

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

von Ineke Eilers

Kita-Fachtexte ist eine Kooperation des Fröbel e. V., der Alice Salomon Hochschule Berlin (ASH) und dem Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung e. V. (nifbe). Das Portal bietet praxisbezogene Studientexte zu insgesamt zehn Themenfeldern, die von Expertinnen und Experten aus dem Feld der frühen Bildung verfasst werden. Alle Texte werden im Peer-Review-Verfahren begutachtet. Herausgeberin ist Prof. Dr. Rahel Dreyer.

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

von Ineke Eilers

ABSTRACT

Intensiver, wiederkehrender oder dauerhafter Stress in der frühen Kindheit hat erhebliche langfristige Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit. Kinder sind in den ersten Lebensjahren nur bedingt zur Selbstregulation fähig und auf die Unterstützung von erwachsenen Bezugspersonen angewiesen. Neben den Eltern haben auch pädagogische Fachkräfte in Kitas die wichtige Aufgabe, Stressreaktionen zu erkennen und sensibel zu begleiten, um die kindlichen Stressantworten „abzupuffern“. Diese Fähigkeit zur Ko-Regulation hängt in entscheidendem Maße mit dem eigenen Wohlbefinden zusammen. Der folgende Beitrag erörtert zunächst, wie sich Stressreaktionsmuster in der Kindheit entwickeln, und anschließend, inwieweit sich Stress und Belastungen in der frühen Kindheit auf die physische und psychische Gesundheit auswirken. Des Weiteren geht es darum, wie körper- und verhaltensbezogene Anzeichen für Belastungen bei Kindern erkannt werden können. Bezogen auf die erwachsenen Bezugspersonen werden anschließend Möglichkeiten der Ko-Regulation und insbesondere körperbezogene Voraussetzungen für gelingende Interaktionen und vertrauensvolle Bindungsbeziehungen diskutiert. Wie kindliches und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen und welche Konsequenzen dies für die pädagogische Praxis in Kitas hat, bildet den Abschluss des Beitrags.

INFORMATIONEN ZUR AUTORIN

Ineke Eilers studierte Gesundheitswissenschaften (B. A.) und Erziehungswissenschaften (M. A.) und arbeitete in verschiedenen Einrichtungen der frühen Bildung. Heute ist sie als Kita-Fachberaterin und freiberufliche Referentin tätig. Sie beschäftigt sich vor allem mit der Frage, was Kinder und pädagogische Fachkräfte brauchen, um sowohl physisch als auch psychisch gesund zu bleiben oder zu werden.

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

HERAUSGEBERIN

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

REDAKTION

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

LEKTORAT

Dr. Frauke Severit

ZITIERVORSCHLAG

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> und <https://www.kita-fachtexte.de/de/fachtexte-finden/selbstregulation-und-ko-regulation-in-der-kita-wie-kindlicher-stress-und-erwachsenes-wohlbefinden-zusammenhaengen>



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

978-3-910703-10-0

DOI

<https://doi.org/10.58123/aliceopen-653>

URN

<https://nbn-resolving.org/html/urn:nbn:de:kobv:b1533-opus-6477>

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

Gliederung
des Textes

- 1. Einleitung**
- 2. Entwicklung von Stressreaktionsmustern in der Kindheit**
- 3. Mögliche Folgen von belastenden Lebensumständen und Stress auf das kindliche Körper-Geist-System**
 - 3.1. Auswirkungen auf das Immunsystem
 - 3.2. Auswirkungen auf das Gehirn
 - 3.3. Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel
 - 3.4. Sozial ungleich verteilte Auswirkungen
- 4. Stress ist nicht gleich Stress**
- 5. Zusammenhang von kindlichem und erwachsenem Wohlbefinden**
 - 5.1. Selbstregulation von Kindern
 - 5.2. Ko-Regulation durch Erwachsene
 - 5.3. Verkörperte Ko-Regulation
 - 5.4. Folgen unzureichender Ko-Regulation
- 6. Kindliches Wohlbefinden in der pädagogischen Praxis**
- 7. Erwachsenes Wohlbefinden in der pädagogischen Praxis**
- 8. Ausblick**
- 9. Fragen und weiterführende Informationen**
 - 9.1. Fragen und Aufgaben zur Bearbeitung des Textes
 - 9.2. Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen
 - 9.3. Glossar

**Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen**

Ineke Eilers

**Wechselwirkung aller
psychischen und
physischen Systeme**

1 Einleitung

In der Wissenschaft gilt heute als unumstritten, dass die frühe Kindheit eine besonders vulnerable Phase der Entwicklung ist (Boyce, Levitt, Martinez, McEwen & Shonkoff, 2021, S. 1; National Scientific Council on the Developing Child [im Folgenden NSCDC], 2020, S. 1). In den ersten Jahren werden die entscheidenden physischen und psychischen Grundlagen für die gesamte sozio-emotionale und kognitive Entwicklung gelegt. Alle physischen Systeme sind dabei mit psychischen Strukturen verwoben und beeinflussen sich wechselseitig: vom Gehirn und Nervensystem über Herz-Kreislauf-, Immun- und Hormonsystem bis hin zum Verdauungssystem (NSCDC, 2020, S. 2; Maté, 2023, S. 78). Um die wechselseitige Bedingtheit physischer und psychischer Systeme zu unterstreichen, wird im Folgenden angelehnt an den Vorschlag von Maté (2023, S. 73) immer wieder der Ausdruck **Körper-Geist-System** zu finden sein. Das Zusammenspiel beider ist auch entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern.

Zunahme psychischer Belastungen

Die Definition von Gesundheit hat sich in den letzten Jahrzehnten (nicht nur) in Bezug auf Kinder deutlich verändert. Während zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch zuvorderst Infektionskrankheiten, Säuglingssterblichkeit und Mangelernährung im Fokus standen, sind es heute chronische, psychische und psychosomatische Erkrankungen (vor allem Übergewicht und Adipositas, sog. Verhaltensauffälligkeiten und psychische Probleme) (Keßel et al., 2024, S. 6). Letztere haben sich in den Jahren während und nach der Coronapandemie noch einmal verstärkt: Empirische Untersuchungen ergaben eine bemerkenswerte Zunahme psychischer Belastungen und Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. Dies führt laut repräsentativen Studien zu erheblichen Beeinträchtigungen der Lebensqualität und des Wohlbefindens von Kindern (ebd.; Baumgarten, Klipker, Göbel, Janitzka & Hölling, 2018, S. 60).¹

2 Entwicklung von Stressreaktionsmustern in der Kindheit

**Balance des Körper-Geist-Systems:
Homöostase**

Unser gesamtes Körper-Geist-System ist darauf ausgelegt, in relativer Balance zu leben (**Homöostase**), und gibt sich daher größte Mühe, diesen Zustand beizubehalten bzw. immer wieder herzustellen.

