



# Gefühle haben ist nicht schwer, mit ihnen umgehen dagegen sehr

## Selbstregulation lernen in der Kita

Der Umgang mit Gefühlen ist für Kinder oft gar nicht so leicht. Wut, Freude, Trauer oder Angst machen es manchmal ganz schön schwer, zugänglich zu bleiben und sich auf andere einzustellen. Mit dem Ziel, Kinder im Umgang mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu fördern, hat das ZNL (TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen) in Ulm unter der Leitung von Prof. Dr. Dr. M. Spitzer im Auftrag der Baden-Württemberg Stiftung das Konzept EMIL (Emotionen regulieren lernen) entwickelt und wis-

senschaftlich überprüft. In Fortbildungen lernen die Erzieherinnen, was Kindern hilft, um die eigenen Gefühle zu regulieren, und wie sie diese bei der Entwicklung dieser wichtigen Fähigkeit unterstützen können.

---

Wiebke F. Evers

In Ben kocht eine ungeheure Wut hoch, weil Julia ihm schon wieder das Sandförmchen weggeschnappt hat. Kai und Mia freuen sich unbändig, weil zum ersten Mal in diesem Winter Schnee liegt und es gleich nach dem Morgenkreis nach draußen gehen soll. Anna ist traurig und bedrückt, weil der beste Freund nun schon den dritten Tag krank ist und sie niemand anderen zum Spielen hat. An Felix nagt die Frustration, weil die Schuhbänder einfach zu keiner Schleife gebunden werden wollen ...



Sich in solchen Situationen sozial-emotional kompetent zu verhalten, ist nicht immer einfach. Da kann es schon mal passieren, dass man von seinen Gefühlen überrollt wird: Julia hat auf einmal eine Handvoll Sand im Gesicht, Kai stößt vor lauter Übermut mit dem besten Freund zusammen, Anna verkriecht sich in eine Ecke und verpasst den größten Spaß und der Schuh von Felix segelt durch das Zimmer.

*„Gefühle sind vielfältig und fühlen sich immer ein bisschen anders an.“*

Besonders für Kinder stellt der angemessene Umgang mit den eigenen Gefühlen oft eine große Herausforderung dar. Gefühle sind vielfältig und fühlen sich immer ein bisschen anders an. Mal wird man stark und mal nur gering von ihnen berührt. Im sozialen Miteinander spielen Gefühle eine große Rolle. Denn wenn viele Menschen mit eigenen Wünschen, Gedanken und Ansichten zusammen sind, entstehen oft ganz andere soziale Dynamiken, als wenn jedes Kind für sich allein spielt. Die Kinder sind in der Gemeinschaft angehalten, sich auf die Ansichten anderer einzulassen, sie anzuerkennen und auch mal die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Diese Fähigkeiten entwickeln sich erst im Laufe der Kindheit und brauchen vielfältige Lerngelegenheiten, um sich zu entfalten.

### Die Rolle der exekutiven Funktionen

Was braucht ein Kind, um nicht von seinen Gefühlen überwältigt zu werden, sondern angemessen mit ihnen umgehen zu können? Wie kann man es darin unterstützen, dass es auch in gefühlsgeladenen Situationen ansprechbar bleibt und sozial-emotional kompetent handeln kann? Eine wichtige Basis ist die Fähigkeit zur Selbstre-

gulation. Ist diese gut entwickelt, fällt es dem Kind leichter, „Herr über seine Gefühle“ zu sein und dies auch in schwierigen Situationen zu bleiben. Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass eine gute Selbstregulation und sozial-kompetentes Verhalten eng mit der Entwicklung der so genannten exekutiven Funktionen zusammenhängt (vgl. Best & Miller 2010, Bodrova & Leong 2005). Dank dieser, im Stirnhirn angesiedelten Denkfunktionen sind wir in der Lage, voranzuplanen, die Konsequenzen unseres Handelns abzuschätzen und unser Verhalten an die jeweilige Situation anzupassen. Sie ermöglichen es uns, unsere Gefühle, unsere Gedanken und unser Verhalten zu steuern.

Die *exekutiven Funktionen* setzen sich aus drei Komponenten zusammen: dem Arbeitsgedächtnis, der Inhibition (Hemmung) und der geistigen Flexibilität (vgl. Blair, Zelazo & Greenberg 2005).

