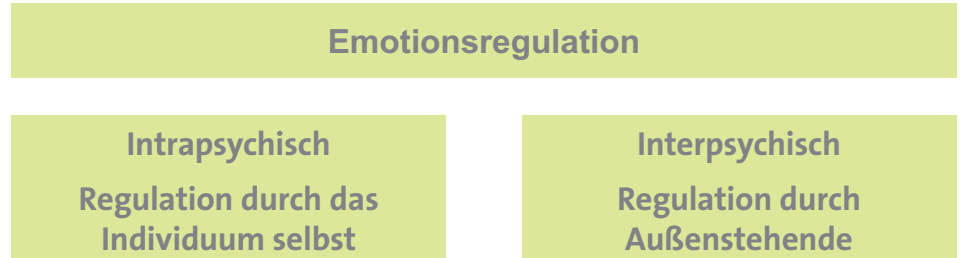


Abbildung 1: Intra- und interpsychische Emotionsregulation

Die Emotionsregulation ist nicht nur als eine individuelle Fähigkeit zu verstehen, denn sie erfolgt häufig in einem sozialen Kontext oder Bezug, z.B. durch Eltern, pädagogische Fachkräfte und andere Bezugspersonen. Diese Personen können beruhigend, tröstend, ermutigend oder tadelnd eingreifen (vgl. Zimmermann 1999, 222). Durch soziale Interaktion können Emotionen wie Trauer oder Angst beispielsweise verringert und Freude intensiviert werden (vgl. Zimmermann, Iwanski 2013, 29). Die beiden Stränge der Emotionsregulation werden im Folgenden näher beleuchtet.

2.1 Intrapsychische Emotionsregulation

**Eigenständige Regulation
 (intrapsychisch bzw.
 internal)**

Bei der intrapsychischen Emotionsregulation (auch internale Emotionsregulation genannt) führt die Person die erforderliche Bewältigungshandlung selbst aus. Strategien hierbei umfassen kognitive Prozesse wie beispielsweise die Aufmerk-

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit von Janine Stahl-von Zabern

samkeitslenkung, weg von einem störenden, unangenehmen, hin zu einen neutralen, angenehmen Reiz und die (Neu-)Bewertung emotionaler Ereignisse (vgl. Zimmermann 1999, 222). Zu diesen Handlungen zählen defensive Formen der Bewältigung, wie die Vermeidung oder Bagatellisierung beziehungsweise wirklichkeitsfliehende Phantasien, Rachephantasien, aber auch die Umdeutung eines Ereignisses z.B. durch positives Denken oder die Begegnung der belastenden Situation mit Humor. Weitere, jedoch eher kontraproduktive Strategien, sind selbstabwertende Gedanken wie grüblerische Selbstbeschuldigungen, welche das eigene Empfinden als nicht gerechtfertigt erklären. Damit wird der Versuch unternommen, das Gefühl zu verdrängen (vgl. ebd.; Stahl-von Zabern 2011).

2.2 Interpsychische Emotionsregulation

Regulation unter Einbeziehung Dritter (external)

Bei diesen Strategien, welche auch als externale Regulation bezeichnet werden, handelt es sich um die Auseinandersetzung mit der zu bewältigenden Situation und um die Einbeziehung Dritter zur Emotionsregulation. Das Kind veranlasst eine andere Person dazu, Handlungen für sie auszuführen, die der eigenen Zielerreichung dienen (vgl. Holodynski 1999, 35). Es bittet beispielsweise Bezugspersonen auf verbale oder nonverbale Art um Hilfe zur Lösung eines Problems. Durch diese sogenannte Ko-Regulation durch Erwachsene entsteht eine gemeinsame Bewältigung von Emotionen (vgl. Papoušek 2000, 305f.; Papoušek 1999, Bieber 2015).

2.3 Exkurs: Emotionsregulation und emotionale Reaktivität

Reiz- und Irritierbarkeit des Kindes

Die Emotionsregulation steht nach Schölmerich (1997, 442ff.) im engen Zusammenhang mit der emotionalen Reaktivität. Dies ist die Reiz- und Irritierbarkeit eines Kindes, welche als biologisch definierte Eigenschaft des autonomen, zentralen Nervensystems zu verstehen ist. Das heißt, es bestehen bei jedem Menschen individuelle Unterschiede bezüglich der Auslösbarkeit, der Intensität und Abklingdauer emotionaler Zustände. Diese Unterschiede gehen mit bestimmten Verhaltensdispositionen einher, wie beispielsweise einer besonderen Empfindlichkeit für Frustrationen.

