Stress verstehen, Kinder stärken

Ineke Eilers

Stress hat seine guten und seine schlechten Seiten. In geringer Dosis macht er uns stark fürs Leben, auf längere Sicht krank. Besonders die ersten Jahre sind entscheidend. Erfahre hier, wie sichere Beziehungen und bewusste Begleitung den Grundstein für Resilienz und eine gesunde Entwicklung legen – und welche Schlüsselrolle du dabei spielst.

Frühe sichere Bindungen und positive Beziehungen schützen Kinder ein Leben lang vor Stress, da das Stressreaktionssystem in den ersten Lebensmonaten und -jahren kalibriert wird. Der Körper speichert in dieser Zeit Erfahrungen von Sicherheit oder Bedrohung und greift darauf später zurück.

Menschen, die als Kind intensiv oder anhaltend belastet waren, zeigen auch als Erwachsene eine erhöhte Stresshormonausschüttung: Ihr Körper schaltet schneller in den Alarmmodus, um sich zu schützen. Das Stressreaktionssystem früh hochzusteuern, kann langfristig die Gesundheit beeinträchtigen.

Kinder bringen somit ihre Erfahrungen von Sicherheit, Verlässlichkeit und Belastung mit in die Kita. Entsprechend unterschiedlich reagieren sie auf Trennungssituationen, Übergänge oder neue Anforderungen. Gleichzeitig sind Fachkräfte wichtige Puffer gegen intensive kindliche Stressreaktionen.

Bild: Getty Images/Halfpoint Images

Der Weg der Mitte

Stress ist nicht per se schädlich. Damit Kinder resilient werden, müssen sie Belastungen erleben, zum Beispiel körperliche Anstrengung, sie müssen (milde) Erkrankungen und herausfordernde Emotionen wie Frustration durchleben oder mit ungewohnten Situationen zurechtkommen.

Erst durch diese Auseinandersetzungen lernt das Körper-Geist-System, sich an wechselnde Anforderungen anzupassen. Resilienz entsteht, wenn Kinder Belastungen bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorgehen.

Erwachsene Bezugspersonen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Sie müssen einen individuellen Mittelweg finden zwischen „Da musst du allein durch“ und „Ich nehme dir alles ab“. Wir müssen Kindern Begegnungen mit Stressoren ermöglichen, dürfen sie aber nicht allein lassen. Im Kita-Alltag bedeutet dieser Weg der Mitte, Kindern Frustration im Spiel oder beim Aushandeln von Regeln zuzutrauen, allerdings emotional für sie verfügbar zu bleiben und sie zu unterstützen, wenn es nötig wird.

Stress ist nicht Stress

- **Notwendiger Stress:**
  - kurze, moderate Stressreaktionen, die Kinder aus eigener Kraft oder mit Unterstützung einer verlässlichen Bezugsperson bewältigen
  - Das hochgefahrene Körper-Geist-System fährt nach Bewältigung wieder herunter und erholt sich.
- **Tolerierbarer Stress:**
  - stärkere Stressreaktionen, die zwar entwicklungshemmend sein können, aber zeitlich begrenzt sind und die Kinder im Rahmen stabiler Bindungen erleben
  - Das Körper-Geist-System braucht länger für die Regulation, dennoch erholt es sich langfristig.
- **Toxischer Stress:**
  - intensive, wiederholte, anhaltende Stressreaktionen, ohne verlässliche begleitende Beziehungen, die Gefühle von Hilflosigkeit, Unkontrollierbarkeit und Ohnmacht auslösen

Eine Situation – zwei Szenarien

Bennet hatte einen anstrengenden Start in den Tag. Seine Bezugserzieherin ist krank, die Trennung von seiner Mutter fiel ihm schwer und er kämpft gegen Trauer und Ängstlichkeit. Nachdem er zu Beginn nicht ins Spielen gefunden hat, sitzt er nun in der Bauecke und legt mit Mia und Nurcan Bauklötze auf einen Turm. Während die beiden Freundinnen begeistert sind, wirkt Bennet angespannt und bemüht, den Turm stabil zu halten. Als er an der Reihe ist, legt er den Klotz obenauf – der Turm stürzt ein. Bennets Gesicht rötet sich, seine Atmung beschleunigt sich, er beginnt zu weinen und sucht mit dem Blick nach einer Fachkraft.