Wiederherstellen der Balance: Allostase

Wenn ein Stressor oder mehrere Stressoren auf das Individuum trifft bzw. treffen – biologischer oder mentaler Art –, dann passt sich das gesamte System an, um die Balance aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen (**Allostase**) (Maté, 2023, S. 69–70; McEwen, 2006, S. 368). Je nach Anforderungen werden z. B. Herzschlag, Atemfrequenz und Muskeltonus erhöht, die Verdauung kurzzeitig unterbrochen, die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adre-

¹ Für eine Definition der Begriffe „Gesundheit“ und „Wohlbefinden“ sei an dieser Stelle auf die Heranführung an Konzepte von Gesundheit und Wohlbefinden in Keßel et al., 2024 verwiesen.

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

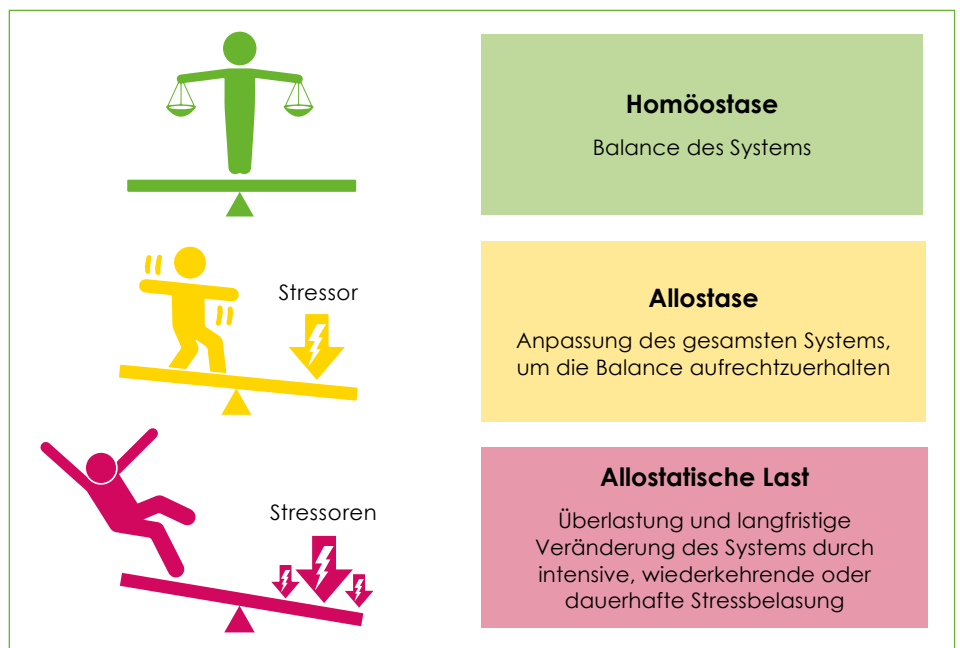
Pendeln zwischen
Homöostase und
Allostase

nalin aktiviert oder das Immunsystem hochgefahren. Diese Stressantworten werden nicht nur bei physischen Anforderungen wie Kontakt mit Viren und Bakterien ausgelöst, sondern können auch bei mentalen, emotionalen und sozialen Anforderungen wie Trennungen von Bezugspersonen aktiviert werden. Sichtbar wird dies etwa in einem angespannten Muskeltonus oder in Veränderungen der Gesichtszüge, der Stimme und der Gefühlslage. Weniger sichtbar und trotzdem folgenreich sind Stressreaktionen auf offenkundige oder unterdrückte Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer.

Im Alltag begegnen sowohl Kinder als auch Erwachsene immer wieder Situationen, in denen das Körper-Geist-System aus der Balance gebracht wird und eine allostatische Antwort notwendig wird. Im Normalfall genügt die allostatische Anpassung, um dem Stressor effektiv zu begegnen, sodass das System im Anschluss daran wieder in einen Zustand relativer Ausgeglichenheit findet. Dieses „Pendeln“ zwischen Aktivierung und Balance kann als ganz normale Anforderung des täglichen Lebens verstanden werden. Wenn Kinder die Erfahrung machen, dass ihre Umgebung generell vorhersehbar und händelbar ist, dann bauen sie gut regulierte Stressreaktionen auf und können von der Allostase flexibel zurück in die Homöostase finden.

Überlastung des
Systems: allostatische
(Über-)Last

Wenn der kindliche Körper hingegen übermäßigen, wiederkehrenden oder anhaltenden Stress erfährt, kann es zu einer Überlastung des Systems kommen (**allostatische (Über-)Last**), die sich langfristig negativ auf die physische und mentale Gesundheit auswirkt. Wenn Stressreaktionen in der frühen Kindheit besonders intensiv, wiederkehrend und/oder konstant notwendig werden, dann führt dies zu einer Anpassung der einzelnen Systeme in Körper und Geist



Eigene Darstellung nach NSCDC 2020, S. 4.

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

Dauerhafte Aktivierung des Stressreaktions- systems

(NSCDC, 2020, S. 5). Das Stressreaktionssystem wird so kalibriert, dass es eine „kürzere Zündschnur“ hat, schneller sämtliche Alarmsysteme hochfährt, um der wahrgenommenen Gefahr zu begegnen, und damit langsamer abschaltet, als es gesund wäre (McEwen, 2006, S. 368). Es bleibt also dauerhaft aktiviert. Auf Verhaltensebene kann dies z. B. sichtbar werden, wenn Kinder sich bedroht oder angegriffen fühlen und übermäßig impulsiv reagieren oder übermäßig ängstlich bleiben, selbst wenn eine Bedrohung längst vorüber ist (NSCDC, 2014, S. 2). Aus biologischer Sicht sind diese Anpassungen zwar überlebenssichernd und sinnvoll in einer akuten Gefahrensituation; sie wirken jedoch gesundheitsschädlich, wenn sie zu lange anhalten. Die epigenetische Forschung gibt derzeit vermehrt Hinweise darauf, dass eine dauerhafte Aktivierung des Stressreaktionssystems sogar die biologische Struktur der DNA kontinuierlich verändert (Centers for Disease Control and Prevention, 2021, S. 3).

3 Mögliche Folgen von belastenden Lebensumständen und Stress auf das kindliche Körper-Geist-System

ACE-Studie

Eine dauerhafte allostatistische (Über-)Last durch eine chronische Stressbelastung führt zu einem erhöhten Risiko für stressassoziierte Krankheiten.

Ergebnisse aus der ACE-Studie

Welche Auswirkungen belastende und potenziell traumatisierende Kindheitserlebnisse auf die langfristige Gesundheit haben, wurde unter anderem im Rahmen der ACE-Studie („adverse childhood experiences“) untersucht.

