

# Emotionale Validierung in Kindertages- einrichtungen

---

von Ebru Ingvarsson

Fachwissen für Lehre und Praxis – das Portal Kita-Fachtexte bietet kompakte Fachtexte zu zehn Themenfeldern der frühen Bildung. Verständlich, praxisnah und wissenschaftlich fundiert. Für Studierende, pädagogische Fachkräfte und Wissenschaftler\*innen. Verfasst von Expert\*innen aus dem Feld der frühen Bildung. Herausgeberin ist Prof. Dr. Rahel Dreyer.

---

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### Abstract

Der Begriff „emotionale Validierung“ ist in der pädagogischen Praxis nicht besonders geläufig, auch wenn sie bewusst oder unbewusst in einem intuitiv-empathischen Umgang mit Kindern bereits stattfindet. Die Bedeutsamkeit dieser Haltung in Bezug auf die Resilienzförderung und Selbstfürsorge im professionellen Alltag ist jedoch nicht zu unterschätzen.

Zunächst werden mit einem Blick in die Entwicklungspsychologie die Grundlagen der emotionalen Validierung im ersten Teil erörtert. Danach werden im zweiten Teil die Formen, Risiken und Gründe von emotional invalidierenden Reaktionen vorgestellt. Diese betreffen Äußerungen in der Fachkraft-Kind-Beziehung, die sich charakteristisch durch Minimieren und Bagatellisieren von Emotionen kennzeichnen. Dabei wird dem Gefühl der Scham im dritten Teil ein besonderes Augenmerk gewidmet, mit dem Ziel zu verdeutlichen, dass eine emotional validierende Haltung die Ko-Regulationsfähigkeit der pädagogischen Fachkraft stärkt, interne Stressfaktoren reduziert, und wie der Schlüssel für diese Kompetenzen in der biografischen Selbstreflexion liegt.

### Informationen zur Autorin

**Ebru Ingvarsson**, Kindheitspädagogin B. A., hat 2019 ihr Bachelor-Studium an der HAWK Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim absolviert und seither ihre beruflichen Erfahrungen in Kindertageseinrichtungen gesammelt. Ihre Bachelorarbeit verfasste sie zum Thema „Rolle, Aufgaben und Qualifikation von pädagogischen Fachkräften hinsichtlich der Entwicklung der Bindung von Kindern in Kindertageseinrichtungen“.

Als pädagogische Fachkraft im Familienzentrum war es ihr in der Praxis weiterhin ein Anliegen, die Vorteile einer bindungssensiblen Pädagogik umzusetzen. So führte sie ein Jahr lang das Projekt B.A.S.E.® durch – Babywatching im Kindergarten zur Förderung von Feinfühligkeit und Empathie, als Prävention gegen Angst und Aggression. Zuletzt hat sie die Grundstufe der Weiterbildung „Personzentrierte Beratung mit Kindern und Jugendlichen und ihren Bezugspersonen“ erworben und befindet sich momentan in Elternzeit.

---

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### Herausgeberin

Prof. Dr. Rahel Dreyer  
(dreyer@ash-berlin.eu)

### Redaktion

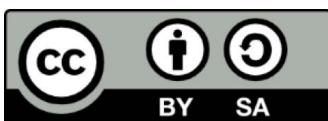
Dr. Karsten Herrmann, Henrike Ortmann  
(redaktion@kita-fachtexte.de)

### Lektorat

Dr. Frauke Severit

### Zitiervorschlag

Ingvarsson, Ebru (2026). Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen. In R. Dreyer (Hrsg.), *Kita-Fachtexte 1*. <https://doi.org/10.58123/aliceopen-800> und <https://www.kita-fachtexte.de/de/fachtexte-finden/emotionale-validierung-in-kindertageseinrichtungen>



Dieses Werk steht unter der Lizenz Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland (CC BY-SA 3.0 DE)

### ISSN

2940–3960

### ISBN

978–3–910703–18–6

### DOI

<https://doi.org/10.58123/aliceopen-800>

### URN

<https://nbn-resolving.org/html/urn:nbn:de:kobv:b1533-opus-8001>

---

**Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen**

Ebru Ingvarsson

<b>Inhalt</b>	<b>1. Was ist emotionale Validierung?</b>	<b>5</b>
	1.1 Der theoretische Hintergrund von emotionaler Validierung	
	1.2 Die Bedeutsamkeit der emotionalen Validierung aus entwicklungspsychologischer Sicht	
	1.3 Die Umsetzung in der pädagogischen Praxis	
	1.4 Das Konzept des guten Grundes als praktisches Hilfsmittel	
	<b>2. Emotionale Invalidierung</b>	<b>13</b>
	2.1. Formen von emotionaler Invalidierung	
	2.2. Risiken der emotionalen Invalidierung	
	2.3. Gründe für emotionale Invalidierung	
	<b>3. Scham im professionellen Kontext</b>	<b>18</b>
	3.1 Scham im Umgang mit Kindern	
	3.2 Scham im Umgang mit sich selbst	
	<b>4. Zusammenfassung</b>	<b>21</b>
	<b>5. Fragen und weiterführende Informationen</b>	<b>22</b>
	5.1. Fragen und Aufgaben zur Bearbeitung des Textes	
	5.2. Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen	
	5.3 Glossar	

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### 1. Was ist emotionale Validierung?

„**Emotionen sind weder gut noch schlecht**“ (Siegel & Bryson, 2016, S. 175).

#### Definition

**Emotionale Validierung** ist ein Oberbegriff für eine lebensbejahende Haltung gegenüber Emotionen, die ihnen eine bedingungslose Daseinsberechtigung zuspricht. Über den Begriff „Emotionen“ bzw. „Gefühle“ gibt es diverse Definitionen in der Fachliteratur. Dieser Kita-Fachtext beruft sich auf eine Definition aus der Emotionspsychologie, die diese beiden Begriffe differenziert betrachtet.

Emotionen werden hier somit als ein innerpsychisches Zusammenspiel beschrieben, das aus physischen Empfindungen und kognitiven Prozessen der Bewertung von Erlebnissen besteht. Gefühle stellen einen Teil von Emotionen dar; bekannt sind die Basisgefühle: Wut, Trauer, Angst, Freude, Überraschung und Ekel (Frech, 2008; Moore 2023, S. 26). Dieses Zusprechen von Emotionen beinhaltet die Überzeugung, dass jemand Gedanken und Gefühle hat, die echt und wahr für denjenigen sind, und dass sie Sinn für diese Person machen, unabhängig davon, ob das Gegenüber die Gefühle und Gedanken der Person als sinnvoll betrachtet (Hall & Cook, 2012, S. 11–13).

#### Bedeutung für die Praxis

Auf praktischer Ebene steht dieser Anspruch im Einklang mit einer Adultismus-sensiblen Haltung. Gefordert wird, dass der Versuchung widerstanden wird, emotionale Erlebnisse des Kindes zu minimieren und verleugnen, auch wenn der Auslöser der Gefühle aus der eigenen Erwachsenenperspektive absurd, unnötig etc. wirkt (Siegel & Bryson, 2016, S. 126–129). Im Verlauf des Kita-Fachtextes wird dieser Fragestellung weiter nachgegangen. Zunächst werden jedoch im nächsten Abschnitt die Grundlagen der emotionalen Validierung erklärt.

#### 1.1 Der theoretische Hintergrund von emotionaler Validierung

Die theoretischen Hintergründe von emotionaler Validierung sind weit gefächert. Um ein kohärentes Verständnis zu ermöglichen, folgt eine kurze Zusammenfassung.

#### Theoretische Wurzeln

Das Konzept der emotionalen Validierung wurde im therapeutischen Rahmen erstmalig durch den Begründer der personenzentrierten Beratung, Carl Rogers, bekannt (Lambie & Lindberg, 2016, S. 134). Im pädagogischen Kontext erfuhr die emotionale Validierung seither eine Weiterentwicklung, die vor allem vom amerikanischen Raum ausging (Lambie & Lindberg, 2016, S. 134). Sie wird differenziert in der Altenpflege (Feil & de Klerk-Rubin, 2020, S.30–31) und mit psychisch erkrankten Menschen angewendet (Linehan, 2015, S. 3–9). Doch das sind nicht die einzigen Bereiche, die davon profitieren; so gibt es z. B. in der Philosophie Parallelen zur gewaltfreien Kommunikation. Das Prinzip, Gefühle zu akzeptieren und zu versuchen, das Bedürfnis dahinter zu hören, ähnelt den Grundbausteinen der emotionalen Validierung (Rosenberg, 2003, S. 6–8). In beiden

#### Parallelen zur GfK

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

Fällen handelt es sich nicht um eine Taktik bzw. Strategie, um Gefühle oder Verhaltensweisen zu ändern, sondern um eine empathische und authentische Haltung, die auf ein intuitives Verständnis von zwischenmenschlichen Beziehungen zurückgeht und vermittelt: „Ich bin da für dich, ich sehe und höre dich und akzeptiere dich so, wie du bist.“ Welche Vorteile dies aus entwicklungspsychologischer Sicht hat, wird im nächsten Abschnitt beleuchtet.