Die Konsequenzen dieser Unterschiede für die Persönlichkeit des Kindes beschreibt Schölmerich, Bezug nehmend auf Rothbart & Derryberry (1981), wie folgt: „Hochreaktive Individuen mit hoher Regulationsfähigkeit gelten als expressiv und sozial ungehemmt. Bei niedriger Regulationsfähigkeit und hoher Reaktivität ergeben sich unkontrollierte und hyperaktive Persönlichkeiten. (...) Kombiniert man niedrige Reaktivität mit hoher Regulation, so ist das Verhal-

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit
 von Janine Stahl-von Zabern

tensbild gehemmt, nicht-expressiv und zwanghaft, und schließlich ergibt sich bei niedriger Reaktivität und niedriger Regulationsfähigkeit die sozial zurückgezogene, eher depressive Struktur“ (Schölmerich 1997, 450).

3. Formen der Emotionsregulation

Regulierungsprozesse vollziehen sich auf verschiedenen Ebenen, wie folgende Abbildung und die weiteren Ausführungen verdeutlichen (vgl. von Salisch 2000, 30ff.):

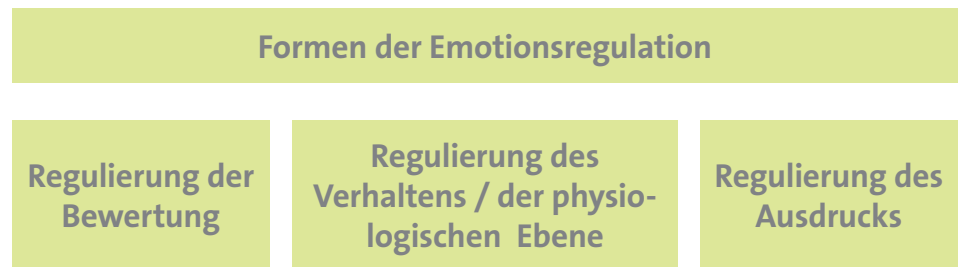


Abbildung 2: Formen der Emotionsregulation

3.1 Regulierung der Bewertung

Regulation durch Bewertung u.a. der Handlungsintention / Verantwortlichkeiten / Ursachen einer Situation

Zu Beginn einer emotionalen Reaktion steht die Bewertung der emotionsauslösenden Situation. Diese erfolgt meist sehr schnell und ist somit nicht immer ein bewusster Prozess. Bei der Bewertung werden die eigenen Bedürfnisse und Ziele, aber auch die Gefährdung der Ziele sowie die eigenen Handlungsmöglichkeiten einbezogen (vgl. Zimmermann, Iwanski 2013, 27). So werden bei einer emotionsauslösenden Situation die Handlungsintention (z.B. aus welcher Absicht heraus wurde gehandelt), die Verantwortlichkeiten anderer (z.B. wer war an der Situation beteiligt und wer trägt welche Verantwortung / Schuld), die Ursachenzuschreibung (was sind die Motive bzw. Gründe für die Situation) und die Vorhersagbarkeit (war die Situation absehbar, ist sie nachvollziehbar) bewertet.

Ziel der Emotionsregulation auf der Ebene der Bewertung kann z.B. sein, die Situation zu verändern, Gerechtigkeit wiederherzustellen oder zu verhindern, dass sich die Situation wiederholt (vgl. von Salisch 2000, 31).

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit

von Janine Stahl-von Zabern

Die Bewertungsprozesse erfolgen nach Averill (1982) nach klaren Regeln. Dabei handelt es sich um gesellschaftliche Übereinkünfte bezüglich der angemessenen Art, wie Situationen zu bewerten und in Worte zu fassen sind (vgl. ebd.). Hier kommt den Eltern, pädagogischen Fachkräften und weiteren Bezugspersonen eine wichtige Bedeutung im Regulationsprozess zu. Indem mit dem Kind über die emotionsauslösende Situation gesprochen wird, kann es zu einer Umdeutung und Neubewertung der Situation kommen. So können beispielsweise Entschuldigungen und Rechtfertigungen erheblichen Einfluss auf die Dauer und Qualität des Emotionserlebens haben (vgl. ebd.).

Zusammenfassende Beispiele für die Umsetzung der Regulation auf der Ebene der Bewertung:

- *Verständnis entwickeln für die Gründe/Ziele anderer Personen*
- *Umdeutung einer emotionsauslösenden Situation*
- *Veränderung der eigenen Ziele, um die Situation abzuschwächen*
- *Neubewertung einer Situation durch Einbeziehen neuer Informationen*

3.2 Regulierung des Verhaltens und der physiologischen Reaktionen

Regulation durch Beeinflussung des körperlichen Wohlbefindens

Physiologische Prozesse sind oft an der Entstehung, dem Erleben und der Aufrechterhaltung von Emotionen beteiligt. *Physiologische Regulierungsprozesse* im Jugend- und Erwachsenenalter umfassen Strategien wie Schlafen, Joggen, Yoga, Meditation, aber auch den Konsum von Rausch- und Genussmitteln zur Beeinflussung des körperlichen Wohlbefindens (vgl. von Salisch 2000, 36ff.).