*Die ACE-Studie bezog dabei sowohl Ereignisse ein, die die untersuchte Person direkt erlebt hat (etwa Vernachlässigung, physische oder emotionale Gewalt), als auch Ereignisse, die im familiären Umfeld miterlebt wurden (beispielsweise Gewalt oder psychische Erkrankungen im Elternhaus). Das Ergebnis der Befragung ist ein sogenannter ACE-Score, der den Wert persönlicher Vorbelastung beziffert. Das Resultat der Studie ist erstens, dass belastende Lebensumstände in der Kindheit deutliche Auswirkungen auf die spätere vor allem psychosoziale Gesundheit haben. Zweitens konnte gezeigt werden, dass die Wahrscheinlichkeit gesundheitlicher Probleme mit der Anzahl belastender Lebensereignisse kumuliert: **je mehr Belastungen in der Kindheit, desto höher die Wahrscheinlichkeit für negative gesundheitliche Folgen.** Diese können sowohl direkt als auch wie in vielen Fällen und insbesondere bei körperlichen Folgen mit größerer zeitlicher Verzögerung auftreten (Witt, Sachser, Plener, Brähler & Fegert, 2019, S. 636; Hughes et al., 2017, S. 356). Drittens scheint das Miterleben von Problemen im Elternhaus ähnlich negative psychosoziale Auswirkungen zu haben wie das direkte ei-*

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

gene Erleben von Vernachlässigung und Misshandlung. Zu den negativen Folgen gehören diverse psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angst- und Essstörungen (vorrangig Übergewicht), aber auch Krebs und Herzkrankheiten, Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Rauchen, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Gewalt gegen sich selbst und andere sowie eine allgemein verringerte Lebenszufriedenheit (Centers for Disease Control and Prevention, 2021, S. 3–4; Kain & Terrell, 2020, S. 109; Herzog & Schmahl, 2018, S. 3–4).

Körperliche und psychische Auswirkungen

Es wird hier also sehr deutlich, dass **emotionale** Erfahrungen sowohl **körperliche** als auch **psychische** Auswirkungen haben. Starke und gut untersuchte Auswirkungen betreffen das Immunsystem, das Gehirn und das Herz-Kreislauf-System.

3.1 Auswirkungen auf das Immunsystem

Beschädigtes Mikrobiom

Um den Zusammenhang zwischen Stress und Krankheit sowie zwischen Emotionen und Nerven- bzw. Immunsystem zu erforschen, hat sich eine ganze Forschungsdisziplin der Psychoneuroimmunologie etabliert, die zu teils erstaunlichen Ergebnissen kommt und unterstreicht, dass Stress die Fähigkeit unseres Immunsystems schwächen kann, in effektiver Weise auf Erkrankungen zu reagieren (Maté, 2023, S. 62–64 und 92–98). Bei Stress aktiviert der Körper Immunantworten, um sich auf einen möglichen „Kampf gegen Eindringlinge“ vorzubereiten. Bei chronischem Stress werden dauerhaft relativ starke körpereigene Abwehrmechanismen aktiviert, um Viren und Bakterien abzutöten – wobei häufig auch die körpereigenen „guten“ Bakterien und Viren des Mikrobioms abgetötet werden. Dies führt zu einer „Dysbiose“ – einer Störung des inneren Ökosystems, die die schlechten Mikroben fördert und in Zusammenhang mit einer Reihe psychischer Erkrankungen (Depressionen, Autismus, Angststörungen, AD(H)S, Schizophrenie), aber auch mit Autoimmunerkrankungen, Parkinson und Unverträglichkeiten steht (Gilan & Helmreich, 2021, S. 97–98; Maguire, 2024, S. 125–130).

Schwächung des Immunsystems durch dauerhafte Immunaktivierung

Durch starken, wiederkehrenden oder kontinuierlichen Stress kann es zu einer dauerhaften Aktivierung des Immunsystems kommen: „Aus dem Säbelzahntiger ist ein mentaler Tiger geworden, der sich von der Ursavanne in den eigenen Kopf verlagert hat. Dort terrorisiert er uns mehr oder weniger pausenlos. Die Folge ist ein Immunsystem, das nie zur Ruhe kommt und durchgehend in Alarmbereitschaft ist“ (Kast, 2023, S. 58). Dies führt dazu, dass das Immunsystem bei einer tatsächlichen akuten Gefahr (z. B. Kontakt mit Erregern) weniger effizient arbeiten kann. Beides macht Kinder, die starken Belastungen und chronischem Stress ausgesetzt sind, anfälliger für wiederkehrende Infektionen und chronische Entzündungsprozesse im Körper. Gut untersuchte Beispiele dafür sind etwa Allergien, Unverträglichkeiten und Asthma (Maté, 2023, S. 175;

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

NSCDC, 2020, S. 7–9). In Deutschland wie auch in anderen westlichen Industrienationen nehmen allergische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen seit Mitte des 20. Jahrhunderts stark zu (Poethko-Müller, Thamm & Thamm, 2018, S. 55).

3.2 Auswirkungen auf das Gehirn

Emotionsregulation, Impulskontrolle, Aufmerksamkeit

Auch die Architektur des sich noch entwickelnden kindlichen Gehirns wird durch eine chronische Stressbelastung beeinträchtigt. Langfristigen Schaden nehmen zuvorderst

- Gehirnsysteme, die für die Emotionsregulation zuständig sind (Amygdala),
- Gedächtnissysteme, in denen ein großer Teil der Neurogenese (Neubildung von Nervenzellen) stattfindet und die wichtig sind für die Fähigkeit, Gefühlen wie Stress und Trauer nicht wehrlos ausgesetzt zu sein (Hippocampus), sowie
- exekutive Systeme, in denen Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und höhere kognitive Funktionen entwickelt werden (präfrontaler Cortex) (NSCDC, 2020, S. 6–7; Kast, 2023, S. 22).

Psychische Erkrankungen

All die beschriebenen Gehirnsysteme sind entscheidend für die Stressresistenz und stehen in einem engen Zusammenhang mit der Entwicklung von psychischen Erkrankungen wie Ängsten und Depressionen. Dies bedeutet im Umkehrschluss noch keinen kausalen Effekt, jedoch konnten vor allem die fehlende „Gesundheit“ von Amygdala und Hippocampus zuletzt immer wieder in Zusammenhang mit der Entstehung bzw. Aufrechterhaltung von Depressionen gebracht werden (Kast, 2023, S. 22–24; Tartt, Mariani, Hen, Mann & Boldrini, 2022, S. 6; Price & Duman, 2020, S. 2; Anacker et al., 2018, S. 4; Luby et al., 2012, S. 2856). Auch die ACE-Studie stellte fest, dass vier oder mehr belastende Erlebnisse in der Kindheit zu einem signifikant höheren Risiko für Depressivität, Ängstlichkeit, körperlicher Aggressivität und eingeschränkter Lebenszufriedenheit führen (Witt et al., 2019, S. 641).