Szenario A

Fachkraft Micha nimmt Blickkontakt zu Bennet auf, er geht zum Bauteppich, setzt sich hin und sagt mit ruhiger Stimme: „Oh je, der Turm ist umgefallen. Du siehst traurig aus. Ich kann mir vorstellen, dass das gerade richtig schwer für dich ist.“ Bennet beginnt zu schluchzen und lässt seinen Gefühlen freien Lauf. „Das kann ich verstehen. Soll ich dich trösten?“ Bennet nickt, setzt sich auf Michas Schoß und beruhigt sich allmählich. „Wollen wir beide es noch einmal zusammen versuchen?“ Gemeinsam bauen sie weiter. Als der Turm erneut einstürzt, blickt Bennet zu Micha, der gelassen und aufmunternd nickt. Bennet versucht es noch einmal.

Szenario B

Im Raum ist es laut, die Fachkräfte sind beschäftigt. Bennets Weinen wird nicht gehört. Schließlich schreit er so laut, dass Fachkraft Birte ruft: „Bennet, mir fallen die Ohren ab! Sei leise!“ Bennet erstarrt, sein Blick wandert kurz suchend durch den Raum und dann auf den Boden. Er steht auf, wirft den restlichen Turm um, tritt Mia im Vorbeigehen. Er beginnt zu schreien und will wegrennen – aber Birte hält ihn fest: „Es reicht! So geht das nicht, du kannst nicht einfach andere Kinder treten. Ich bringe dich in die Garderobe, dort kannst du dich beruhigen.“ Bennet sitzt zwischen den Jacken, weint und klammert sich an seinen Rucksack.

Das Kind erlebt in beiden Situationen den gleichen Stress: Der herausfordernde Morgen sorgt für einen erhöhten Stresspegel, der Turm bringt das Fass zum Überlaufen. In Szenario A fühlt sich die Situation durch die emotionale Begleitung von Micha jedoch kontrollierbar an. Micha ko-reguliert mit seiner Präsenz und ermöglicht Bennet, zu erfahren: Ich kann unangenehme Gefühle aushalten. Ich bin wirksam und nicht allein. In Szenario B sieht und begleitet niemand Bennets Gefühle. Er bleibt allein, erlebt einen Kontrollverlust und fühlt sich sowohl seinen eigenen Gefühlen als auch der Situation ohnmächtig ausgeliefert. Sein Stressreaktionssystem bleibt aktiviert, Körper und Geist finden nicht in die Ruhe zurück.

- Das Körper-Geist-System verbleibt in (latenter) Alarmbereitschaft und kann nicht ausreichend regenerieren.
- langfristige negative Auswirkungen auf die physische, psychische und emotionale Gesundheit

Durch den Sturm

Der Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky beantwortet mit der Salutogenese die Frage, wie Menschen trotz Risiken gesund bleiben oder werden. Dabei stehen Stressoren wie belastende Lebensereignisse oder Krankheitserreger persönlichen Widerstandsressourcen gegenüber.

Entscheidend ist nicht der Stressor selbst, sondern welchen Ressourcen er gegenübersteht. Nehmen Kinder Herausforderungen aufgrund ihrer individuellen Widerstandskräfte als kontrollierbar wahr und können diese erfolgreich bewältigen, stärkt das ihre Resilienz. Erleben sie Belastungen als überwältigend oder unkontrollierbar, macht Stress krank.

Im pädagogischen Alltag ist es kaum möglich – und nicht sinnvoll –, Stressoren pauschal zu vermeiden. Ein und dieselbe Situation kann für ein Kind eine bewältigbare Herausforderung sein, während sie bei einem anderen Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht auslöst. Stress ist daher immer subjektiv geprägt durch vergangene Erlebnisse, Beziehungserfahrungen und verfügbare Ressourcen.

Zum Weiterlesen:

Ineke Eilers
Selbst- und Co-Regulation
Klett Kita 2026
Preis: 24,95 Euro
www.klett-kita.de

Woran erkennst du Stress?
Der Körper und das Verhalten geben meist sehr klare Hinweise, ob Kinder belastet sind oder Stress haben. Welche das sind, erfährst du beim Zusatzmaterial.

Kämpfen oder fliehen

In den ersten Lebensjahren müssen Erwachsene Kinder dabei unterstützen, aus Zuständen hoher Erregung („Fight or Flight“) oder Erstarrung („Freeze“) wieder in eine innere Balance zu finden. Durch Ko-Regulation nimmt die Fachkraft Einfluss auf die Emotionen und das Erregungsniveau des Kindes.