### 1.2 Die Bedeutsamkeit der emotionalen Validierung aus entwicklungspsychologischer Sicht

#### Aufbau des Gehirns

Das kindliche Gehirn besteht vereinfacht gesagt aus zwei Teilen. Der „untere“ Teil setzt sich aus dem Hirnstamm und dem limbischen System zusammen. Dieser Teil des Gehirns wird verallgemeinernd „Reptiliengehirn“ genannt und ist für starke Emotionen und primitive Instinkte verantwortlich. Der „obere“ Teil umfasst den zerebralen Kortex bzw. die Großhirnrinde, die die äußere Schicht des Gehirns bildet. Dieser Teil ermöglicht vernunftbasiertes Handeln, rationales Denken und Empathie. Bei der Geburt ist er unterentwickelt und reift im Laufe der Kindheit. Erst mit Mitte zwanzig ist der zerebrale Kortex voll ausgebildet (Siegel & Bryson, 2016, S. 34–40).

#### Eine sinnbildliche Darstellung

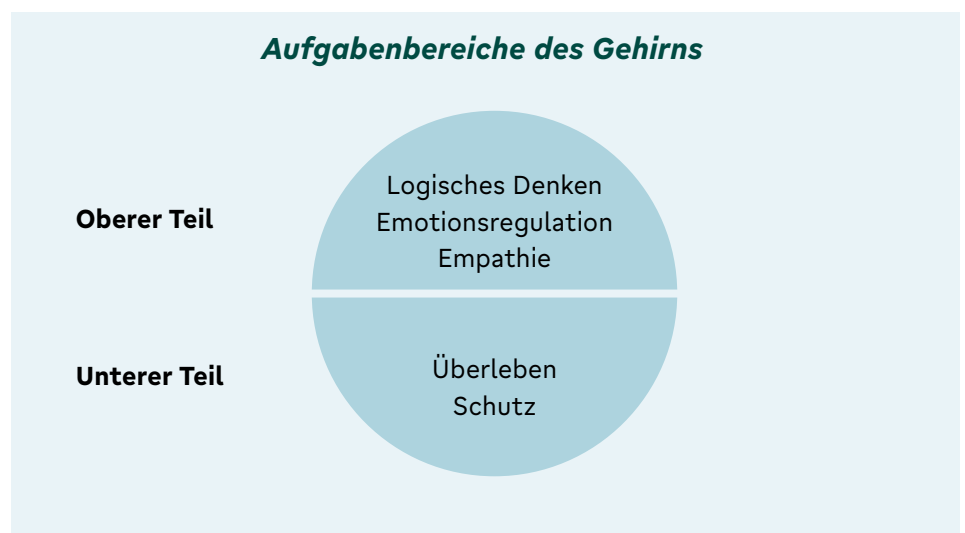


Abbildung 1: Sinnbildliche Darstellung des Hirnaufbaus, eigene Zeichnung (nach Siegel & Bryson, 2016, S. 34–40)

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### Kindliches Verhalten verstehen

Das „Reptilienghirn“ wird aktiviert, wenn das Kind eine Bedrohung wahrnimmt. Diese muss nicht von außen sichtbar sein, sondern kann sich z. B. auch auf die nicht erfüllten bindungsrelevanten Bedürfnisse nach Nähe und Autonomie beziehen. Dann handelt das Kind aus einer biologischen Reaktion heraus, was „fight-flight-freeze“ genannt wird. Auf Deutsch heißt dies kämpfen (z. B. laut werden oder um sich schlagen), flüchten (z. B. Augenkontakt vermeiden, sich verstecken) oder erstarren (z. B. nicht reagieren, vermeintlich ignorieren) (de Thierry, 2019, S. 42–48.; Siegel & Bryson, 2016, S. 47–52). Bereits Babys sind mit diesem Überlebensinstinkt ausgestattet und kommunizieren auf diese Weise den innerlich erlebten Stress, selbst wenn wir als Erwachsene keine reale Gefahr wahrnehmen (Rose, 2023, S. 78–81.). Die daraus resultierenden Verhaltensweisen sind eine gesunde, normale Reaktion, die die kindliche Hirnreife widerspiegeln (Siegel & Bryson, 2014, S. 47–52).

### Bedingungen für Ko-Regulation schaffen

Durch die Begleitung eines regulierten Erwachsenen, also einer Bezugsperson, die Ruhe ausstrahlt und eine ko-regulative Funktion erfüllt, erhält das kindliche Gehirn die Gelegenheit, zu entspannen, um aus dem reaktiven Zustand in einen rezeptiven, d. h. aufnahmefähigen, zu kommen (ebd., S. 46–50.; DeYoung 2015, S. 20–22). Ein regulierter Erwachsener praktiziert Achtsamkeit, auf Englisch „**mindfulness**“, im Kontakt mit intensiven Gefühlen. Wenn Gedanken auftauchen, die Irritationen auslösen, werden sie wahrgenommen, jedoch nicht ausgetragen, um sich dem Kind innerlich erneut zuzuwenden (Hall & Cook, 2012, S. 116–121; Shapiro & White, 2014, S. 38–45.). Dieser Prozess wird Ko-Regulation genannt und in dem Kita-Fachtext von Ineke Eilers „Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen“ (2024) ausführlich beschrieben. Allgemein gesagt geschieht der Prozess durch das Demonstrieren von Respekt, Empathie, Ruhe und Offenheit seitens der pädagogischen Fachkraft. Statt zu sagen: „Beruhige dich“, helfen wir dem Kind aktiv, sich zu beruhigen (Siegel & Bryson, 2016, S. 47–52). Die emotionale Validierung gibt dabei die Rahmenbedingungen vor (ebd., S. 118–131).

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

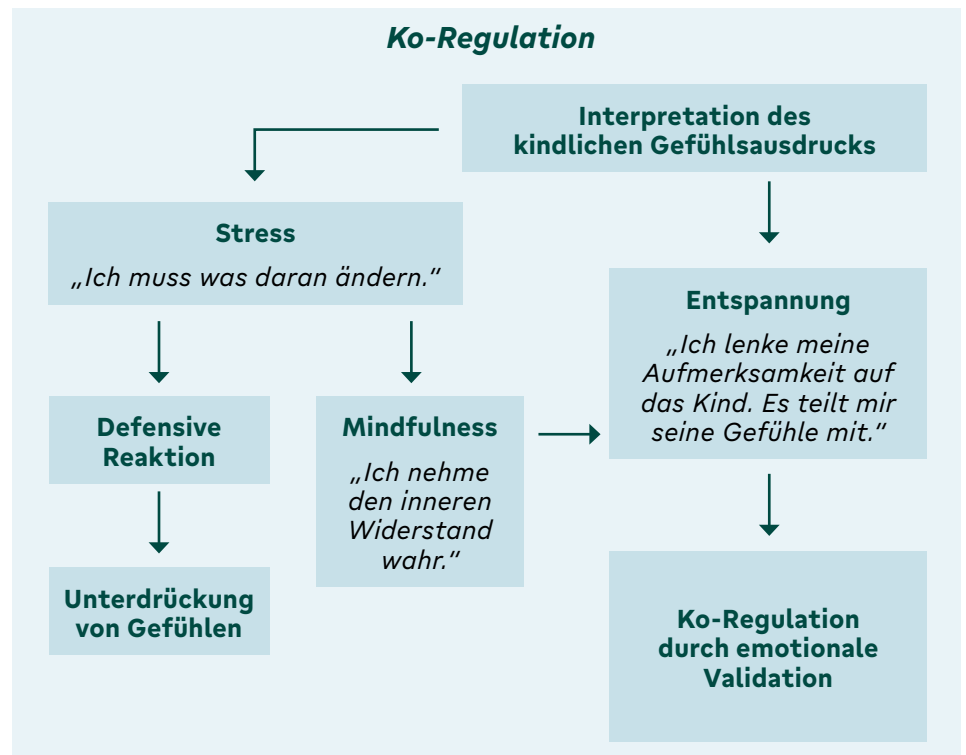


Abbildung 2: Ko-Regulation, eigene Darstellung

### Stand der Forschung

Die Anwendung von emotionaler Validierung spielt also eine zentrale Rolle bei der Stressreduktion und dem Aufbau von emotionalen Regulationsfähigkeiten (Kennedy, 2022, S. 138–140.; Siegel & Bryson, 2016, S. 126–131.). Erkenntnisse aus aktuellen Studien untermauern diese Wirksamkeit. Demnach stellt die emotionale Validierung einen statistisch signifikanten Faktor dar, der die Entwicklung des emotionalen Bewusstseins und die Frustrationstoleranz von Kindern im Kindergarten- und Vorschulalter positiv beeinflusst (Lambie & Lindberg, 2016, S. 148–152; Jeon & Park 2024, S. 7–8). Während Faktoren wie Geschlecht, Alter, verbaler IQ etc. 20 Prozent des emotionalen Bewusstseins ausmachen, liegt der Anteil des Levels der emotionalen Validierung oder Invalidierung der Bezugsperson bei 25 Prozent des emotionalen Bewusstseins, so das Ergebnis der Studie von Lambie und Lindberg. Als emotionales Bewusstsein wird dabei eine Komponente der emotionalen Intelligenz beschrieben, in Kontakt mit den eigenen Emotionen zu sein und diese akkurat und in Kongruenz mit der Körpersprache wiederzugeben.