3.3 Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel

Bluthochdruck und Übergewicht

Bei einer Stressantwort fahren Puls, Blutdruck und Blutzucker (Konzentration von Glukose im Blut) hoch, um sämtliche Zellen des Körpers mit genügend Sauerstoff und Energie zu versorgen. Durch die anhaltende Überaktivierung des Herz-Kreislauf-System und des Stoffwechsels haben Kinder, die in ihren ersten Lebensjahren starken Belastungen oder chronischem Stress ausgesetzt

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

sind, ein signifikant höheres Risiko, später Bluthochdruck und Übergewicht zu entwickeln (NSCDC, 2020, S. 9; Danese & Tan, 2014, S. 545). In Kombination mit der sinkenden Anzahl von Kindern, die sich täglich genügend bewegen (2014 bis 2017 nur 22,4 Prozent der Mädchen und 29,4 Prozent der Jungen zwischen drei und 17 Jahren) (Finger; Varnaccia, Bormann, Lange & Mensink, 2018, S. 24), und der ständigen Verfügbarkeit hochverarbeiteter und kalorienreicher Nahrung sowie zuckerhaltiger Getränke summieren sich hier neben Stress mehrere Risikofaktoren für Übergewicht, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels (Mensink et al., 2018, S. 32).

Insulinempfindlichkeit bzw. -resistenz

Die in 3.1 beschriebenen Auswirkungen auf das Immunsystem können zudem in Kombination mit einer stressbedingten übermäßigen und dauerhaften Ausschüttung von Cortisol zu einer Insulinempfindlichkeit bzw. -resistenz führen (Maté, 2023, S. 68; NSCDC, 2020, S. 9). Bluthochdruck, Übergewicht und Insulinempfindlichkeit sind drei der vier Symptome bzw. Krankheitsbilder des „metabolischen Syndroms“, deren Kombination als entscheidendes Risiko für Gefäßkrankheiten, Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit und Schlaganfall gilt.

3.4 Sozial ungleich verteilte Auswirkungen

Gesundheitszu- stand abhängig vom sozialökonomischen Status

Ein wichtiger Aspekt von belastenden Lebensumständen in der Kindheit ist, dass sowohl sie selbst als auch die möglichen langfristigen Folgen sozial ungleich verteilt sind. Zwar wird in der oben genannten ACE-Studie ausgeführt, dass abgefragte Belastungen schicht- und bildungsunabhängig auftreten (Kain & Terrell, 2020, S. 109), trotzdem weisen die Folgen dieser Belastungen einen sozialen Gradienten auf. Ein niedriger sozialökonomischer Status, Armut, individuelle und systemische Diskriminierungserfahrungen (die Benachteiligung von Einzelpersonen oder Gruppen aufgrund bestimmter Merkmale) sowie Rassismus machen schwere Belastungen und Stress deutlich wahrscheinlicher. Auch Luftverschmutzung, Umweltgifte und metabolische Folgen von nährstoffarmer Nahrung bzw. die in der ACE-Studie abgefragten psychischen oder Suchterkrankungen der Eltern, Vernachlässigung und Gewalt in der Kindheit begünstigen die Entwicklung der oben erwähnten Folgen von chronischem Stress (NSCDC, 2020, S. 6; Bundeszentrale für politische Bildung, 2021, S. 340–341). All dies tritt bei Kindern mit einem niedrigen sozialökonomischen Status (SES) und einem niedrigen subjektiven sozialen Status (SSS) deutlich häufiger auf; sie haben im Vergleich zu Gleichaltrigen mit hohem SES und SSS einen mittelmäßigen, schlechten oder sehr schlechten Gesundheitszustand (Lampert, Hoebel, Kuntz, Müters & Kroll, 2018, S. 114). Neben der individuellen Konfrontation mit Stress und dessen Folgen wird hier also auch ein gesellschaftspolitischer Aspekt sichtbar.

**Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen**

Ineke Eilers

4 Stress ist nicht gleich Stress

Aufbau von Resilienz

Nicht jedes Ereignis, das als belastend wahrgenommen wird und mit Stressantworten des Körpers einhergeht, ist schädlich. Natürlicherweise erleben sowohl Erwachsene als auch Kinder immer wieder Belastungen, die es notwendig machen, dass der Körper antwortet und sich an die gewachsenen Anforderungen anpasst. Aus der Homöostase in die Allostase zu wechseln, notwendige Stressreaktionen auszulösen und anschließend wieder zurück in einen Zustand von Gleichgewicht und Erholung zu finden, ist grundlegend für den Aufbau von Resilienz. Einen gesunden Umgang mit Belastung zu finden, ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Kindern und ganz normaler Teil der ersten Lebensjahre (NSCDC, 2014, S. 1).

Kontextabhängigkeit

Ob belastende Lebensumstände und Stress das Körper-Geist-System langfristig beeinflussen, hängt davon ab, wie stark die individuelle Stressantwort ausfällt und wie lange sie anhält. Dies wiederum ist abhängig von der Intensität, der Häufigkeit, der Dauer und dem Zeitpunkt des Ereignisses. Ebenfalls spielt eine maßgebliche Rolle, in welchem Kontext das Ereignis stattfindet, etwa ob die Kinder von verlässlichen Bindungsbeziehungen begleitet werden und ob sich das Ereignis für sie aufgrund ihrer persönlichen Ressourcen kontrollierbar anfühlt oder nicht.

**Begleitung durch
Bezugspersonen**

Kurzweilige und moderate Stressantworten, die ein Kind aus eigener Kraft oder in der Begleitung eines fürsorglichen, verlässlichen und vorhersehbar handelnden Erwachsenen bewältigen kann, sind notwendig für den Aufbau einer effektiven und damit weder unter- noch überregulierten Stressreaktion. Auch stärkere Stressreaktionen, die zwar das Potenzial haben, die Entwicklung des Kindes negativ zu beeinflussen, jedoch nur über einen begrenzten Zeitraum anhalten und im Kontext stabiler Bindungen erlebt werden, sind für das Kind tolerierbar. Wenn die Stressreaktion jedoch besonders stark, häufig und/oder lang anhaltend aktiviert ist, bedeutet dies für das Körper-Geist-System eine toxische Form von Stress. Hier geht es um Situationen, die sich für das Kind unkontrollierbar anfühlen und/oder nicht von fürsorglichen, verlässlichen und vorhersehbaren Bindungsbeziehungen begleitet werden. Diese Form von Stress kann die oben beschriebenen langfristig schädigenden Effekte haben (NSCDC, 2014, S. 2).