Im Säuglings- und Kleinkindalter sind hier körperliche Selbstberuhigungsstrategien wie das Daumenlutschen oder Haare drehen und Schaukeln, aber auch die Suche nach körperlicher Nähe zu nennen. Diese Strategien werden ergänzt durch die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit von einem störenden Reiz (z.B. ein unangenehmes Licht) wegzulenken, hin zu einem neutralen, angenehmen Reiz (Ablenkungsstrategien). Mit zunehmenden motorischen Fähigkeiten ist das Kind außerdem in der Lage, sich von einem unangenehmen Reiz wegzubewegen / wegzukrabbeln und somit die Situation zu verlassen (vgl. Kullik, Petermann 2012, 33).

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit von Janine Stahl-von Zabern

Auch die Regulation der körpereigenen physiologischen Reaktionen und des Verhaltens unterliegt Regeln. So besteht gesellschaftlich und kulturell eine Einigkeit darüber, welche Emotionen in welcher Situation aufkommen dürfen und wie eine angemessene physiologische Erregung und Reaktion aussehen sollte (vgl. ebd.; Stahl-von Zabern 2011).

Zusammenfassende Beispiele für die Umsetzung der Regulation auf der Ebene des Verhaltens und der physiologischen Reaktionen:

- *Selbstberuhigungsstrategien (Schaukeln, Daumenlutschen...)*
- *Zielgerichteter Rückzug (Wegkrabbeln, Weglaufen...)*
- *Distanzschaffende Strategien (besonders in frustrierenden Situationen durch körperliches Wölben, Wegschubsen, Blickvermeidung, Kopf wegdrehen)*
- *Spannungsabbau durch Bewegung (Laufen, Klatschen, Tanzen...)*
- *Körperliches Ausagieren (Stampfen...)*

3.3 Regulierung des Ausdrucks

Das Ausdrucksverhalten dient als Signal für die Kommunikation von Gefühlen und ist daher für zwischenmenschliche Beziehung von großer Bedeutung. Ekman und Friesen (1988) fanden anhand ethnologischer Untersuchungen heraus, dass das Ausdrucksverhalten bei den Grundgefühlen Trauer, Angst, Ärger, Überraschung, Ekel oder Freude kulturübergreifend gleich ist (vgl. von Salisch 2000, 10).

Fridlund (1991) konnte zudem anhand seiner Untersuchungen nachweisen, dass der Ausdruck von Gefühlen hauptsächlich sozialen Bedingungen unterliegt und die Intensität des Ausdrucksverhaltens in Abhängigkeit zum sozialen Kontext steht (vgl. von Salisch 2000, 35). Menschen lachen beispielsweise weniger oder zeigen weniger Besorgnis auf ihren Gesichtern, wenn sie alleine sind. Entsprechend intensiver fällt das Ausdrucksverhalten aus, wenn eine andere Person anwesend ist (vgl. von Salisch 2000, 36). Holodynski (1999, 48) spricht in diesem Zusammenhang von einem Miniaturisierungseffekt, welcher eine Anpassung an die intrapsychische Regulation bewirkt. Das heißt, dass ein vollständiges Ausführen des Ausdrucksverhaltens in Alleinsituationen überflüssig ist und daher nur in abgeschwächter Form auftritt.

Regulation durch Beeinflussung der Sprache, Gestik, Mimik, Körperhaltung etc.

Die Regulierungsbemühungen umfassen neben der Sprache auch die Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit, Ausdrucksbewegungen des Gesichts und Körpers, Gesten sowie die Körperhaltung und motorische Reaktionen (vgl. von Salisch 2000, 34).

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit

von Janine Stahl-von Zabern

Auch die Regulation auf dieser Ebene wird durch gesellschaftliche Übereinkünfte und Normen geprägt. Denn nicht in jeder Situation ist beispielsweise ein verärgerter Emotionsausdruck angemessen und erwünscht. Aufgrund kommunikativer Kompetenzen hat der Mensch ein Bewusstsein über die Wirkung seines Ausdrucksverhaltens. Das heißt, er hat ein Wissen darüber, in welchem sozialen Kontext, in welcher Weise und mit welchen Erwartungen was zu sagen beziehungsweise zu verschweigen ist. Dabei wird weniger das Empfinden selber als der jeweilige Gefühlsausdruck beeinflusst. Es wird also das eigene Erleben im Ausdruck verborgen.

Als Leitkonzept im Bereich der Regulierung des Ausdrucks ist das Konzept der Darbietungs- oder Vorzeigeregeln¹, welches aus der kulturvergleichenden Forschung von Ekman und Friesen (1988) stammt, zu nennen (vgl. von Salisch 2000, 35). Bei diesem Konzept geht es allgemein formuliert darum, wer wem wann welches Gefühl in welcher Intensität zeigen darf.