### Emotionale Validierung als Teil einer sicheren Fachkraft-Kind-Bindung

Eine emotional validierende Haltung geht einher mit feinfühligem Responsivität, die ggf. Raum für eine sichere Fachkraft-Kind-Bindung schafft. Eine sichere Fachkraft-Kind-Bindung wiederum ist eine Ressource, die eine zusätzliche oder kompensatorische Funktion im gesamten erlebten Beziehungsgefüge des Kindes erfüllt. Sie wirkt als Puffer gegenüber stressreichen Ereignissen, spendet Geborgenheit und Kraft (Scherwath, 2021, S. 20–23; Neufeld & Matthes, 2014,

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

S. 55) – und ist somit eine Grundvoraussetzung für die adäquate Erfüllung des Bildungs- und Erziehungsauftrags. Praktische Wege zur Umsetzung von emotionaler Validierung werden im nächsten Kapitel beschrieben.

### 1.3 Die Umsetzung in der pädagogischen Praxis

Es gibt sechs Ebenen der emotionalen Validierung, die im Folgenden detailliert vorgestellt werden. Mit Ausnahme der ersten Ebene fungieren sie unabhängig voneinander und sind nicht chronologisch zu verstehen. Diese Ebenen bieten einen praktischen Leitfaden. Essenziell bleibt dabei, dass die Gefühle einer Person akkurat wiedergegeben und urteilsfrei gespiegelt werden (Lambie & Lindberg, 2016, S. 134).

#### **1. Ebene: Aktives Zuhören und präsent sein**

Auf dieser Ebene geht es darum, die Aufmerksamkeit auf das Kind zu lenken und Störfaktoren auszublenden. Es kann schwerfallen, aktiv zuzuhören, wenn die pädagogische Fachkraft aus einem (meist unbewussten) Wunsch heraus reagiert, dass das Kind die Welt aus ihren Augen sehen soll. Aktives Zuhören gelingt nur dann, wenn man sich von dem Drang befreit, das Kind zu beeinflussen und ihm den Weg zu zeigen (Rogers & Farson, 1987, S. 2). Die pädagogische Fachkraft vermittelt die Botschaft:

*„Ich bin interessiert an dir als Person und ich glaube, dass deine Gefühle wichtig sind. Ich respektiere deine Gedanken und selbst wenn ich ihnen nicht zustimme, weiß ich, dass sie valide für dich sind. Ich versuche, dich nicht zu ändern oder zu bewerten, sondern nur zu verstehen. Ich denke, dass es wertvoll ist, dir zuzuhören, und ich möchte, dass du weißt, dass ich jemand bin, mit dem du reden kannst.“ (Rogers & Farson, 1987, S. 4)*

Diese Qualität des Zuhörens ist herausfordernd, denn sie erfordert den Mut, ein gewisses Risiko einzugehen, dass dabei die eigene Sicht verändert wird (Rogers & Farson, 1987, S. 5; Hall & Cook, 2012, S. 99–102).

#### **2. Ebene: Reflektives Zuhören**

Reflektives Zuhören baut auf dem aktiven Zuhören auf. Hierfür ist Aufmerksamkeit nötig sowie eine Zusammenfassung dessen, was verstanden wurde. Es gibt grundlegende Richtungsweisungen:

Aktivitäten oder die Körpersprache werden wertfrei kommentiert. So kann Lob je nach Situation eine Hemmschwelle darstellen, um Unsicherheiten zu kommunizieren, und Fragen können beim Kind Druck auslösen, antworten zu müssen; Kommentare hingegen sind einladende Statements. Das Kind entscheidet

**Aktives Zuhören  
 benötigt Offenheit**

**Beobachten statt  
 bewerten**

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### Spiegeln statt verändern

selbst, ob es auf sie eingehen möchte oder nicht. Auch Lösungen und Ratschläge werden vermieden (Hall & Cook, 2012, S. 102–104.). Denn auch wenn diese gut gemeint sind, stellen sie externe Bemühungen dar, eine Situation zu ändern oder das Verhalten zu beeinflussen. Wenn der Wunsch, eine Lösung zu finden, seitens des Kindes vorhanden ist, kann er hingegen verbalisiert werden. Auf diese Weise bleibt man beim Kind. Ein gut gemeintes „alles wird gut“ würde nicht den inneren Zustand des Kindes spiegeln und dementsprechend kann es beim Kind den Eindruck vermitteln, nicht verstanden zu werden (Rogers & Farson, 1987, S. 3; Hall & Cook, 2012, S. 102; Aaron, 2010, S. 207–209).

*Beispiel: Zwei Kinder hatten kürzlich Streit, der noch nicht bearbeitet wurde.*

*Statt dieser Reaktion der pädagogischen Fachkraft: „Morgen seid ihr wieder Freunde.“*

*...lieber Emotionen validieren: „Ah, so ein Streit kann sich wirklich doof anfühlen ... Du bist sauer/traurig und möchtest nur mit Kind XY spielen, wenn du entscheiden kannst, was ihr spielt. Kind XY möchte auch entscheiden und es fühlt sich für keinen von euch beiden gerade gut an, wenn der andere entscheidet.“*

*...und Gedanken verbalisieren: „Du fragst dich sicherlich, wie das Problem wohl gelöst werden kann.“*

### 3. Ebene: Aussprechen, was nicht gesagt wurde

Hier werden Gedanken und Gefühle erraten, die nicht in Worte gefasst wurden. Dabei ist Feingefühl gefragt und das Kind darf korrigieren, was wahrgenommen und gespiegelt wurde (Hall & Cook, 2012, S. 104).

*Beispiel: Ein Kind, das gerne akkurat und genau malt, malt über die Linie und weint.*

*Statt dieser Reaktion der pädagogischen Fachkraft: „Ach, dann nimmst du ein neues Blatt!“*

*Lieber:*

*Pädagogische Fachkraft: „Oh, du weinst ja!“*

*Kind: „Ich habe über die Linien gemalt.“*

*Pädagogische Fachkraft: „Ich sehe ...“*

*Gedanken verbalisieren: „Du wolltest so gerne in den Linien bleiben und jetzt ist es ganz anders geworden, als du es im Kopf hattest.“*

*Emotionen validieren: „Das verstehe ich, dass dich das nun erst mal ärgert oder traurig macht, weil du das nicht magst.“*

### Wahrnehmen statt korrigieren

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### 4. Ebene: Validierung in Bezug auf die Vergangenheit

Auf dieser Ebene wird erkannt, dass manche Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen nicht wirklich mit der Gegenwart zu tun haben, sondern mit früheren Erlebnissen. Die Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen ergeben Sinn, wenn sie in den Kontext zur Vergangenheit gesetzt werden (Hall & Cook, 2012, S. 105).

### Symbole erkennen

Beispielsweise kann ein Spielzeug, das verloren gegangen ist, für das Kind bereits gesammelte Erfahrungen von Verlust symbolisieren und vergangene Verlustängste auslösen (Solter, 2018, S. 18–19).

### 5. Ebene: Validierung in Bezug auf die Gegenwart

### Gefühle normalisieren

Hier geht es darum, dass dem Kind vermittelt wird, dass seine jetzigen Gefühle nachvollziehbar sind. Beispiele können sein, dass es nicht im Kindergarten bleiben oder das Spiel nicht beenden möchte, in dem es sich grade befindet. Das sind verständliche kindliche Gefühle und Wünsche, die validiert und benannt werden dürfen, ohne dass sich die Umgebung verhaltenmäßig daran anpassen muss (Hall & Cook, 2012, S. 105).