**Streben nach wohl-
regulierter Balance**

Unser Körper-Geist-System ist darauf ausgelegt, in einer wohlregulierten Balance zu funktionieren. Das bedeutet nicht, ständig und dauerhaft in einem Zustand von Ruhe und Gelassenheit zu sein, sondern, dass die physischen Systeme immer wieder hochgefahren werden (z. B. bei körperlicher Aktivität, im Kampf gegen Krankheitserreger, auch bei starken Emotionen wie Wut oder Trauer) und im Anschluss wieder in einen Zustand relativer Balance gelangen. In diesem werden dann die Systeme wieder heruntergefahren: Der Herzschlag und die Atemfrequenz beruhigen sich, der Muskeltonus entspannt, die Ver-

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

dauung wird wieder aufgenommen, die „Gegenspieler“ der Stresshormone werden ausgeschüttet und es stellt sich ein Gefühl von Sicherheit ein. All diese regulierenden Prozesse und das Zurückpendeln von Allostase zu Homöostase müssen Kinder lernen.

5 Zusammenhang von kindlichem und erwachsenem Wohlbefinden

Ergebnisse aus dem Forschungsprojekt „StimTS“ (Stimulation oder Stress? Wohlbefinden von Kindern im zweiten und dritten Lebensjahr in Kindertageseinrichtungen) zeigen, dass es zwar der Mehrzahl der Kinder gut geht, manche Kinder (20 Prozent) jedoch auch „deutliche Anzeichen von Anspannung, Teilnahmslosigkeit und Niedergeschlagenheit“ zeigen (Dreyer & Stammer, 2024, S. 5). Dies macht es in Zusammenhang mit den beschriebenen (langfristigen) Folgen von Stress erstens notwendig, Stressreaktionen angemessen einschätzen zu können, und zweitens, angemessen auf sie zu reagieren und sie wenn möglich zu reduzieren. Im Folgenden geht es daher zunächst um Selbstregulationsstrategien von Kindern und anschließend um die Frage, welche vor allem körperbezogenen Voraussetzungen auf der Seite der Erwachsenen für eine „Abpufferung“ kindlicher Stressantworten nötig sind.

5.1 Selbstregulation von Kindern

Anzeichen von An- und Entspannung

Insbesondere Kinder, die (noch) nicht verbal äußern können, wie es ihnen geht, sind auf die Aufmerksamkeit von Erwachsenen angewiesen. Doch auch für sprachfähige Kinder bieten körper- und verhaltensbezogene Anzeichen für erhöhte Belastung häufig wichtige Hinweise auf ihre emotionale Situation, da das Wahrnehmen und Verbalisieren von körperinneren Empfindungen erst erlernt und eingeübt werden muss. Die unten stehende Aufzählung gibt ohne Anspruch auf Vollständigkeit Beispiele und Deutungsvorschläge für verschiedene Belastungszustände von Kindern. Stressempfinden und -erleben sind dabei nicht statisch und dauerhaft einer Kategorie zuzuordnen, sondern verändern sich dynamisch.

Wohlbefinden, Entspannung und Engagement

- gleichmäßige Atmung
- rosige Hautfarbe
- entspannte und aufgerichtete Körperhaltung, gleichmäßige Körperspannung, die ausdrückt: Ich bin offen für die Welt, die mich umgibt
- flüssige und ausbalancierte Körperbewegungen

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

- zufriedener, entspannter und offener Gesichtsausdruck, vitale und ausdrucksstarke Mimik
- spontane und authentische Ausdrücke des eigenen Gefühls- und Innenlebens sowie eigener Bedürfnisse, z. B. Lachen, ausgelassenes Spielen, Brabbeln, Lallen, Singen, Summen
- Wechseln zwischen Blick- bzw. Körperkontakt zu Bezugspersonen (Rückversicherung) und freier Exploration
- sowohl eigenständige Kontaktaufnahme zu anderen Kindern als auch zugänglich für Kontaktaufnahme durch andere
- aktives Einfordern bzw. Anfragen von Hilfe (durch pädagogische Fachkräfte oder andere Kinder)
- Weinen mit anschließendem Beruhigen- und Tröstenlassen von pädagogischen Fachkräften oder anderen Kindern
- Neugier und aktive Auseinandersetzung mit Spiel- und Lernmöglichkeiten, Eigeninitiative, Hingabe an eine Tätigkeit, fokussierte Aufmerksamkeit, beständige Konzentration ohne Unterbrechungen, Motivation, sogenannte „Flow-Erlebnisse“
- selbstständiges Treffen von und Einstehen für Entscheidungen (verbal oder nonverbal)
- Explorieren eigener Fähigkeiten in unbekanntem, gewagtem und risikoreichen Situationen

Zeitweise Belastung und Strategien der Selbstregulation

- Hand oder Finger in den Mund, zum Kopf oder Ohr nehmen, Daumen oder Schnuller lutschen, Haare drehen
- Gähnen, Seufzen, Grimassieren, Augenreiben
- Sich-selbst-Festhalten (an Kleidung, Person oder Dingen)
- Spannungsabbau durch körperliches Ausagieren (taktile und vestibuläre Reize wie Laufen, Springen, Fallen, Stampfen, Stoßen, Vor- und Zurückschaukeln, Sich-Wiegen)
- häufige Suche nach körperlicher Nähe wie Getragenwerden, Ankuhseln, Anschmiegen und wenig Drang zur Exploration
- teilweise involviert in Tätigkeiten, kurzzeitiges Engagement, wenig Konzentration
- Irritation in Übergangssituationen, Angst und Unsicherheit vor unbekanntem Situationen

**Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen**

Ineke Eilers

Andauernde, intensive Belastung und ungenügende Regulation

- stockende, gepresste, unregelmäßige Atmung, Atempausen
- blasse, marmorierte oder gerötete Haut
- angespannte Körperhaltung mit hohem Muskeltonus (z. B. Überstrecken, abgespreizte Hände) oder
- sehr niedriger Muskeltonus, schlaffe Körperhaltung, hängende Schultern, so als wolle das Kind möglichst keinen Platz einnehmen
- roboterartige, undosierte, fahrige, nicht zielgerichtete Körperbewegungen
- körperliches Erstarren, Einfrieren
- panischer Ausdruck, aufgerissene Augen, starrer Blick oder
- ausdrucksloses Gesicht, weder Zeichen von Traurigkeit noch Zeichen von Zufriedenheit
- anhaltendes Weinen, Schreien, Schluchzen
- starke körperliche Reaktionen auf Reize (visuell, taktil, olfaktorisch, vestibulär)
- häufiges Wechseln der emotionalen Zustände
- häufige Wut oder „aggressive“ Verhaltensweisen, wenig Impulskontrolle
- negatives und pessimistisches Bild von sich selbst
- dauerhafte Suche nach körperlicher Nähe mit Festhalten und Klammern an die Bezugsperson, gar kein Drang zur Exploration oder
- Vermeidung von Blick- und Körperkontakt, Sich-Abwenden, -Wegdrehen, Arm oder Hand der Bezugsperson wegdrücken
- kein Beruhigen- und Tröstenlassen von pädagogischen Fachkräften oder anderen Kindern möglich
- selbstverletzendes Verhalten (z. B. Kopf an die Wand stoßen)
- keine Anzeichen von Erkundungsdrang und Interesse, keine zielgerichteten Aktivitäten, keine oder nur wenig Konzentration auf Tätigkeiten oder gar keine erkennbare Tätigkeit, leichte Ablenkbarkeit