> »Kinder orientieren sich an Erwachsenen. Eine sanfte Stimme sowie langsame Bewegungen und eine entspannte Mimik wirken daher regulierend.

Bewusst geschieht Ko-Regulation, indem Fachkräfte feinfühlig und prompt auf den emotionalen Zustand des Kindes reagieren, etwa indem sie (Blick-/Körper-) Kontakt anbieten oder Gefühle benennen. Je nach Entwicklungsstand und Selbstregulationskompetenz können Vorschläge der Regulation hilfreich sein („Soll ich dich trösten?“) oder der Hinweis auf eigene Strategien („Was könnte dir jetzt helfen?“).

Achtung!
Bei starker emotionaler Erregung sind die Zentren für logisches Denken im Gehirn weniger aktiv, weshalb es Kindern in solchen Situationen häufig schwerer fällt zu verbalisieren, was sie brauchen.

Ebenso bedeutsam ist unbewusste Ko-Regulation: Kinder reagieren oft stärker auf das, was sie (unbewusst) wahrnehmen, als auf das gesprochene Wort. Sie orientieren sich stark am Körper und Verhalten der Erwachsenen: Eine gelassene Körperhaltung, langsame Bewegungen, eine sanfte Stimme und eine entspannte Mimik wirken regulierend. Ebenso übertragen sich Hektik, Anspannung oder Ungeduld unmittelbar auf das Kind.

Erst kommst du

In herausfordernden Situationen kann eigener Stress ungewollt kindliche Stressreaktionen verstärken. Deswegen gilt: Selbstregulation vor Ko-Regulation! Angesichts der hohen Arbeitsbelastung ist das eine Herausforderung, zugleich ist es für den Kinderschutz überaus bedeutend. Denn grenzüberschreitende oder verletzende Verhaltensweisen geschehen, wenn Überforderung die eigene Selbstregulation einschränkt.

Von Bienen und Seufzern
Au unserer Webseite findet ihr drei Übungen, die ihr leicht in den pädagogischen Alltag integrieren könnt. Sie sind kurzweilig, benötigen keine Hilfsmittel und ihr könnt sie wiederholen, bis sich ein spürbarer Effekt einstellt. Sie wirken nicht nur auf euch selbst, sondern auch darauf, wie Kinder und Kolleg:innen euch wahrnehmen – über Atmung, Mimik und Stimme. Einfach ausdrucken und im Team-Raum aushängen.

Gesundheit ist **ein Balanceakt**

© Ineke Eilers

Reflektiert im Team:

- In welchen Situationen erleben wir Kinder – und uns selbst – als besonders gestresst?
- Was hilft jeder und jedem Einzelnen, sich zu regulieren?
- Wie können wir im Team gut und nachhaltig füreinander sorgen und uns bei Überforderung und Stress frühzeitig ansprechen?

Gesellschaftliche Beschleunigung, Reizüberflutung und Leistungsdruck machen vor Kitas nicht Halt. Kinder und Familien kommen mit einer hohen Grundspannung in die Einrichtung. Daher sollten Kitas bewusste Gegenpole sein.

Eine stressreduzierende Pädagogik vermeidet Anforderungen nicht. Sie gestaltet Tempo, Übergänge und Erwartungen bewusst. Für bestimmte Phasen im Tagesablauf solltet ihr daher unbedingt Puffer einplanen und Prioritäten setzen. Bei hoher Belastung treten Angebote oder Projekte in den Hintergrund. Denn: gestresste Kinder lernen nicht. Und gestresste Erwachsene bieten ihnen nicht die Sicherheit, Präsenz und Regulation, die sie für eine gesunde Entwicklung brauchen.

Herausforderungen gehören zum Leben dazu. Entscheidend ist, wie Kinder sie erleben und wie wir sie begleiten. Eine Kita, die Beziehung vor Tempo stellt und Regulation vor Optimierung, schafft einen entspannteren Alltag und legt eine überaus wichtige Grundlage für langfristige Gesundheit und Resilienz.

Autorin

Ineke Eilers

ist Kita-Fachberaterin, Fortbildnerin und Autorin. Eilers hat Gesundheitswissenschaften (B. A.) und Erziehungswissenschaften (M. A.) studiert, ist zudem neuromotorische Entwicklungsförderin und arbeitete in Praxis und Wissenschaft der frühen Bildung.

@ineke.ei

www.inekeeilers.de