Zusammenfassende Beispiele für die Umsetzung der Regulation auf der Ebene des Ausdrucksverhaltens:

- *Abschwächung oder Neutralisierung (Verkleinerung des Gefühlsausdrucks – z.B. „Pokergesicht“ bei einer angespannten Situation)*
- *Intensivierung des Gefühlsausdrucks (Vergrößerung des erlebten Gefühls im Ausdruck – z.B. große Freude beim Auspacken eines Geschenks zeigen)*
- *Maskierung (Überdeckung des Gefühlsausdrucks durch einen anderen – z.B. Lächeln, trotz einer Enttäuschung)*
- *Simulation (Vortäuschen eines Gefühls im Ausdrucksverhalten, das nicht zugleich empfunden wird – z.B. Überraschung, obwohl Gleichgültigkeit empfunden wird) (vgl. Salisch 2000, S. 35 nach Ekman 1988).*

¹ * Die Darbietungsregeln werden im Rahmen dieses Beitrages nicht weiter ausgeführt (siehe dazu von Salisch 2000, 35ff).

4. Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit

Wie anhand der bisherigen Ausführungen deutlich wurde, zählt die Entwicklung eines angemessenen emotionalen Erlebens und Verhaltens zu den wichtigsten Entwicklungsaufgaben der Kindheit. Denn eine angemessene Regulationsfähigkeit wirkt sich auf verschiedene Bereiche der weiteren Entwicklung aus, wie auf den Aufbau sozialer Beziehungen oder die soziale Anpassung des Verhaltens (vgl. Kullik, Petermann 2012, 31).

Die folgenden Ausführungen skizzieren die Entwicklung der Emotionsregulation vom Säuglings- bis zum Grundschulalter. Auf eine rigide Altersunterteilung wird bewusst verzichtet, da die Entwicklung als ein Prozess zu verstehen ist, der individuell unterschiedlich verlaufen kann. Zur Orientierung dient jedoch die Einteilung der Entwicklungsschritte von null bis drei Jahren (Säuglings- bis Kleinkindalter) und von vier bis acht Jahren (Vorschul- bis frühes Grundschulalter) (Oerter, Montada 2002).

4.1 Emotionsregulation im Säuglings- und Kleinkindalter

Bereits im Säuglingsalter ist der Mensch in der Lage, seine Emotionen zu regulieren. Emotionale Reaktionen bei Neugeborenen sind jedoch zunächst nur an den Erregungsaufbau und -abbau gebunden. Dabei wird die Intensität der Emotionen beispielsweise durch externe Reize, wie Laut- oder Lichtstärke, wie auch durch interne Reize wie Hunger bestimmt. Erreicht das Erregungsniveau einen kritischen Schwellenwert, schreit das Kind (Distress-Reaktion) und eine interne oder externe Emotionsregulation wird erforderlich (vgl. Holodynski 1999, 34). Zu Beginn des menschlichen Lebens unterstützen bzw. vollziehen die Betreuungspersonen die wesentlichen Regulierungsvorgänge (vgl. Bieber 2015). Bezugspersonen können, ob in der häuslichen Umgebung oder der Kindertageseinrichtung, im Sinne der externalen Regulation anhand verschiedener Techniken den emotionalen Zustand des Kindes beeinflussen (vgl. Kullik, Petermann 2012, 31; Schölmerich 1997, 450):

- *Ablenkungsstrategien, um einerseits die Aufmerksamkeit zu kontrollieren und andererseits den emotionalen Erregungszustand zu modulieren*
- *Taktile oder kinästhetische Berührungsstrategien, wie leichtes Berühren, Wippen, Umarmen, Hochheben etc.*
- *Verbale Beruhigungsstrategien (Singen, Summen, Sprechen)*
- *Befriedigung grundlegender Bedürfnisse durch Nahrungszufuhr, Wärmeregulation und das Spenden von Nähe und Sicherheit.*

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit

von Janine Stahl-von Zabern

Emotionsregulation durch das Ausdrucksverhalten

Emotionen haben somit bei Säuglingen in erster Linie die Funktion, die Handlungen der Bezugsperson zu beeinflussen, damit diese für den Säugling die gewünschten Bewältigungshandlungen ausführen². Schreit beispielsweise ein Säugling, interpretiert die Bezugsperson dies möglicherweise als Symptom eines Hungergefühls und gleichzeitig als Appell, ihn zu füttern. Das kindliche Ausdrucksverhalten hat somit Symptom- und Appellfunktion. Der Säugling signalisiert also anhand des emotionalen Ausdrucks (hier Schreien) seiner Bezugsperson seine Bedürftigkeit. Diese reagiert in der Regel prompt mit dem angemessenen Bewältigungsverhalten. Wichtige Voraussetzung ist jedoch, dass die Emotion unmissverständlich im Ausdruck des Senders sichtbar wird (vgl. Holodynski 1999, 36). Durch diesen Prozess entdeckt der Säugling die Wirkung seiner Ausdrucksgebärden und lernt diese als intentionale Ausdruckszeichen einzusetzen und auch zunehmend auf die jeweilige Situation besser anzupassen (vgl. Holodynski 1999, 40ff.).