(u. a. Dreyer & Stammer, 2024, S. 26–72; Kain & Terrell, 2020, S. 122; Laevers et al., 2005, S. 13–14).

**Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen**

Ineke Eilers

Das Pendeln zwischen Wohlbefinden und zeitweiser Belastung ist normaler Teil des Lebens und auch des Alltags von Kindern. Versuche der Selbstregulation sind kein Grund zur Beunruhigung, sondern ganz im Gegenteil wichtig für den Aufbau möglichst verschiedener Selbstregulationsstrategien und damit auch von Resilienz. Wenn Kinder jedoch dauerhaft und intensiv unter Belastung stehen, ungenügend reguliert sind und nicht von erwachsenen Bezugspersonen begleitet werden, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit für negative physische und psychische Auswirkungen.

**Angewiesenheit auf
Bezugspersonen
(social referencing)**

Viele Anzeichen für erhöhte Belastung beinhalten bereits Strategien der Selbstregulation – also der Fähigkeit, den eigenen Zustand zu steuern und sich bei erhöhter oder verringerter Spannung wieder in einen ausgeglichenen Zustand zu versetzen. Daumenlutschen, Saugen an Fingern und Schnuller beispielsweise dienen der Selbstberuhigung. Auch das Wegdrehen, Abwenden von Sinnesreizen sowie das Wegschubsen von Objekten, das Wegkrabbeln oder Weglaufen sind Strategien des Kindes, sich von Erregungsquellen zu entfernen und sich selbst zu regulieren (Kullik & Petermann, 2012, S. 33; Petermann & Wiebusch, 2008, S. 79). Für einige der beschriebenen Strategien sucht das Kind bereits selbstständig den Kontakt zur erwachsenen Bezugsperson, z. B. über soziale Rückversicherung (social referencing). Über Blick- und/oder Körperkontakt mit ihrer Bezugsperson nimmt das Kind, wenn auch unbewusst, sensibel wahr, was ihm unter anderem Gesichtsausdruck, Tonfall, Körperhaltung und -spannung verrät. Über den Zustand der Erwachsenen ordnet es Situationen, die ihm unsicher oder beängstigend vorkommen, eine Bedeutung zu (Link, 2015, S. 6). In neuen oder mehrdeutigen Situationen sucht das Kind also nach Informationen im Ausdruck oder Verhalten der Bezugsperson und macht sich so ein „sinnvolles“ Bild der Situation. Kinder sind darauf angewiesen, dass erwachsene Bezugspersonen ihnen (nicht nur, aber vor allem) in potenziell belastenden, unübersichtlichen und manchmal überwältigenden Situationen Orientierung bieten.

**Kompetentes,
aktives Kind**

Trotz aller Angewiesenheit auf erwachsene Bezugspersonen zeigt sich das Kind jedoch gleichsam von Beginn an kompetent und aktiv in seinen Versuchen der Selbstregulation: Es nutzt seine Fähigkeiten, um die Situation im Rahmen seiner alters- und entwicklungsentsprechenden Möglichkeiten in Richtung Wohlbefinden zu gestalten. Dieser Erwerb selbstregulierender Kompetenzen ist entscheidend dafür, Umweltreize zu verarbeiten und Bedrohungen einschätzen zu lernen, aber auch für die Ausbildung von Impulskontrolle und Selbstbeherrschung sowie für den Aufbau stabiler, gesunder sozialer Beziehungen (Kain & Terrell, 2020, S. 33).

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

5.2 Ko-Regulation durch Erwachsene

Ko-Regulation

Das Prinzip der Ko-Regulation geht davon aus, dass sich unser eigener Körper automatisch und unbewusst an das anpasst, was wir bei anderen bemerken (van der Kolk, 2021, S. 92).

Durch Spiegelneurone wirkt sich die gesamte Präsenz des Gegenübers (Körperhaltung, Stimme, Gestik, Mimik) auf den eigenen Zustand aus. Als soziale Wesen reagieren Menschen erstaunlich empfindlich auf subtile emotionale Veränderungen bei anderen und können aufgrund der Körperhaltung und des Gesichtsausdrucks deren körperliche, emotionale und geistige Verfassung erkennen. Unbewusst reagiert das eigene Körper-Geist-System auf den Zustand des Gegenübers und passt sich ihm an, ohne dass dies verbal kommuniziert wird. Kinder sind aufgrund ihrer Abhängigkeit von erwachsenen Bezugspersonen besonders empfindlich und bemerken deren Stimmung schnell (Maté, 2023, S. 79; Maywald, 2023, S. 120).

Selbstregulation durch Ko-Regulation

Neben diesem unbewussten Effekt kann Ko-Regulation auch bewusst eingesetzt werden, z. B. wenn das Stressreaktionssystem von Kindern aktiviert wird und sie dabei wertschätzend und liebevoll begleitet werden. Die emotionale Regulation wird dann stellvertretend von jemand anderem übernommen, was die körperlichen, geistigen und emotionalen Stressantworten abpuffert und das Körper-Geist-System in einen Zustand relativer Ausgeglichenheit zurückbringt. Durch diese **ko**-regulierenden Erfahrungen bilden sich bei Kindern erste **selbst**regulierende Fähigkeiten: Ich weiß, dass ich Gefühle aushalten kann, dass sie nicht für immer andauern und dass ich Hilfe holen kann, wenn sie zu schwer zu ertragen sind. Dies sind wertvolle Erfahrungen für den Aufbau von Selbstwirksamkeit und Resilienz.