### 6. Ebene: Aufrichtigkeit

### Authentisch bleiben

Kinder nehmen Irritationen und Widerstände unbewusst wahr. Daher ist es wichtig, in ehrlichem Kontakt mit ihnen zu bleiben und nichts zu sagen, was man nicht meint. Auch sollten Dinge nicht schöngeredet werden, damit es dem Kind besser geht. Wichtiger ist es, Akzeptanz für die Realität der Dinge auszustrahlen. Beispielsweise wird nicht jede\*r eine\*r mögen, was nicht schön, aber okay ist (Hall & Cook, 2012, S. 105–107).

### Ablehnung nicht persönlich nehmen

#### **Wichtige Anmerkung:**

*Der Versuch, emotionale Nähe (wieder-)herzustellen, darf vom Kind abgelehnt werden. Eine Sensibilität für die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes erinnert daran, Widerstand zu respektieren und emotionale Nähe nicht zu forcieren, wenn sie nicht erwünscht ist.*

*Kinder, die starke emotionale Reaktionen erleben, können evtl. von Strategien profitieren, die die somatische Erfahrung ansprechen, wie tiefes Ein- und Ausatmen und Wahrnehmen der sinnlichen Empfindungen (Neacsiu, Bohus & Linehan, 2015, S. 501–502.; Sheppard, 2024).*

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

**Hinter jedem auffälligen Verhalten steckt ein guter Grund**

### 1.4 Das Konzept des guten Grundes als praktisches Hilfsmittel

Die Anwendung des Konzepts des guten Grundes kann als Hilfsmittel dienen, um sich in das Kind hineinzusetzen, wenn die emotionsgeladenen Reaktionen übertrieben, provokant und schlicht nicht nachvollziehbar erscheinen. Das Konzept des guten Grundes vertritt die Idee, dass jedes Verhalten einen guten Grund hat, dem die pädagogische Fachkraft auf die Spur kommen kann, und dass dieser wohlwollende Blick einen transformativen Effekt auf die Beziehung hat (Scherwath, 2018, S. 69–71).

#### **Fragen zur Anwendung des Konzepts des guten Grundes:**

*Was ist meine Interpretation für das Verhalten des Kindes?*

*Was könnte ein guter Grund für das Verhalten des Kindes sein?  
 (Kennedy, 2022, S. 126)*

*Was versucht mir das Kind zu sagen?*

*Was bedeutet das Ereignis für das Kind?*

*Wie sieht es die Situation? (Rogers & Farson, 1987, S. 3)*

### Beispielsituation

Die pädagogische Fachkraft weiß aus Beobachtungen, dass ein Kind die Jacke anziehen kann. Heute sagt es ihr, dass es dabei Hilfe braucht. „Ich kann das nicht“ wird die pädagogische Fachkraft öfter gehört haben und kennen. Ein wohlwollender Blick lässt die Interpretation zu, dass es sein kann, dass das Kind die Situation benutzt, um aufgestauten Frust auszudrücken über Dinge, die es wirklich nicht tun und nicht anders mitteilen kann (Solter, 2018, S. 18–19), oder dass es sich nach dem Gefühl sehnt, klein zu sein und es nicht tun zu müssen. Eine emotional validierende Antwort normalisiert das Gefühl hinter der Aussage. Statt zu sagen: „Das kannst du selbst“, kann man sagen: „Es ist ein schönes Gefühl, wenn sich jemand kümmert und uns verwöhnt, oder?“. Die Validierung der Emotionen impliziert nicht, dass die pädagogische Fachkraft dem Kind die Jacke anziehen wird. Vielleicht hilft sie gerade den Kleinen in der Garderobe. Dann kann sie dies schildern und dem Kind je nach Situation Optionen auflisten oder gemeinsam eine Lösung überlegen und evtl. andere Kinder miteinbeziehen.

Es fällt leicht Validierung anzuwenden, wenn man die Gefühle eines Kindes nachvollziehen kann und sie als gerechtfertigt ansieht (Hall & Cook 2012, S. 67). Es gehört zur pädagogischen Verantwortung und Qualitätsentwicklung in der Kita, dieses Verständnis zu fördern und impulsiven Reaktionen entgegenzuwirken, damit dem Kind mit einem offenen Interesse begegnet werden kann. Wird dem Kind stattdessen Unverständnis vermittelt, kann dies weitreichende Risiken für seine Entwicklung bergen (Siegel, 2020, S. 335). Im nächsten Kapitel wird daher die **emotionale Invalidierung** erläutert.

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

## 2. Emotionale Invalidierung

### Definition:

*Emotionale Invalidierung bedeutet, einer anderen Person die Gefühle und Gedanken abzusprechen, sie zu bagatellisieren, verleugnen und kleinzureden (Lambie & Lindberg, 2016, S. 134).*

**Emotionale Invalidierung ist nicht per se „schlecht“**

Einem Kind kann beiläufig kommuniziert werden, dass es nicht fühlen sollte, was es fühlt, und dass seine Gefühle falsch sind. Die emotionale **Invalidierung** geschieht selten aus bösem Willen und ist nicht per se schlecht, sondern wird in ihrer Ausübung als kurzfristig funktionale Rolle betrachtet, damit Gefühle, die ein Kind daran hindern, eine Aufgabe zu erfüllen, eventuell minimiert werden können, sodass sie das Kind nicht überwältigen (Lambie & Lindberg 2016, S. 150); sie werden aber eben zu einem späteren Zeitpunkt wieder hochkommen. Dem gegenüber zeigt eine neuere Studie, dass Kinder ein höheres Level an „persistence“, also Durchhaltevermögen aufweisen, wenn sie emotionale Validierung statt emotionale Invalidierung erleben, aber dass interessanterweise das Durchhaltevermögen durch letzteres weniger beeinflusst wird, als wenn sie gar kein Feedback erhalten (Jeon & Park, 2024, S. 7). Langfristig ist es für die pädagogische Arbeit also wertvoll, wenn emotional validierende Beziehungserfahrungen dominieren, die dazu beitragen, ein emotionales Bewusstsein und Emotionsregulation zu entwickeln, statt Emotionen nur zu unterdrücken oder von ihnen überwältigt zu werden. Im Folgenden werden daher die Formen, Risiken und Gründe von emotionaler Invalidierung vorgestellt.

### 2.1 Formen von emotionaler Invalidierung

Emotional invalidierendes Verhalten kann folgendermaßen kategorisiert werden:

1. Minimieren von Gefühlen: z. B. „Es ist doch nur ein Spiel“, „Es ist nichts passiert“, „Hör auf mit dem Theater“
2. Inkongruenz schaffen: z. B. lächeln oder lachen, wenn das Kind frustriert bzw. traurig schaut, oder die Gefühle falsch einordnen
3. Ablenkung von Gefühlen: z. B. „Lass uns was anderes spielen“
4. Verneinen von Gefühlen: z. B. „Sei nicht traurig/sauer/sensibel“, „Nein, du hast keine Angst“
5. Nonverbal: z. B. Schnaufen, Augenrollen und Ignorieren von Gefühlen (Lambie & Lindberg, 2016, S. 139–140)

**Das Gegenteil von präsent sein und spiegeln**

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### Einfluss auf das Selbst und Beziehungen

### 2.2 Risiken der emotionalen Invalidierung

Emotionale Invalidierung kann auf Dauer einen Risikofaktor für die kindliche Entwicklung darstellen. Erlebt das Kind als Reaktion auf seine Gefühle konsequent Ablehnung und Widerstand statt Akzeptanz und Empathie, bleibt das Gehirn in Alarmbereitschaft, was die Hirnreife belastet und sich in (auto-)aggressivem Verhalten ausdrücken kann (Juil, 2020, S. 86–93, S.155–159.). Das Kind lernt, Gefühle zu unterdrücken. Die Konsequenz ist zudem, dass der Körper sich nicht richtig von stressbedingten Hormonen, wie ACTH und Katecholamine, reinigen kann, wenn beispielsweise der Prozess des Weinens gestört wird und die bei chronischer Ausschüttung zu gesundheitlichen Problemen führen können (Solter, 2018, S. 9–14). Wenn Gefühle nicht benannt und gespiegelt werden, sondern ignoriert oder bekämpft, dann können sie nicht ins emotionale Bewusstsein des Kindes integriert werden (Lambie & Lindberg 2016, S. 145–152). Selbstwertprobleme und Isolation können die Folge sein. Wenn ein Kind zu wenig Sicherheit erfährt oder wahrnimmt, um mitzuteilen, wie es sich wirklich fühlt, dann kann es den bewussten Kontakt zu seinen Gefühlen verlieren. Es lernt, sein „wahres Selbst“ zu verstecken, indem es sich den Gefühlen und Erwartungen der Bezugspersonen anpasst (Bradshaw, 1988, S. 14; Lambie & Lindberg, 2016, S. 132–133). Nicht zuletzt können Ablenkung und Überstimulation dazu führen, dass ein Kind eine Abhängigkeit von äußeren Reizen entwickelt (Juil, 2020, S. 157), beispielsweise durch das übermäßige Nutzen von Medien. Durch den destruktiven Umgang mit Emotionen kann ein Problem kreiert werden, das uns als Eltern und Pädagog\*innen auf einen „gefährlichen Pfad [bringt] – weit weg von emotionaler Gesundheit und gesunden wie wohltuenden Beziehungen“ (Juil, 2020, S. 155).