Die Entwicklung der Regulierung auf der Ebene des Ausdrucks vertieft sich zum Ende des ersten Lebensjahres mit der Fähigkeit einer sozialen (Zwei-Personen-) Kommunikation. Das Kind ist nun in der Lage zur sozialen Rückversicherung (Social Referencing). Dies beinhaltet nach Hoehl und Striano (2010) beispielsweise in neuen oder mehrdeutigen Situationen die Suche nach emotionalen Informationen im Ausdrucksverhalten der Bezugsperson, die Verknüpfung eines emotionalen Ausdrucks mit anderen Informationen (z.B. einer Person, einem Objekt oder einer Situation) sowie die Abstimmung des Verhaltens auf den emotionalen Ausdruck (vgl. Kullik, Petermann 2012, 31 nach Hoehl und Striano 2010).

Emotionsregulation durch Aufmerksamkeitslenkung

Neben den externalen Strategien besteht bereits in der frühesten Kindheit die Möglichkeit, verschiedene Regulationsvorgänge eigenständig einzusetzen. Nach Brazelton (1984) besitzen schon Neugeborene erste Fähigkeiten, um beispielsweise störende taktile, visuelle oder akustische Reize auszublenden. Darüber hinaus können sie einen negativen Erregungszustand modulieren, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf interessante Stimuli in der Umgebung lenken. Dies gelingt etwa ab dem zweiten Lebensmonat zunehmend durch die Entwicklung der Kopfkontrolle und der Fähigkeit, den Blick abzuwenden (vgl. Kullik, Zimmermann 2012, 33). Die Regulationsfähigkeit eines Neugeborenen ist jedoch noch sehr eingeschränkt. Die Strategien können in den ersten Lebensmonaten nicht jederzeit angewendet werden und sind nur bis zu einer gewissen Erregungsschwelle wirksam (vgl. Spangler 1999, 179ff.).

² Säuglinge setzen den Emotionsausdruck jedoch noch nicht bewusst ein; dies wird erst im Verlauf der ersten Lebensjahre erlernt.

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit

von Janine Stahl-von Zabern

Es lassen sich jedoch signifikante Alterseffekte in der Nutzung der Aufmerksamkeitslenkung in der Altersspanne zwischen vier und 16 Monaten feststellen: Am Beispiel der Regulation von Ärger fanden Braungart-Riecker, Hill-Sonderlung und Karras (2010) heraus, dass sich die Nutzung der Aufmerksamkeitslenkung weg vom Ärger auslösenden Reiz im Alter von vier bis acht Monaten verdoppelt und bis zum Alter von 16 Monaten weiter ansteigt (vgl. Zimmermann, Iwanski 2013, 35).

Darüber hinaus sind Kinder etwa ab einem Alter von zwei bis drei Jahren zunehmend in der Lage, ihre Reaktionen zu hemmen (exekutive Kontrollfähigkeit). Sie können demzufolge Erregungen und emotionales Verhalten unterdrücken bzw. differenzierter ausdrücken.

Bridges und Grolnick (1995) fassen folgende vier Etappen der Entwicklung der Emotionsregulation im Säuglings- und Kleinkindalter zusammen. Diese lösen einander nicht ab, sondern erweitern im Entwicklungsverlauf vielmehr das Repertoire der Regulationsmöglichkeiten (vgl. Friedlmeier 1999, 203ff.).

- *Aufmerksamkeitsregulation: Durch die Kontrolle der Blickbewegung wird die visuelle Aufmerksamkeit selbst reguliert.*
- *(Körperliche) Selbstberuhigungsstrategien: Die Strategien wie das Daumenlutschen und Haare drehen können ab dem vierten Monat zweckgerichtet eingesetzt werden.*
- *Interaktive Regulationsstrategien: Diese erfordern die Unterstützung der Bezugsperson.*
- *Symbolische und sprachliche Regulationsstrategien: Durch die Entwicklung der Sprache und des Perspektivenwechsels können Absichten anderer Personen verstanden und emotionale Auslöser umgedeutet werden.*

4.2 Emotionsregulation im Vorschul- und Grundschulalter

In der frühen Kindheit stehen Kinder, nicht zuletzt auch durch den Besuch einer Kindertageseinrichtung, vielen emotionsauslösenden Situationen gegenüber. Hier können sie verschiedene Regulationsstrategien in ihrer Effektivität erproben.