Bindungsbeziehungen als „Puffer“

Kinder mit sicherem Bindungsverhalten, die ihr Umfeld grundsätzlich als verlässlich und vorhersehbar wahrnehmen, haben eine relativ kontrollierte Stresshormonreaktion, wenn sie sich bedroht oder verängstigt fühlen. Die Anwesenheit einer sensiblen und responsiven Bezugsperson kann Anstiege der Cortisolkonzentration jedoch auch bei Kindern verhindern, die sich generell eher ängstlich zeigen. Erwachsene Bezugspersonen – sowohl Eltern bzw. Personensorgeberechtigte als auch pädagogische Fachkräfte in der frühen Bildung – sind wichtige „Puffer“ gegen einen zu hohen und/oder dauerhaften Anstieg der Stresshormonkonzentration. Durch die Anwesenheit emotional präsenter Erwachsener erleben die Kinder Sicherheit und Orientierung, wodurch sich die kindlichen Stresssysteme regulieren (Hohmann & Wedewardt, 2023, S. 171). Je jünger ein Kind ist, desto stärker ist es dabei auf die Unterstützung und Begleitung durch eine erwachsene Bezugsperson angewiesen (Viernickel, 2021, S. 17).

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

Transfer von der Re- gulation von außen zur Regulation von innen

Wie gut Kinder sich in ihrer fortschreitenden Entwicklung selbst regulieren können, hängt entscheidend davon ab, wie gut sie in ihren ersten Lebensmonaten und -jahren ko-reguliert werden. Dies bildet die Grundlage nicht nur für psychische und emotionale Prozesse, sondern in entscheidendem Maße auch für physiologische Prozesse, etwa dem Aufrechterhalten der Homöostase (s. o.) (Kain & Terrell, 2020, S. 34). Der Transfer der Regulation von außen (durch erwachsene Bezugspersonen) zur Regulation von innen (wenn man selbst dazu fähig wird) ist eine der Hauptaufgaben der kindlichen Entwicklung (ebd., S. 33). Die zeitweise auch herausfordernde Begleitung zahlt sich aus: Kinder, die lernen, ihre Gefühle auszuhalten und sozial verträglich auszudrücken, werden später eher selbstbewusst unbekanntem und herausfordernden Lebens- und Lernsituationen entgegentreten, weil Körper und Nervensystem abgespeichert haben, dass möglicherweise aufkommende Gefühle erträglich und vergänglich sind. Sie werden später als Jugendliche oder Erwachsene weniger das Bedürfnis haben, sie destruktiv auszuleben oder mit ungünstigen Kompensationsmechanismen zu unterdrücken. „Ein feinfühligere, bedürfnisorientierter Umgang mit der nächsten Generation könnte dieser möglicherweise manchen Umweg über psychosomatische oder seelische Krisen ersparen, wie sie häufig als ‚Rauchmelder im System‘ auf chronischen Mangel im eigenen Bedürfnishaushalt hinweisen“ (Scherwath, 2021, S. 56).

5.3 Verkörperte Ko-Regulation

Die Grundlage für gelingende Ko-Regulation ist vor allem körperlich – oder, um es phänomenologisch korrekter auszudrücken, leiblich² – vermittelt: Die Art und Weise, wie wir selbst in unserem Körper sind, hat direkte Einflüsse darauf, wie sich Menschen um uns herum verhalten. „Durch den Einsatz von Stimme, Atmung, Körperspannung (Muskeltonus) und Blick kann sie [die pädagogische Fachkraft, Anm. d. Autorin] den Spannungszustand eines Kindes regulieren und modulieren“ (Bieber, 2015, S. 18). Dies gilt nicht nur für Kinder, sondern passiert auch zwischen Erwachsenen.

„Verkörperung“ von geistigen Zuständen

Wenn ich mich selbst sicher fühle, dann zeigt mein Körper dies mit einer ruhigen Atemfrequenz, einem langsamen Herzschlag, einer normalen Körpertemperatur, einer ausgeglichenen Hormonausschüttung, einer relativ tiefen und gleichmäßigen Stimme, einem entspannten Gesichtsausdruck sowie einer offenen und stabilen Körperhaltung. In solch einem Zustand sind Sicherheit, Empathie, Freude und Verbindung möglich und spürbar. Es gibt also starke körperbezogene oder besser „verkörperte“ Einflüsse auf unsere Stimmung, auf die unter anderem Storch und Kolleg*innen immer wieder hinweisen (z. B. Storch, Cantieni, Hütther & Tschacher, 2022; Theiss & Storch, 2016; Storch & Tschacher, 2014). Mit dem Begriff „Embodiment“ (oder „Verkörperung“) wird

² Zur Unterscheidung von Körper und Leib sei hier auf Fuchs (2021) verwiesen.

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

der Tatsache Rechnung getragen, dass alle psychischen und emotionalen Vorgänge körperlich eingebettet sind und zwischen Geist und Körper eine wechselseitige Verbindung (Top-down und Bottom-up) besteht. Unser Geist erhält ununterbrochen Rückmeldungen aus unserem Körper: Ob der Körper angespannt, gestresst, träge oder nervös ist, beeinflusst unser psychisches Erleben – wir verkörpern unseren geistigen Zustand.

Embodiment-Übung

Übung

Indem wir einen bestimmten körperlichen Zustand herbeiführen (z. B. entspannte Körperhaltung, ruhige Atmung, ausgeglichener Herzschlag), können wir damit auch unseren psychischen Zustand in Richtung Sicherheit, Offenheit, Vertrauen beeinflussen. Dieser positive Zustand vermittelt meinem Gegenüber: Auch du kannst dich sicher fühlen. In solch einer feinfühligsten, resonanten Beziehung werden sichere Bindungen möglich, die wiederum die Voraussetzung für Entwicklung und Lernen sind.

Probieren Sie es aus! Bevor Sie sich das nächste Mal einer Interaktion widmen, entspannen Sie ganz bewusst die Schultern, den Bauch, die Gesichtszüge und den Kiefer. Atmen Sie dreimal tief ein und über den geöffneten Mund vollständig aus. Lassen Sie mit jeder Ausatmung mehr Spannung gehen und Ihren Körper ganz weich werden. Spüren Sie, wie der veränderte Körperzustand auch auf Ihre geistige und emotionale Verfassung wirkt?

Echte Präsenz

Kinder haben ein gutes Gespür dafür, ob Erwachsene nur körperlich anwesend oder mit ihrer vollen Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment sind. Präsentsein bedeutet nicht einfach, sich mit ihnen im selben Raum zu befinden. „Erst durch die Art unserer Anwesenheit wird echte Präsenz spürbar. Präsent zu sein, bedeutet für die Kinder, dass wir uns für sie verlässlich, sichtbar, erreichbar und spürbar zeigen [...]“ (Scherwath, 2021, S. 46). In einer Welt, die von Reizfülle, Ablenkung und Gleichzeitigkeit geprägt ist, können „echte Präsenz“ und das gemeinsame Sein im Hier und Jetzt ein großes vertrauens- und entwicklungsförderndes Geschenk mit nicht zu unterschätzender Wirkung sein.