### 2.3 Gründe für emotionale Invalidierung

Im Hinblick auf die geschilderten Folgen von kontinuierlichem bzw. überwiegend emotional invalidierendem Antwortverhalten der pädagogischen Fachkräfte ergibt sich die Frage: „Wie kann man die Fähigkeit des Kindes, seine Gefühle zu fühlen, erhalten oder wiederherstellen?“ (Neufeld & Matthes, 2014, S. 55). Hierzu ist es sinnvoll, einen interventiven Blick auf die Ursachen zu werfen.

#### 2.3.1 Verhaltensbasierte Pädagogik

Hinter emotional invalidierenden Reaktionen steckt häufig eine angstbasierte Pädagogik. Angst, ungewolltes Verhalten zu verstärken, Angst, Respekt zu verlieren (Siegel & Bryson, 2016, S. 148). Während der Wunsch, das Kind kompetent zu (beg-)leiten, nachvollziehbar ist, blockiert Angst die Fähigkeit, sich kritisch zu reflektieren. Der Versuch, die eigene Angst zu reduzieren, indem eine Verhaltensänderung des Kindes angestrebt wird, schafft erzwungenermaßen

### Angstbasierte und verhaltensorientierte Pädagogik

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### Beziehungsorientierte Sicht ändert die Haltung

eine Atmosphäre der Kontrolle. Das Kind gerät mit seinen Bedürfnissen, Gefühlen und seiner Entwicklung aus dem Blick (ebd., S. 148–149). Ein verhaltensorientierter Ansatz beschäftigt sich mit der Frage, wie das Verhalten des Kindes durch Belohnung oder Bestrafung beeinflusst bzw. konditioniert werden kann, und widerspricht dem beziehungsorientierten Ansatz (Kohn, 2016, S. 28).

Aus beziehungsorientierter Sicht handelt ein Kind aus erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen (Scherwath, 2021, S. 18–23.). Emotionale Validierung hört diese Bedürfnisse und bestätigt sie. Eine verhaltensorientierte Sicht kann zur Entstehung von Mythen beitragen. Im Folgenden werden daher die vier häufigsten Mythen in den beziehungsorientierten Kontext gesetzt:

**1. Mythos:** *Kinder, die getröstet werden, wenn sie etwas „falsch“ gemacht haben, sind manipulativ und/oder werden verwöhnt.*

### Kinder brauchen emotionale Sicherheit

Korrektur: Die Sichtweise, dass ein Kind manipulativ oder verwöhnt ist, wenn es sich verwundbar zeigt, basiert auf einem unvollständigen Verständnis von kindlicher Entwicklung und trägt zu dem Druck bei, die Gefühle des Kindes zu invalidieren (Solter, 2018, S. 23). Ein Kind ist von Natur aus daran interessiert, sich konstruktiv mitzuteilen, wenn es sich emotional nicht bedroht erlebt. Es braucht daher einfühlsame Bezugspersonen, die es dabei begleiten (Siegel & Bryson, 2016, S. 47–48).

**2. Mythos:** *Emotionale Validierung verstärkt die ausgedrückten Gefühle.*

### Emotionale Validierung schenkt Sicherheit

Korrektur: Wenn das Kind in der Regel dazu ermutigt wird oder schon gelernt hat, Gefühle zu unterdrücken, kann es zum unvermittelten Ausbruch von Gefühlen kommen, die sich aufgestaut haben (Solter, 2018, S. 21–22). Dies kann ein Zeichen sein, dass es sich nun sicher fühlt, auch die Gefühle zu zeigen, die Validierung brauchen (ebd.). Gefühle können dabei getrennt vom Verhalten validiert werden, denn emotionale Validierung ist nicht gleichzusetzen mit dem permissiven Erziehungsstil, in dem Kinder keine Regeln, Konsequenzen und Grenzen lernen. Es geht darum, dass sie diese lernen und gleichzeitig Gefühle validiert werden können, denn Regeln, Konsequenzen und Grenzen werden hier nicht mit der Invalidierung von Gefühlen gleichgesetzt (Hall & Cook, 2012, S. 15).

**3. Mythos:** *Emotionale Validierung macht Kinder empfänglicher für Stress.*

### Emotionale Validierung als Schutzfaktor

Korrektur: Emotionale Validierung fördert die Kompetenz, mit Stressgefühlen umzugehen, ohne sie zu vermeiden. Der Drang, Gefühle zu vermeiden, löst im Endeffekt mehr Stress aus, als diese zuzulassen und verarbeiten (Kennedy, 2022, S. 101–104.).

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### Emotionale Validierung fördert die soziale Kompetenz

### Das Problem der verhaltensorientierten Sicht

### Emotionale Invalidierung als erlernte Anpassungsstrategie

**4. Mythos:** *Emotionale Validierung ist in einer größeren Kindergruppe nicht umsetzbar und macht Kinder egozentrisch.*

Korrektur: Kinder, die Feinfühligkeit erfahren, sind feinfühlicher gegenüber anderen Kindern und können sowohl ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle als auch die der anderen besser einordnen (Scherwath, 2021, S. 56). Emotionale Validierung regt somit die Empathie- und Mentalisierungsfähigkeiten an. Wenn die pädagogische Fachkraft Empathie vorlebt, erhalten die Kinder Gelegenheiten der Imitation und können Konflikte untereinander empathisch lösen (ebd., S. 80–83, S.90–91). Zudem stabilisiert sich der emotionale Zustand von Kindern mit „auffälligem“ Verhalten, wenn ihre emotionale Not erkannt wird. Emotionale Validierung ist also schlicht eine Haltung, die den Fokus auf Verbindung legt und nicht auf isolierte Gefühle. Sie nimmt dabei nicht mehr Zeit in Anspruch als eine verhaltensorientierte Haltung.

Eine verhaltensorientierte Haltung jedoch motiviert zu adultistischen Handlungen, um kindliches Verhalten zu ändern und seine eigene Autorität und Macht zu demonstrieren. Sich dieser inneren Impulse bewusst zu werden, kann Adultismus entgegenwirken (Kohn, 2016, S. 20). Es ist daher nützlich, sich zu fragen: Nehme ich die Gefühle des Kindes persönlich? Was bedeuten sie für mich? Glaube ich, dass die Gefühle des Kindes meinen erzieherischen Erfolg oder mein Versagen spiegeln? (Gottman, 1997, S. 50–52).

### 2.3.2 Biografisch verankertes Lernverhalten der pädagogischen Fachkraft

Eine weitere Ursache für emotional invalidierende Reaktionen ist biografisch verankertes Lernverhalten. Biografiearbeit ist daher in den letzten Jahren als Bestandteil der Professionalisierung in der pädagogischen Arbeit immer mehr in den Vordergrund gerückt. Dies macht Sinn, wenn bedacht wird, dass biografische Erfahrungen einen erheblichen Einfluss darauf haben, wie nicht nur mit eigenen Emotionen umgegangen wird, sondern auch mit den Emotionen von anderen und insbesondere von Kindern (Solter, 2018, S. 13, S. 27–28). Verhielten sich die Bezugspersonen in der Kindheit bestimmten Emotionen gegenüber ablehnend, so musste sich eine Anpassungsstrategie entwickeln, um diese Emotionen zu unterdrücken. Zeigt ein Kind natürliche Gefühle wie Wut, Angst oder Trauer, erzeugt das nun in der pädagogischen Fachkraft Stress. Weil sie gelernt hat, dass Gefühle unterdrückt werden können, gibt sie diese Strategie an das Kind weiter, in der guten Absicht, den Stress zu regulieren (Solter, 2018, S. 13–14.). Diese Strategie hat in der Kindheit womöglich eine kurzfristige Wirkung bewiesen, doch langfristig wird sie erschöpfend sein (ebd., S. 13).