1. Das *Arbeitsgedächtnis* ist dazu da, dass man sich Informationen für kurze Zeit merken und damit im Geist „jonglieren“ kann. In der Praxis bedeutet das, dass sich ein Kind auch noch nach dem Ausziehen der Schuhe daran erinnert, dass es die Hände waschen und sich dann zu den anderen Kindern an den Mittagstisch setzen soll.
2. Die *Inhibition* (Impulskontrolle) ist die Fähigkeit, nicht gleich dem ersten Impuls zu folgen. Erst denken, dann handeln ist dabei die Devise. Die Inhibition befähigt Kinder beispielsweise dazu, dass sie am Mittagstisch nicht sofort nach dem Löffel greifen und mit dem Essen beginnen, sondern abwarten können, bis alle Kinder versorgt sind und sich gegenseitig einen guten Appetit gewünscht haben.
3. Die dritte unter den exekutiven Funktionen ist die *geistige Flexibilität*. Dank ihr sind wir in der Lage, uns auf neue Situationen einzulassen und verschiedene Möglichkeiten abzuwägen. Ist der Weg zum Waldspielplatz beispielsweise durch ein großes Forstauto versperrt, muss man sich überlegen, welcher andere



Weg noch ans Ziel führt. Auch um uns in andere hineinversetzen zu können brauchen wir unsere geistige Flexibilität. Sie lässt uns nicht nur die Gefühle anderer wahrnehmen, sondern auch ihre Perspektive, Wünsche und Bedürfnisse begreifen und nachvollziehen. Und das auch, wenn diese sich von den eigenen unterscheiden.

### Ich hab' mich im Griff!

Das ZNL hat ein Konzept entwickelt, um die Selbstregulationsfähigkeit und die sozial-emotionale Kompetenz von Kindern im Kindergarten zu stärken. Denn genau hier drückt der Schuh! Erzieherinnen berichten immer häufiger von Kindern, die sich nicht im Griff haben, eigene Wünsche nicht zurückstellen können und eine intensive Begleitung brauchen. „Uns fehlen die Ressourcen, um in diesem Maße zwischen den Kindern zu vermitteln, Konflikte beizulegen und von außen zu regulieren“, so eine Erzieherin. Durch Unruhe, Lärm und dem Unvermögen der Kinder, soziale Situationen selbstständig zu meistern, steigt auch der Stress für die pädagogischen Fachkräfte.

Soziale Interaktion findet in der Kita in jeder Minute und bei jeder Begegnung statt. Ein standardisiertes Programm

mit festgelegten Trainingseinheiten für Erzieherinnen und Kinder kam daher nicht in Frage. Stattdessen knüpft

der im Folgenden aufgelisteten Impulsfragen können Erzieherinnen das Verhalten der Kinder und das eigene

## „Spiele in der Gruppe fördern ganz nebenbei die Selbstregulation.“

EMIL an das tägliche Handeln der Erzieherinnen an und schult ihren Blick für Möglichkeiten zur Förderung der sozial-emotionalen Kompetenz im Alltag. Dabei richtet sich EMIL an alle Kinder der Kita und nicht nur die, die besondere Schwierigkeiten im Umgang mit den eigenen Gefühlen zeigen. Aus Studien weiß man, dass sich die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, durch entsprechende Impulse verbessern lässt, unabhängig davon, ob ein Kind dies schon gut kann oder damit noch Schwierigkeiten hat (Diamond & Lee 2011).

### Förderung im Alltag

Die exekutiven Funktionen als Grundlage für sozial-emotionale Kompetenz und Selbstregulationsfähigkeit rücken zunehmend in den Fokus der Wissenschaft und werden zurzeit international intensiv erforscht (Moffitt et al. 2011). Im Alltag können die exekutiven Funktionen der Kinder immer wieder angesprochen und gefördert werden. Denn Kinder für die Bedürfnisse und Gefühle der anderen zu sensibilisieren, geht dort besonders gut, wo viele Menschen zusammenkommen. Mit Hilfe

Handeln im Hinblick auf die sozial-emotionale Kompetenz der Kinder reflektieren.

- In welchen Situationen können sich unsere Kinder gut selbst regulieren und sich in die Gruppe einfügen? Welche Faktoren tragen dazu bei?
- Welche Fragen und Impulse können Kinder dazu anregen, sich in andere hineinzuversetzen und nicht nur die eigenen Bedürfnisse zu sehen?
- Wie sind unsere zeitlichen und räumlichen Strukturen? Unterstützen sie die Kinder in ihrer Eigenständigkeit oder erfordern sie viel zusätzliche Lenkung?

Durch Reflexion des Kita-Alltags lassen sich oft viele Ansatzpunkte zur Förderung identifizieren. Häufig sind es ganz kleine Dinge, die Kindern helfen, das Miteinander selbst regeln zu können: ein Hand auf der Schulter zur Beruhigung, ein aufmunterndes Lächeln oder eine Sanduhr, die ans Abwech-





seln erinnert. Vor allem in Dialog und Interaktion können Kinder in ihrer Selbstregulation und Perspektivenübernahme gestärkt werden.

Wenn z. B. zwei Streithähne dazu aufgefordert werden, die Gefühle des anderen Kindes einzuschätzen. Oder wenn ein kleiner Konstruktionsexperte auf die erfolglosen Bemühungen eines anderen Kindes, eine Burg zu bauen, hingewiesen wird. Auch gezielte Maßnahmen und spielerische Übungen können einfach und fast ohne Kosten in den Kita-Alltag integriert werden.

