SELBSTREGULATION FÜR FACHKRÄFTE

Die Bedeutung der eigenen Balance

Wenn Kinder intensive Gefühle zeigen, sind Erzieherinnen und Erzieher besonders gefordert. Entscheidend ist dabei, die eigenen Emotionen und Belastungen wahrzunehmen und steuern zu können.

Ob wir eine Situation als belastend empfinden, hängt nicht nur von ihr selbst ab. Auch unsere Erfahrungen und Ressourcen spielen dabei eine Rolle. Frühere Erlebnisse prägen, welche Reize unser Stresssystem aktivieren und wie stark wir darauf reagieren (Strüber 2021). Dabei ist Stress grundsätzlich eine sinnvolle Schutzreaktion: Der Körper mobilisiert Energie, damit wir schnell handeln können. Manchmal reagiert dieses System jedoch auch auf objektiv nicht bedrohliche Situationen, weil sie an frühere Erfahrungen erinnern. Der Neurowissenschaftler Antonio Damasio beschreibt mit seiner Theorie der sog. *somatischen Marker*, dass emotional bedeutsame Reize oder Situationen körperliche Reaktionen auslösen können, die auf frühere Erfahrungen zurückgehen. Herzklopfen, ein flaues Gefühl im Bauch, Anspannung im Nacken oder ein Kloß im Hals können demnach Hinweise darauf sein, dass unser Gehirn eine Situation unbewusst als herausfordernd bewertet (Wedewardt/Cantzler 2022). Solche Körpersignale entstehen oft, bevor wir bewusst darüber nachdenken. Sie sind Ausdruck eines Nervensystems, das auf Grundlage früherer Erfahrungen versucht, uns zu schützen – keine Schwäche. Ein Bewusstsein für die eigene Körperwahrnehmung auszubauen, ist daher ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg zur Selbstregulation (s. INFO).

Körpersignale verstehen

Das Nervensystem beeinflusst unsere körperlichen Reaktionen. Umgekehrt können wir dem Nervensystem über unseren Körper das Signal geben, dass wir uns in Sicherheit befinden. Eine ruhige Atmung, eine entspannte Körperhaltung oder ein bewusstes Verlangsamen senden Signale von Sicherheit an das Gehirn und helfen dabei, das Stressniveau wieder zu senken. Welche Strategie hilft, ist individuell verschieden. Nicht jede Methode passt zur jeweiligen Person oder Situation, und es gibt auch Momente, in denen eine Regulation kaum möglich ist.

INFO

Das Toleranzfenster nach Daniel Siegel

Das sog. *Toleranzfenster* nach Daniel Siegel (2020) beschreibt den Bereich, in dem sich Menschen sicher, reguliert und handlungsfähig fühlen. Wird es durch Stress überschritten, reagieren sie mit **Übererregung** (z. B. Wut oder Unruhe) oder **Untererregung** (z. B. Rückzug oder Erstarren). Wie groß das persönliche Toleranzfenster ist, hängt von Temperament, Beziehungserfahrungen und der aktuellen Belastung ab. Eigene Stressauslöser sowie hilfreiche Regulationsstrategien und Ressourcen zu kennen, kann dabei unterstützen, das Toleranzfenster im Alltag zu erweitern.

Foto: Westend61 – Getty Images

Gerade im pädagogischen Alltag müssen diese Strategien praktikabel sein und sich auch unter Zeitdruck umsetzen lassen. Oft genügen bereits kleine Impulse wie ein bewusster Atemzug, eine kurze Körperwahrnehmung oder ein innerer Satz, der Orientierung gibt. Es geht nicht darum, Anspannung sofort zu beseitigen. Wichtiger ist es zunächst, diese wahrzunehmen und zu überlegen, ob die Situation geändert oder eine Strategie genutzt werden kann, um mit der Anspannung umzugehen.