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### Emotionale Invalidierung als Schutzreaktion

Aus dieser Betrachtung kann es als eine natürliche Reaktion verstanden werden, wenn sich bei der Begegnung mit den Gefühlen eines Kindes innerlich Widerstand zeigt (ebd.). Diese Begegnung findet nicht in entspanntem Zustand statt, sondern wird unbewusst als Bedrohung registriert, in der die Flight-Fight-Freeze-Reaktion aktiviert wird. Doch für eine pädagogische Fachkraft besteht die Aufgabe darin, selbstreflektiert und im Sinne der emotionalen Gesundheit des Kindes zu handeln. Dieser Prozess ist kontinuierlich und erfordert sowohl Geduld als auch Nachsicht. Biografisch erlernte Verhaltensmuster können nicht über Nacht verändert werden, sondern nur über einen längeren Zeitraum durch dafür genutzte Möglichkeiten. Mit der Bereitschaft zur Arbeit an der eigenen professionellen Identität kann es letztendlich gelingen, Kindern ihr Recht auf ihre Gefühle zuzusprechen, auch wenn einem selbst diese Freiheit versagt blieb (ebd., S. 4). Denn wenn die eigenen automatischen Reaktionen auf kindliche Emotionen auf der Metaebene eingeordnet und reflektiert werden können, ermöglicht dies mehr Handlungsfähigkeit und Raum für eine professionelle Zweitreaktion (Herrmann, o. J.).

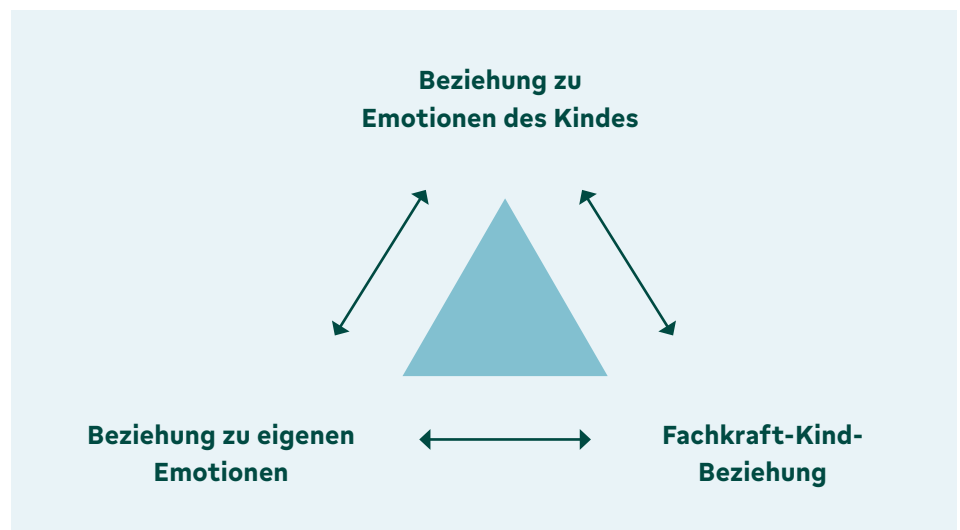


Abbildung 3: Einflussfaktoren der Beziehung zu Emotionen auf die Fachkraft-Kind-Beziehung, eigene Darstellung

### Die Bedeutung der Sozialisation

Die eigene individuelle Sozialisation prägt also das persönliche Verständnis und Bewusstsein von Emotionen. Es gibt Implikationen, dass Alter, Geschlecht und Kultur bestimmen, wie das Level an emotionaler Validierung und Invalidierung erlebt wird. Je nach Umfeld kann es beispielsweise eine Tendenz geben, dass die Gefühle von jüngeren Kindern eher validiert werden als die von älteren, die von Mädchen eher als die von Jungen und Trauer eher als Wut (Lambie & Lindberg, 2016, S. 140–143, S. 132–133). Diese Befunde machen zudem auf die Dringlichkeit aufmerksam, eigene Vorurteile zu reflektieren und zu schauen, welche Unterschiede man selbst im Umgang mit den Gefühlen von Kindern im pädago-

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

gischen Alltag macht. Da emotionale Invalidierung und Scham sich gegenseitig bedingen, fokussiert sich das nächste Kapitel auf Scham im professionellen Kontext.

### 3. Scham im professionellen Kontext

Die Art, wie wir unserer eigenen Scham begegnen, spiegelt die Art, wie wir der Scham von Kindern begegnen, wider. Allein das Wort „Scham“ kann Abneigung hervorrufen. Doch ein Verständnis hinsichtlich der Entstehung und Formen von Scham und des achtsamen Umgangs damit, kann eine entlastende Wirkung haben. Es kann ebenso eine höhere Bedeutsamkeit in die pädagogische Arbeit fließen lassen, da ein Verständnis der entsprechenden kindlichen Verhaltensweisen hilft, diese richtig einzuordnen und ihre lähmende Kraft zu reduzieren (de Thierry, 2019, S. 91–93).

#### 3.1 Scham im Umgang mit Kindern

Scham ist eine evolutionsbiologische Anpassungsstrategie, die im Kontext von Bindungsbeziehungen dazu gedacht war, das Überleben zu sichern. Wenn ein Kind Ablehnung oder Verurteilung in Form von Invalidierung, Ignorieren, Bestrafung, Belehrung etc. erfährt, ist Scham ein Warnsignal dafür, dass es den Anschluss zur Gruppe und zum sozialen Gefüge verlieren kann, wenn es bestimmte Verhaltensweisen ausdrückt. Eine Erinnerung an die Fight-Flight-Freeze-Reaktion, auf die in Kapitel 1.2 näher eingegangen wurde, hilft dabei, Scham in der Freeze-Reaktion einzuordnen. Ein Kind, das sich schämt, kann stur, faul, frech und egoistisch wirken, weil es z. B. lügt, keine Hilfe akzeptiert oder sich nicht entschuldigen möchte, doch die dahinterliegende Hilflosigkeit bleibt unerkannt (Kennedy, 2022, S. 88).

Es gibt zwei Arten von Scham.

#### **Gesunde Scham:**

Ein gesundes Schamempfinden hilft, Grenzsetzungen nicht persönlich zu nehmen und die Trennung zwischen etwas Falsches tun und falsch zu sein zu meistern. Dieses kann sich nur auf einem Fundament von Urvertrauen entwickeln (Bradshaw, 1988, S. 4–6). Da Verhalten verändert werden kann, ruft gesunde Scham keine Hilflosigkeit hervor. Eine Ich-Botschaft statt einer Moralpredigt bei der Vermittlung der persönlichen Grenze kann dem Kind helfen, zwischen seiner Person und seinem Verhalten zu trennen (Juil, 2020, S. 47).

#### Definition von Scham

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### Toxische bzw. chronische Scham als Folge von emotionaler Invalidation

#### Toxische bzw. chronische Scham:

Entwickelt das Kind hingegen toxische bzw. chronische Scham, so attackiert diese das Selbstbewusstsein, da das Kind beginnt, sich mit dem Glaubenssatz zu identifizieren, dass etwas falsch mit ihm ist. Dieses psychologische Phänomen nennt sich internalisierte Scham (Bradshaw, 1988, S. 10–11).

Das Risiko, dass ein Kind toxische bzw. chronische Scham entwickelt, steigt, wenn das Kommunizieren von Grenzen durch herablassende Kommentare oder den Ausdruck von Irritation und Gereiztheit begleitet wird, ohne dass eine direkte Schamreduktion stattfindet (Siegel & Bryson, 2016, S. 62; Kennedy, 2022, S. 85–93). Wenn Scham, die als Überlebensstrategie gedacht ist, zu einer Langzeitstrategie wird, verhindert sie positives Wachstum und stellt eine Blockade in zwischenmenschlichen Beziehungen dar. Umso heilsamer wirkt die Verbundenheit, wenn Scham erkannt und reduziert wird (Siegel, 2020, S. 335). Zu einer „Gut-genug“-Pädagogik gehören Disziplin und Korrektur dazu, doch entscheidend ist immer, wie dies vonstattengeht. Chronische Scham entsteht, wenn Störungen in der Beziehung zueinander nicht repariert, sondern ignoriert oder verleugnet werden (DeYoung, 2015, S. 20).

#### Anwendung des Konzepts des guten Grundes:

**Beispiel:** Ein Kind hat einem anderen das Spielzeug weggenommen, möchte sich auf Bitte der pädagogischen Fachkraft aber nicht entschuldigen und resigniert.