So fördert beispielsweise das altbekannte Spiel „Alle Vögel fliegen hoch“ die Impulskontrolle, da die Kinder ihre Reaktionen schnell auf das gegebene Kommando abstimmen müssen. Spiele in der Gruppe fördern ganz nebenbei die Selbstregulation. Im Spiel sind die Kinder gefordert, sich auf ihre Mitspieler einzustellen und ihre Emotionen im Griff zu behalten. Denn wer schlecht verlieren kann und vor Wut den anderen in den Arm kneift oder sein Gewinnen jedem unter die Nase reibt, ist schnell kein beliebter Spielpartner mehr.

Die zeitlichen und räumlichen Strukturen sind ebenfalls von Bedeutung für die Entwicklung von sozial-emotionaler Kompetenz. Die Gestaltung der Umgebung und der zeitlichen Abläufe kann Kinder unterstützen oder auch behindern, sich selbstreguliert zu verhalten. Erfordert die Umgebung viel zusätzliche Begleitung und Fremdbestimmung durch die Erzieherinnen, entgehen Kindern viele Chancen, ihre Kompetenzen auf diesem Gebiet zu erproben und zu erweitern.

### Förderung zeigt Wirkung

Gemeinsam mit vier Kitas wurde das EMIL-Konzept erprobt und evaluiert. Bei den Kindern der Kitas wurden dazu vor und nach der EMIL-Qualifizierung der pädagogischen Fachkräfte psychologische Tests in spielerischer Form durchgeführt, um die Auswirkungen der Qualifizierung auf das Verhalten der Kinder zu überprüfen. Die Ergebnisse wurden mit den Ergebnissen von Kindern einer Kontrollgruppe verglichen. Es zeigte sich, dass sich das Arbeitsgedächtnis sowie die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme der Kinder durch das EMIL-Konzept nachweislich verbessert haben. Auch die Erzieherinnen berichten von Veränderungen im sozialen Verhalten der Kinder. „Unsere Kinder helfen sich jetzt viel mehr gegenseitig. Die Älteren unterstützen die Jüngeren zum Beispiel beim Anziehen, wenn es nach draußen gehen soll. So kommen alle schneller ans Ziel.“

Nach der ersten erfolgreichen Erprobung in vier Ulmer infans-Kitas sol-

len nun weitere 24 Einrichtungen aus Baden-Württemberg die Chance bekommen, an EMIL teilzunehmen. In der zweiten Phase des Projekts geht es um die Frage, wie das EMIL-Konzept auch in Kitas mit unterschiedlichen pädagogischen Konzepten wirksam umgesetzt werden kann. Interessierte Kitas, die im Zeitraum von Januar bis Juli 2014 gerne an der kostenfreien EMIL-Qualifizierung teilnehmen möchten, können sich ab sofort an das EMIL-Team des ZNL wenden.

Möchten Sie und Ihr Team sich für die Teilnahme an der EMIL-Folgestudie bewerben oder benötigen Sie weitere Informationen zum geplanten Ablauf? Dann können Sie gerne Kontakt mit uns aufnehmen:

### ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

Beim Alten Fritz 2  
89075 Ulm

Homepage: [www.znl-emil.de](http://www.znl-emil.de)

E-Mail: [emil@znl-ulm.de](mailto:emil@znl-ulm.de)

Telefon: 0731-500 620 08

**Wibke F. Evers**, Psychologin M.Sc., wissenschaftliche Mitarbeiterin am ZNL Transfer-Zentrum für Neurowissenschaften und Lernen

#### Literaturtipps

Walk, L. M. & Evers, W. F.: **Fex – Förderung exekutiver Funktionen**. Wehrfritz 2013

#### Literatur

Best, J. R., & Miller, P. H.: **A developmental perspective on executive function**. *Child Development*, 81(6), 1641-1660, 2010

Blair, C., Zelazo, P. D., & Greenberg, M. T.: **The measurement of executive function in early childhood**. *Developmental Neuropsychology*, 28(2), 561-571, 2005

Bodrova, E., & Leong, D. J.: **Self-Regulation: A Foundation for Early Learning**. *Principal*, 85(1), 30-35, 2005

Diamond, A., & Lee, K.: **Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old**. *Science*, 333(6045), 959-964, 2011

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. & Caspi, A.: **A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety**. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698. 2011



Dieser Artikel könnte Sie auch interessieren:

**Ich bin Experte für mein Fühlen, Denken und Handeln. Kinder entwickeln Selbstregulation.**

Sie können den Artikel und [www.kleinandgross.de/kug20120950](http://www.kleinandgross.de/kug20120950) herunterladen.