Alltagsnahe Rituale

Einfache Atemübungen lassen sich oft gut in den pädagogischen Alltag integrieren. Sie wirken auf das autonome Nervensystem: Verändern wir unseren Atem, senden wir dem Gehirn die Nachricht, dass wir die aktuelle Situation bewältigen können und keine akute Gefahr besteht. Manche Menschen verbinden den Atem zusätzlich mit einer sanften Bewegung, etwa einer langsamen Gewichtsverlagerung, oder mit einem inneren Satz wie „Ich bin sicher" (Mierau 2025). Andere kurze Körperimpulse können ebenfalls hilfreich sein, z. B. bewusstes Lockern der Schultern, kräftiges Ausatmen oder ein kurzes Ausschütteln der Arme. Welche Strategie hilft, ist individuell verschieden. Entscheidend ist es, die eigenen Warnsignale wahrzunehmen und eine alltagstaugliche Methode zu finden, die auch mitten im Kita-Alltag für einen Moment der Regulation sorgt.

Gemeinsame Regulationsmomente

Regulationsstrategien können auch gemeinsam mit den Kindern als Rituale eingeführt werden, die für alle hilfreich sind. Nach einem turbulenten Übergang, vor dem Mittagsschlaf oder nach dem Aufenthalt im Außengelände können bspw. gemeinsames Ausschütteln oder ein Lied helfen, Anspannung abzubauen. Das Pusten von Seifenblasen (tief einatmen, lang ausatmen) kann ebenso eine unterstützende Methode sein und bewusst genutzt werden. Körper- und atembezogene Aktivitäten fördern Rhythmus, Gemeinschaft und innere Sicherheit. Sie benötigen kaum zusätzliche Zeit, können jedoch den Übergang von Aktivierung zu Entspannung erleichtern. Aber Achtung: Für einige Kinder kann die Konzentration auf eine Übung jetzt auch zu viel sein.

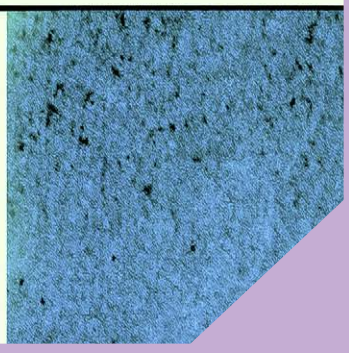
Erschwerte Bedingungen

Neben persönlichen Voraussetzungen beeinflussen aktuelle Belastungen sowie die strukturellen Rahmenbedingungen die eigene Regulationsfähigkeit. Faktoren wie Personalmangel, Zeitdruck oder private Krisen können es erschweren, Kindern die notwendige Ruhe und Sicherheit zu vermitteln. Nicht jeder Stress kann weggeatmet oder ausgeschüttelt werden. Regulation ist deshalb nicht nur eine individuelle Kompetenz, sondern auch eine Team- und Leitungsaufgabe. Regelmäßige Selbstreflexion, kollegiale Unterstützung und gute Arbeitsbedingungen tragen dazu bei, Kindern in herausfordernden Situationen verlässlich Co-Regulation anbieten zu können.

Umgang mit Fehlern

Auch pädagogischen Fachkräften gelingt Co-Regulation nicht immer. Manchmal werden Signale der Jüngsten übersehen, manchmal kann die eigene Aufregung nicht gut reguliert werden, um einem Kind Entspannung zu vermitteln, und manchmal sind Fachkräfte überfordert. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Fehlern ist wichtig: Wer ein Kind beschämt oder unangemessen reagiert hat, sollte Verantwortung übernehmen, wieder in Beziehung gehen, um Entschuldigung bitten und die Situation reflektieren. Es kann zudem nötig sein, die Eltern über die Situation zu informieren, damit sie das Verhalten des Kindes oder dessen Bericht später einordnen und es weiter begleiten können. Eine offene Fehlerkultur im Team sowie Selbstmitgefühl helfen dabei, aus belastenden Situationen zu lernen und den Jüngsten zu vermitteln, dass Beziehungen nach Konflikten wieder sicherer werden können.

Literatur

Die Literaturliste erhalten Sie auf www.kleinstkinder.de oder auf Anfrage bei der Redaktion.

Susanne Mierau