Dieses Kind fühlt sich womöglich unwohl und befindet sich in einem dysregulierten Zustand (Scherwath, 2021, S. 53–55.). Es ist abhängig von einem feinfühligem Umgang der pädagogischen Fachkraft mit der Situation. So kann das Verhalten des Kindes als reaktive Bewältigungsstrategie in Bezug auf unerfüllte Bedürfnisse wie Sicherheit und Zugehörigkeit interpretiert werden. Kinder, die sich in ihrem Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe als bedroht erleben, tendieren dazu, sich nicht sozial zu verhalten, sondern sich aggressiv, unkooperativ und desinteressiert zu zeigen (ebd., S. 81). Misstrauen in die kindliche Absicht hat zudem einen kränkenden und kontraproduktiven Effekt (ebd., S. 55). Statt Entschuldigungen zu erzwingen, gelingt die Vermittlung der Empathie also am ehesten über den Weg der Vorbildfunktion (ebd., S. 80–83).

### Kindliches Verhalten mit Blick auf die Bedürfnisse reflektieren

Umsetzung der Schamreduktion:

„Du hast gerade kein schönes Gefühl, oder? Es ist dann schwierig, sich entschuldigen zu wollen. Ich kenne das manchmal auch. Ich kann es in deinem Namen machen oder wir können Kind B gemeinsam fragen, was es von uns braucht. Du fragst dich bestimmt, wie es ihm geht.“ (Kennedy, 2022, S. 89)

### Anwendung emotionaler Validierung bei Scham

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

Die Wir-Sprache affirmiert für das Kind, dass es immer noch in Beziehung ist und diese keinen Schaden genommen hat (Siegel & Bryson, 2012, S. 121–123, S. 151). Sie kann dabei helfen, die Freeze-Reaktion auszuschalten. Zudem kann so das Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe angeregt werden. Das Gefühl von Verbundenheit in der Gruppe ist auch aus neuropädagogischer Sicht bedeutsam, damit das Frontalhirn seine Funktion ausübt und Selbstregulation bzw. Empathie erfolgen können (Scherwath, 2021, S. 81).

### 3.2 Scham im Umgang mit sich selbst

Die Kindheitspädagogik ist ein Forschungsfeld, das stets neue Erkenntnisse über die kindliche Entwicklung bietet. Es kann somit auch leicht passieren, dass unangenehme Gefühle in der pädagogischen Fachkraft aufkommen, wenn der eigene Wissensstand korrigiert wird, auf dessen Basis pädagogisches Handeln resultiert. Vielleicht war diese pädagogische Fachkraft davon überzeugt, dass sie dem Kind hilft, Resilienz zu entwickeln, indem sie ihre eigene Bewältigungsstrategie mit Emotionen weitergibt. Konfrontiert nun mit dem Wissen und Verständnis, dass **emotionale Intelligenz** die Fähigkeit umfasst, Emotionen akzeptieren, benennen und regulieren zu können, ohne sie zu unterdrücken, könnten Selbstzweifel oder Sorgen zur Folge haben.

Hier ist es lohnenswert, die Neuroplastizität zu berücksichtigen, die die Fähigkeit des Gehirns umfasst, sich der Umwelt immer wieder neu anzupassen und Gewohnheiten zu verändern (Siegel & Bryson, 2016, S. 40). Das bedeutet, dass weder die pädagogische Fachkraft noch das Kind seinem Schicksal erlegen ist, wenn nicht die idealen Voraussetzungen geherrscht haben, die die emotionale Gesundheit gewährleisten. Die aktuellen Erkenntnisse aus der Wissenschaft zeigen, dass Resilienz eine Fähigkeit ist, die ein Leben lang erlernbar ist und von vielerlei Faktoren abhängt, auch solchen, die wir nicht kontrollieren können (Kennedy, 2022, S. 64–66). Sie hängt von Schutz- und Risikofaktoren ab, unter die sichere und unsichere Bindungen fallen, Lebensumstände, Temperament etc. Scham- und Schuldgefühle sind also kontraproduktiv, wenn sie die pädagogische Handlungsfähigkeit lähmen. Fachwissen und wissenschaftliche Erkenntnisse können viel mehr dazu einladen, die pädagogischen Handlungen aus einer neugierigen und lernbereiten Sicht zu reflektieren, ohne sich mit Scham- und Schuldgefühlen identifizieren zu müssen. Ein selbstmitfühlender und evolutionsbiologischer Blick hilft, das Bedürfnis nach Sicherheit hinter Scham- und Schuldgefühlen wahrzunehmen (Neff, 2011, S. 111) und stärkt gleichzeitig so die Fähigkeit, Scham- und Schuldgefühle von Kindern zu erkennen und empathisch darauf zu reagieren.

Zudem kann es hilfreich sein, zwischen Schuld- und Verantwortungsbewusstsein zu unterscheiden (Rosenberg, 2003, S. 49–52). Schuldbewusstsein löst Druck aus und kann dazu verleiten, die Gefühle des Kindes kontrollieren, d. h. unterdrücken zu wollen. Verantwortungsbewusstsein ist ermächtigend. Mithilfe dessen werden persönliche Fehler eingestanden und als heilsam und ver-

Schuldgefühle  
abgeben

Verantwortung  
übernehmen

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

bindend im Beziehungsgeschehen erlebt. Das schließt auch die Übernahme der Verantwortung für eigene Gefühle ein. Diese können als Hinweise auf eigene erfüllte bzw. unerfüllte Bedürfnisse verstanden werden – genauso wie beim Kind. Man bleibt nicht beim Kind, wenn man dessen Gefühle ändern will, weil es beispielsweise Unbehagen in einem selbst auslöst (ebd.). Dies kann sich etwa darin ausdrücken, dass man, statt dem Kind Trost zu schenken, Schritte überspringen möchte, damit es sofort wieder glücklich ist, obwohl es gerade Ruhe und Ko-Regulation braucht. Lernprozesse wie diese sind nichts Ungewöhnliches und bieten enormes Potenzial, um Validierung bei sich und anderen anzuwenden.

### Eigene Scham reduzieren

Es ist also möglich, gleichzeitig den Anspruch zu haben, das Umfeld des Kindes so anzupassen, dass es unter bestmöglichen Bedingungen wachsen kann, und Selbstmitgefühl zu praktizieren, um eigene Scham zu reduzieren. Die urteilsfreie Akzeptanz der erzieherischen Funktion, unter die Selbstmitgefühl und Selbstvalidierung fallen, wird bei Heranwachsenden nachgewiesenermaßen mit der verringerten Wahrscheinlichkeit assoziiert, an Entwicklungsstörungen und psychischen Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen zu erkranken, mit beeindruckenden Indikationen dass sie der einflussreichste Faktor ist verglichen mit anderen Dimensionen der achtsamen Erziehung, wie aktives Zuhören, empathisches Verständnis, emotionales Bewusstsein vom Erwachsenen und Kind und niedrige emotionale erzieherische Reaktivität (Geurtzen et al., 2015, S. 11124–11125). Dementsprechend kann der Akt zum Selbstmitgefühl auch als professionelle Verantwortung betrachtet werden, ohne dass Fehler verleugnet oder gerechtfertigt werden müssen, aber auch nicht exzessiv verurteilt (Rosenberg, 2003, S. 130).

### Selbstmitgefühl als professionelle Verantwortung

### „Gut genug“ statt perfekt

Der Anspruch ist somit nicht, „perfekt“ zu sein, sondern „gut genug“. Störungen und Reibungen in der Fachkraft-Kind-Beziehung können insofern rekontextualisiert werden, als sie die Chance bieten, vorzuleben, wie Beziehungen repariert werden können, und Verbindung nach stressreichen Ereignissen oder emotionalen Zuständen wiederherzustellen (Kennedy, 2022, S. 91–93.; Siegel, 2020, S. 335). Dies ist genau das, was Kinder brauchen, um emotionale Intelligenz zu entwickeln und sichere Bindungen aufzubauen (Shapiro & White, 2014, S. 162–163).

## 4. Zusammenfassung

Emotionale Validierung kann Stress sowohl für Kinder als auch für die pädagogische Fachkraft reduzieren und dabei helfen, Mitgefühl für sich selbst und andere zu entwickeln. Es geht nicht darum, in ständiger Alarmbereitschaft zu leben, Fehler und emotionale Invalidierung zu vermeiden, sondern einen bewussten, ja neugierigen Umgang mit ihnen zu pflegen und beziehungs- statt verhaltensorientiert vorzugehen. Auf der einen Seite lernt die pädagogische Fachkraft so, die eigenen Grenzen zu akzeptieren, und auf der anderen Seite, Schritt für Schritt über diese hinauszuwachsen.