Zunahme intrapsychischer Strategien

Vom Vorschulalter (Altersspanne von ca. vier bis fünf Jahren) bis hin zum frühen Grundschulalter (Altersspanne von ca. sechs bis acht Jahren) entwickelt sich die Regulationsfunktion mehr und mehr von den interpsychischen zu den intrapsychischen Strategien. Dies wird durch verschiedene Entwicklungs- und Reifungsprozesse begleitet:

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit von Janine Stahl-von Zabern

Emotionsregulation durch die (flexiblere) Bewertung von Situationen

Die voranschreitende kognitive und emotionale Entwicklung des Kindes trägt zur Fähigkeit der Selbstreflexion und zunehmenden Differenzierung des Emotionserlebens bei. Die bewussten Emotionen (siehe Kap. 2.) werden nach und nach verinnerlicht und können benannt werden (vgl. Kullik, Petermann 2012, 17ff.). Dies beeinflusst im Alter von vier bis acht Jahren die Regulationsfähigkeit auf der Ebene der Bewertung. So entwickelt sich unter anderem das Emotionsverständnis und die Perspektivenübernahme. Diese Entwicklungsschritte ermöglichen Zimmermann und Iwanski zufolge dem Kind ab einem Alter von ca. sechs Jahren, durch die Fähigkeit der mentalen Trennung von eigener und fremder Interpretation, die eigene Bewertung eines Sachverhaltes von der Bewertung anderer zu unterscheiden und zu vergleichen (vgl. 2013, 32f.). Das Kind begreift, dass es unterschiedliche Sichtweisen auf eine Situation gibt und dass verschiedene Gefühle in einer Situation vorherrschen können. Es kann soziale Vergleiche anstellen und Gefühle sowie Gedanken anderer verstehen. Es gelingt ihm dadurch, mehr Informationen unter Einbeziehung unterschiedlicher Perspektiven in die Bewertung einzubeziehen. Das Kind ist in der Lage, eine Situation neu zu bewerten oder auch eigene Ziele bzw. deren Relevanz zu verändern (vgl. ebd.).

Emotionsregulation durch ein differenzierteres Ausdrucksverhalten

Durch das zunehmende Emotionsverständnis entwickelt das Kind zudem ein fundiertes Selbstkonzept. Es kann sich selbst mithilfe von Eigenschaftswörtern, wie auch seine eigenen Emotionen verbal ausdrücken. Kinder beginnen im Vorschulalter über ihre Gefühle zu sprechen. Bezugspersonen können die Emotionsregulation auf der Ebene des Ausdrucksverhaltens fördern, indem sie das Kind ermutigen, zu erzählen, wie es sich fühlt (vgl. Kullik, Petermann 2012, 18ff.).

Etwa ab einem Alter von vier bis sechs Jahren differenziert sich das Ausdrucksverhalten weiter aus. Kinder erkennen in dieser Altersspanne, dass sich ihr emotionales Befinden nicht unbedingt in ihrem emotionalen Ausdruck widerspiegeln muss. Sie können nun beispielsweise ihren Gesichtsausdruck verstellen und eine andere Emotion vortäuschen, wie beispielsweise einen neutralen Gesichtsausdruck bei einer Provokation beibehalten (vgl. ebd., 39; von Salisch 2000).

Zudem erweitert sich das Ausdrucksverhalten von der ursprünglich rein externalen Regulation um internale Strategien: Aus der Kommunikation mit den anderen wird eine Kommunikation mit sich selbst. Das Kind erwartet nicht mehr unbedingt beziehungsweise nicht mehr bei jeder Emotion die Unterstützung einer anderen Person, sondern führt die angemessene Handlung zunehmend selbst aus. Dieser Übergang erfolgt nicht schlagartig, sondern vollzieht sich in mehreren Phasen (vgl. Holodynski 1999, 42ff.). So differenzieren sich im Schulkindalter die Strategien der Emotionsregulation weiter aus. Die kognitive Entwicklung ermöglicht es, internale Strategien wie das Gedankenstoppen, Ablenkung oder auch positives Denken einzusetzen.

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit von Janine Stahl-von Zabern

Wissen um die Effektivität von Regulationsstrategien

Ab einem Alter von etwa fünf Jahren sind Kinder darüber hinaus in der Lage zu beschreiben, was Bezugspersonen unternehmen, um beispielsweise Stress abzubauen. Damit begreifen sie, welche Strategien sie selbst anwenden können, um mit Stress umzugehen. In diesem Zusammenhang entwickeln sie ein Verständnis für angemessene und unangemessene Strategien. Bis hin zum Jugendalter wächst das Wissen um die jeweils individuellen effektiven Strategien. Das Kind weiß zunehmend, welche Strategien ihm gut tun bzw. helfen, wenn negative Emotionen aufkommen, und kann diese bewusst und gezielt einsetzen (vgl. Kulik, Petermann 2012, 28ff.).