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### 5. Fragen und weiterführende Informationen

#### 5.1 Fragen und Aufgaben zur Bearbeitung des Textes

##### **Aufgabe 1:**

Üben Sie folgende Situation als Rollenspiel in Zweierpaaren.

Sie hatten einen anstrengenden Arbeitstag im Kindergarten und nichts schien so zu laufen, wie Sie wollten. Sie haben die Arbeit mit Kindern heute als besonders herausfordernd empfunden und in manchen Situationen hätten Sie gerne anders reagiert. Erzählen Sie Ihrem Gegenüber, was Sie fühlen. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch.

Ihr Gegenüber hat dabei die Aufgabe, Ihre Emotionen zu validieren.

Wie fühlt sich die Reaktion an? Was wünschen Sie sich von ihr\*ihm?

##### **Aufgabe 2:**

Reflektieren Sie (im Team) Situationen, in denen emotional invalidierende Reaktionen mit Kindern aufgetaucht sind, und wenden Sie das Konzept des guten Grundes für das Kind an.

Wie wären Sie aus einer emotional validierenden Haltung mit der Situation umgegangen?

##### **Fragen zur biografischen Selbstreflexion:**

Wenn Sie an Ihre eigene Kindheit zurückdenken, wie haben Bezugspersonen auf Ihre Gefühle reagiert? Was fühlen Sie, wenn Sie beobachten, dass Kolleg\*innen ähnliche Reaktionen im pädagogischen Alltag zeigen? Sehen Sie Parallelen zu Ihrem eigenen Verhalten im Umgang mit kindlichen Emotionen? Wie gehen Sie heute mit Ihren Gefühlen um und möchten Sie etwas daran ändern?

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### Literatur- verzeichnis

#### 5.2 Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen

- Aaron, E. N. (2010). *The Undervalued Self – Restore Your Love/Power Balance, Transform the Inner Voice That Holds You Back, and Find Your True Self-Worth*. New York: Little, Brown and Company.
- Bradshaw, J. (1988). *Healing the Shame That Binds You*. Florida: Health Communications.
- DeYoung, P. A. (2015). *Understanding and Treating Chronic Shame. A Relational/Neurobiological Approach*. New York: Routledge.
- Eilers, I. (2024). Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen. In R. Dreyer (Hrsg.), *Kita-Fachtexte 7*. <https://doi.org/10.58123/aliceopen-653>
- Feil, N., & de Klerk-Rubin, Vicki. (2020). *V/F Validation. Feilmethoden. Hur man hjälper desorienterade äldre personer* (4. Aufl.). Cleveland, Ohio: Edward Feil Productions.
- Frech, V. (2008). „Erkennen, fühlen, benennen...“ Grundlagen der emotionalen Entwicklung im frühen Kindesalter. <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/1944/>
- Geurtzen, N., Engels, R., Scholte, R., & Tak, J. (2015). Association Between Mindful Parenting and Adolescent’s Internalizing Problems: Non-judgemental Acceptance of Parenting as Core Element. *Journal of Child and Family Studies*, 24 (4), 1117–1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>
- Gottman, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child. The Heart of Parenting*. New York: Simon & Schuster Paperbacks.
- Hall, K. D., & Cook, M. (2012). *The Power of Validation. Arming Your Child Against Bullying, Peer Pressure, Addiction, Self-Harm, and Out-of-Control Emotions*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Herrmann, K. (o. J.). *Haltung und Ressourcen-Orientierung*. <https://nifbe.de/fachbeitraege/haltung-und-ressourcenorientierung/>
- Jeon, J., & Park, D. (2024). *Your feelings are reasonable: Emotional Validation promotes persistence among preschoolers*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/desc.13523>
- Juul, J. (2020). *Aggression. Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist* (7. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer.
- Kennedy, B. (2022). *Good Inside. A Practical Guide to Becoming the Parent You Want to Be*. London: HarperCollins Publishers.
- Kohn, A. (2016). *Liebe und Eigenständigkeit. Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung* (6. Aufl.). Freiburg i. Br.: Arbor.

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

- Lambie, J., & Lindberg, A. (2016). The Role of Maternal Emotional Validation and Invalidation on Children's Emotional Awareness. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(2), 129–157. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.62.2.0129>
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual*. (2. Aufl.). New York: The Guildford Press.
- Neff, K. (2011). Self-Compassion. *The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow.
- Neacsiu, A.D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy: An intervention for emotion dysregulation. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion dysregulation* (2nd ed., pp. 491–507). New York: The Guildford Press.
- Moore, S. R. (2023). *Peaceful Discipline. Story Teaching, Brain Science, and Better Behavior*. Saint Paul: Pond Reads Press.
- Neufeld, G., & Matthes, M. (2014). The keys to well-being in children and youth: the significant role of families. In: *Improving the Quality of Childhood in Europe* (5), 36–57. Alliance for Childhood European Network Foundation: Brussels, Belgium.
- Rogers, C. R., & Farson, R. E. (1987). *Active Listening*. [https://wholebeinginstitute.com/wp-content/uploads/Rogers\\_Farson\\_Active-Listening.pdf](https://wholebeinginstitute.com/wp-content/uploads/Rogers_Farson_Active-Listening.pdf)
- Rose, M. (2023). *The Emotional Life of Babies. Find closeness, presence and sleep for you and your baby with this compassionate approach to crying*. Doreen: Loving Being Publishing.
- Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication. A Language of Life*. Encinitas: PuddleDancer Press.
- Shapiro, S. L., & White, C. (2014). *Mindful Discipline. A Loving Approach to Setting Limits & Raising an Emotionally Intelligent Child*. Oakland: Raincoast Books.
- Sheppard, S. (2024). *Is The Pressure To Remain Calm At All Times Contributing To Parental Burnout?* <https://www.curiousneuron.com/blog/2024/3/8/is-the-pressure-to-remain-calm-at-all-times-contributing-to-parental-burnout>
- Siegel, D. (2020). *The Developing Mind. How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (3. Aufl.). New York: The Guilford Press.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Bantam Books.

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2016). *No-Drama Discipline. The Whole-Brain Way to Calm The Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Bantam Books.

Scherwath, C. (2018). *Was Klaras Verhalten uns sagen kann. Ressourcenorientierte Zugänge bei auffälligem Verhalten*. Berlin: Cornelsen.

Scherwath, C. (2021). *Liebe lässt Gehirne wachsen. Wie Bindungsbeziehungen Kinder in ihrer Entwicklung stärken*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Solter, A. J. (2018). *Cooperative and Connected. Helping children flourish without punishments or rewards* (2. Aufl.). Goleta: Shining Star Press.

## Empfehlungen zum Weiterlesen

Brown, B. (2012). *Daring Greatly. How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. London: Penguin Random House UK.

Ginott, H. (2003). *Between Parent and Child. The Best-Selling Classic that Revolutionized Parent-Child-Communication. Revised and Updated*. New York: Three Rivers Press.

Linehan, M. M. (2020). *Building a Life Worth Living. A Memoir*. New York: Random House.

Rogers, C. (1995). *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy* (2. Aufl.). New York: Mariner Books.

Winnicott, D. W. (2005). *Playing and Reality*. New York: Routledge.

---

## Emotionale Validierung in Kindertageseinrichtungen

Ebru Ingvarsson

### 5.3 Glossar

#### Emotionale Intelligenz

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen und zu regulieren, sie bei anderen zu erkennen und auf intelligente, feinfühlig Art auf sie einzugehen. Sie wird nicht erworben, sondern ist als intrinsisches Potenzial veranlagt, das sich durch Unterstützung entfalten kann. Emotionale Intelligenz wird mit Erfolg in Beziehungen und einem sinnerfüllten Leben assoziiert (Shapiro & White, 2014, S. 25–26).

#### Mindfulness

Mindfulness bezieht sich auf die Bereitschaft, präsent zu sein und wahrzunehmen, statt zu reagieren. Sie kann auch als Zustand achtsamen Bewusstseins beschrieben werden. Shapiro und White gliedern mindfulness in die zentralen Aspekte Aufmerksamkeit, Intention und Haltung (Shapiro & White, 2014, S. 38–48).

#### Emotionale Validierung

Emotionale Validierung ist die Anerkennung und Akzeptanz, dass jemand Gefühle und Gedanken hat, die wahr und echt für diese Person sind, auch wenn sie nicht logisch oder sinnvoll für jemand anderen erscheinen (Hall & Cook, 2012, S. 11–13.).

#### Emotionale Invalidierung

Emotionale Invalidierung ist das Gegenteil und schließt ein, dass diese Gefühle und Gedanken abgelehnt, kleingeredet, entwertet oder falsch zugeschrieben/verleugnet werden (Lambie & Lindberg, 2016, S. 134).