5. Zusammenfassung

Der Mensch ist seinen Emotionen nicht passiv ausgesetzt. Er hat die Möglichkeit, mit seinen Gefühlen umzugehen und sie zu regulieren. Dabei kann die Person die Gefühle entweder verringern, unterdrücken oder auch verstärken. Die Emotionsregulation erfolgt auf verschiedenen Ebenen: auf der Ebene der Wahrnehmung und Bewertung von emotionsauslösenden Situationen, auf der Ebene des Emotionsausdrucks und auf der physiologischen (Verhaltens-)Ebene.

Die Entwicklung der Emotionsregulation verläuft von einer zunächst starken Angewiesenheit auf die Eltern oder andere Bezugspersonen (externale Prozesse) hin zu einer zunehmenden Selbständigkeit im Umgang mit der eigenen Gefühlswelt (internale Prozesse). Im Laufe der Entwicklung lässt sich somit beobachten, dass Kinder zunehmend in der Lage sind, ihre Emotionen eigenständig zu regulieren, also selbständig Handlungen auszuführen, um mit ihren Gefühlen regulierend umzugehen. Die Entwicklung lässt sich nach Zimmermann und Iwanski (2013, 31) wie folgt zusammenfassen:

- Zunahme der Selbstregulation und Abnahme der Fremdregulation.
- Dem Kind stehen zunehmend mehr Emotionsregulations-Strategien zur Verfügung, es wird dadurch flexibler in seinen Reaktionen.
- Das Kind ist durch das Wissen über die Effektivität der Strategien mehr und mehr in der Lage, je nach Situation eine geeignete Strategie zu wählen bzw. Strategien zu wechseln (Passung von Strategien und Situationen).
- Im Rahmen der Bewertung von emotionsauslösenden Situationen werden mit fortschreitendem Alter mehr Informationen in die Bewertung einbezogen. Das Kind ist stetig mehr dazu in der Lage, vorgenommene Erstbewertungen zu verändern.

6. Fragen und weiterführende Informationen

6.1 Fragen und Aufgaben zur Bearbeitung des Textes



FRAGE 1:

Was verstehen Sie unter dem Begriff Emotionsregulation ?



FRAGE 2:

Welche Formen der Emotionsregulation lassen sich voneinander unterscheiden? Erklären Sie kurz jede Regulationsform. Verwenden Sie dazu Beispiele aus dem Kita-Alltag.



FRAGE 3:

Wie entwickelt sich die Emotionsregulation vom Säuglings- bis zum Grundschulalter?



AUFGABE 1:

Erklären Sie die beiden gegenläufigen Wirkrichtungen, in denen die Emotionsregulation erfolgen kann.



AUFGABE 2:

Erläutern Sie die Unterschiede zwischen internaler und externaler Emotionsregulation.



AUFGABE 3:

Skizzieren Sie die Etappen der Emotionsregulation im Säuglings- und Kleinkindalter in einem Schaubild.



AUFGABE 4:

Nennen Sie die Entwicklungsschritte und die damit einhergehenden erweiterten Möglichkeiten der Emotionsregulation im Vorschul- und Grundschulalter stichwortartig in tabellarischer Form.

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit
von Janine Stahl-von Zabern

LITERATUR-
VERZEICHNIS

6.2 Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen

- Bieber, M. (2015): *Regulationsentwicklung und -probleme bei Säuglingen und Kleinkindern*. Zugriff am 25.07.2015. Verfügbar unter: <http://www.kita-fachtexte.de/texte-finden/detail/data/regulationsentwicklung-und-probleme-bei-saeuglingen-und-kleinkindern/>.
- Friedlmeier, W. (1999): *Emotionsregulation in der Kindheit*. In: Friedlmeier, W., Holodyski, M. (Hrsg.): *Emotionale Entwicklung. Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen*. (S. 197-218). Heidelberg, Berlin: Spektrum akademischer Verlag.
- Holodyski, M. (1999): *Handlungsregulation und Emotionsdifferenzierung*. In: Friedlmeier, W., Holodyski, M. (Hrsg.): *Emotionale Entwicklung. Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen*. (S. 29-51). Heidelberg, Berlin: Spektrum akademischer Verlag.
- Kullik, A. & Petermann, F. (2012): *Emotionsregulation im Kindesalter*. Göttingen, Bern, Wien: Hogrefe Verlag.
- Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.) (2002): *Entwicklungspsychologie*. 5. vollst. überarb. Aufl., München: Beltz.
- Papoušek, M. (1999): *Regulationsstörungen der frühen Kindheit: Entstehungsbedingungen im Kontext der Eltern-Kind-Beziehungen*. In: Oerter, R. (Hrsg.), *Klinische Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch* (S. 148-169). Weinheim: Beltz.
- Papoušek, H. (2000): *Intuitive Parenting*. In: Osofsky, J. & Fitzgerald, H. (Hrsg.). *Handbook of Infant Mental Health. Parenting and Child Care*, Vol. 3. (S. 300-321). New York: John Wiley & Sons.
- Schölmerich, A. (1997): *Emotionale Reaktivität und Regulation in der frühen Kindheit*. In: Keller, H. (Hrsg.): *Handbuch der Kleinkindforschung*. Zweite vollständig überarbeitete Auflage. (S. 441-452). Bern, Göttingen, Toronto: Verlag Hans Huber.
- Spangler, G. (1999): *Frühkindliche Bindungserfahrungen und Emotions-regulation*. In: Friedlmeier, W., Holodyski, M. (Hrsg.): *Emotionale Entwicklung. Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen*. (S. 176-196). Heidelberg, Berlin: Spektrum akademischer Verlag.
- Stahl-von Zabern (2011): *Scheidungsbewältigung bei fünf- neunjährigen Kindern unter Berücksichtigung der Belastungssituation und der vorhandenen Bewältigungsressourcen*. Dissertation. Universität Koblenz-Landau, Fachbereich Bildungswissenschaften.
- Von Salisch, M. (2000): *Wenn Kinder sich ärgern. Emotionsregulierung in der Entwicklung*. Göttingen, Bern, Toronto: Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Weber, H. (1990): *Emotionsbewältigung*. In: Schwarzer, R. (Hrsg.): *Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch*. (S. 279-294). Göttingen: Verlag für Psychologie.
- Weber, H. & Laux, L. (1993): *Emotionsbewältigung: Formen und Intentionen*. In: Laux, L.; Weber, H.: *Emotionsbewältigung und Selbstdarstellung*. (S. 11-36). Stuttgart, Berlin, Köln: Verlag W. Kohlhammer.
- Zimmermann, P. (1999): *Emotionsregulation im Jugendalter*. In: Friedlmeier, W., Holodyski, M. (Hrsg.): *Emotionale Entwicklung. Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen*. (S. 219-240). Heidelberg, Berlin: Spektrum akademischer Verlag.
- Zimmermann, P. & Iwanski, A. (2013): *Entwicklung der Emotionsregulation in Kindheit und Jugend*. In: In-Albon, T. (Hrsg.): *Emotionsregulation und psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter. Grundlagen, Forschung, Behandlungsansätze* (S. 27-42). Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit von Janine Stahl-von Zabern

EMPFEHLUNGEN ZUM WEITERLESEN

Lazarus, R. S. (1981): *Stress und Stressbewältigung – Ein Paradigma*. In: Filipp, S.-H. (Hrsg.): *Kritische Lebensereignisse*. (S. 198- 232). München, Wien, Baltimore: Urban und Schwarzenberger.

Papoušek, M. Schieche, M.; Wurmser, H. (2004) (Hrsg.): *Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Frühe Risiken und Hilfen im Entwicklungskontext der Eltern-Kind-Beziehungen*. Bern: Hans Huber Verlag.

Schwarzer, R. (1993): *Stress, Angst und Handlungsregulation*. 3. überarb. und erw. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer.

6.3 Glossar

Emotionsregulation Die Emotionsregulation ist die Fähigkeit des Umgangs mit der eigenen Gefühlswelt. Sie umfasst Prozesse der Kontrolle, Bewertung und Veränderung emotionaler Reaktionen hinsichtlich der Intensität und des zeitlichen Verlaufs. Die Beeinflussung von Emotionen versetzt das Individuum in die Lage, eigene Ziele zu verfolgen. Dabei kann die Regulation vom Individuum selbst (intrapsychisch), wie auch durch Außenstehende (interpsychisch) erfolgen.

Intrapsychische Regulation Die Person führt bei der intrapsychischen Emotionsregulation (auch internale Emotionsregulation genannt) die erforderliche Bewältigungshandlung durch Strategien wie die Aufmerksamkeitslenkung, oder (Neu-)Bewertung emotionaler Ereignisse, durch Vermeidung oder Bagatellisierung etc. selbst aus (vgl. Zimmermann 1999, 222).

Interpsychische Regulation Bei der interpsychischen Regulation (auch external genannt) handelt es sich um die Einbeziehung Dritter zur Problemlösung. Eine Person veranlasst eine andere Person, motivdienliche Handlungen für sie auszuführen (vgl. Holodyski 1999, S 35).

KiTa Fachtexte ist eine Kooperation der Alice Salomon Hochschule, der FRÖBEL-Gruppe und der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF). KiTa Fachtexte möchte Lehrende und Studierende an Hochschulen und Fachkräfte in Krippen und Kitas durch aktuelle Fachtexte für Studium und Praxis unterstützen. Alle Fachtexte sind erhältlich unter: www.kita-fachtexte.de

Zitiervorschlag:

Stahl-von Zabern, J. (11.2015) Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit Verfügbar unter: <http://www.kita-fachtexte.de/XXXX> (Hier die vollständige URL einfügen.). Zugriff am T.T.MM.JJJJ