5.4 Folgen unzureichender Ko-Regulation

Ko-Regulation geschieht unbewusst und ständig, ob wir es beabsichtigen oder nicht.

Ko-Regulation bei Stress und Angst

Bei Stress vermindert sich die Resonanzfähigkeit zwischen zwei Personen erheblich, weil sich die Signalrate der Spiegelneurone massiv reduziert (Rosa, 2023, S. 253). In einem Zustand von Anspannung, Unsicherheit, Wut oder Angst zeigt der Körper eine erhöhte Atemfrequenz, einen schnelle-

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

ren oder ungleichmäßigen Herzschlag, eine erhöhte Stresshormonausschüttung, eine eher hohe und/oder laute Stimme, einen angespannten oder ausdruckslosen Gesichtsausdruck und eine angespannte oder zusammengesunkene Körperhaltung. Weil Kinder in ihrem lebensnotwendigen Bedürfnis nach Bindung existenziell von ihren erwachsenen Bezugspersonen abhängig sind, nehmen sie solche Zustände und Stimmungen besonders sensibel wahr. Dabei steht für ihr nach Sicherheit strebendes Nervensystem stets die Frage im Mittelpunkt: Können meine lebensnotwendigen Bedürfnisse (nach Sicherheit, Versorgung, Nähe ...) erfüllt werden? Wenn die erwachsene Person unter Anspannung oder Stress steht, möglicherweise sogar dauerhaft, dann verursacht dies auch eine Verunsicherung des Kindes – sein Nervensystem muss davon ausgehen, dass die Erfüllung seiner Grundbedürfnisse in Gefahr ist, und wird aktiviert, um sich bestmöglich zu schützen.

Suche nach Orientierung und Rückversicherung

Da das Kind selbstaktiv nach Regulation strebt, sucht es in solchen Situationen Orientierung bei Erwachsenen. Wenn in einem Zustand von Anspannung und Stress Bindungsanfragen an die erwachsene Person gestellt werden, dann werden diese jedoch tendenziell nur unzureichend, unvorhersehbar und für das Kind unverständlich beantwortet. Es versucht dann, sich durch Rückversicherung der Bindungsbeziehung zu vergewissern, um die benötigte Sicherheit zurückzuerlangen. Kinder wählen dabei unterschiedliche Strategien und fordern z. B. deutlich mehr Aufmerksamkeit ein, indem sie unmittelbar auf ihre Bedürfnisse aufmerksam machen und Situationen erschaffen, die volle Aufmerksamkeit erfordern, oder sie ziehen sich zurück und reduzieren ihre Apelle nach Nähe und Kontakt. Während die zweite Strategie im Alltag häufig unbemerkt bleibt, wird die erste von pädagogischen Fachkräften oft als besonders herausfordernd wahrgenommen.

Bindungsabsicherung steht Lernen im Wege

In solch einem Zustand sind Exploration und Lernen kaum möglich, da das Kind damit beschäftigt bleibt, sein elementarstes Grundbedürfnis nach Bindung zu sichern. Gestresste Kinder werden sich Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten gar nicht oder kaum widmen, weil ihr ganzes System mit Absicherung beschäftigt ist (Kruse, 2023, S. 107). Wenn ihre Bindungsanfragen nicht responsiv beantwortet werden, wenn sie keine positive Ko-Regulation erfahren, dann werden sie außerdem sehr viel schwerer eigene Regulationskompetenzen aufbauen.

Ko-Regulation prägt Stressanfälligkeit

Auf physischer Ebene fallen die Stressantworten des Kindes ohne ko-regulierende Begleitung von Erwachsenen übermäßig stark aus oder halten länger an als notwendig. Die Stresshormone bleiben länger im Körper und werden nicht abgebaut. Aus einer Allostase kann dann eine allostatistische (Über-)Last werden, deren Folgen bereits beschrieben wurden. Die Art und Weise, wie das kindliche Körper-Geist-System in den ersten Lebensmonaten und -jahren auf Stress reagiert, beeinflusst auch die Art und Weise, im jugendlichen und er-

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

Reflexion eigener biografischer Prä- gungen

wachsenen Alter effektiv mit Stress umzugehen. Vor allem Kinder mit einem unsicheren Bindungsverhalten sind später stressanfälliger und zeigen höhere Konzentrationen von Stresshormonen (NSCDC, 2014, S. 4). Bei unzureichender Ko-Regulation steigt zudem das Risiko für dysfunktionale Verhaltensweisen und sogenannte Regulationsstörungen (Link, 2015, S. 7).

Erwachsene Bezugspersonen nehmen hinsichtlich Selbst- und Ko-Regulation eine wichtige Vorbildfunktion ein und haben im besten Falle eine gut funktionierende eigene Regulationskompetenz entwickelt (Kruse, 2023, S. 109). Diese ist entscheidend von biografischen Erfahrungen der frühen Kindheit geprägt: Die Art und Weise, wie ich selbst ko-reguliert wurde bzw. mich selbst reguliert habe, beeinflusst natürlich die Art und Weise, in der ich dies von den zu begleitenden Kindern erwarte und wie ich sie dabei begleite. Um professionell und gleichzeitig sensibel und responsiv handeln zu können, braucht es stetige Reflexions- und Austauschprozesse zu eigenen biografischen Prägungen, Stressreaktionsmustern und entwickelten Regulationsstrategien.

6 Kindliches Wohlbefinden in der pädagogischen Praxis

Wohlbefinden als Ziel und Qualitäts- kriterium

Die beschriebenen Erkenntnisse zu den Auswirkungen von kindlichem Stresserleben und die Tatsache, dass Kinder in ihren Stressreaktionen auf ihre erwachsenen Bezugspersonen angewiesen sind, machen es notwendig, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern noch stärker in den Fokus der frühkindlichen Bildung, Erziehung und Betreuung zu rücken. Aktuell gibt es vermehrt Bestrebungen, Gesundheit und Wohlbefinden nicht nur als zentrales Ziel, sondern auch als Qualitätskriterium frühkindlicher Bildung zu verstehen (Keßel et al., 2024, S. 11). In Belgien wurde beispielsweise die „Leuvenner Engagiertheits-Skala für Kinder“ entwickelt, die kindliches Wohlbefinden und kindliche Engagiertheit als Indikatoren für die Qualität von Lernprozessen definiert. Dahinter steht folgende Grundannahme: Ob sich Kinder offen und lernbereit mit ihrer Umwelt auseinandersetzen können, hängt entscheidend davon ab, ob sie sich wohlfühlen. Dieser Skala entsprechend weisen Kindertageseinrichtungen dann eine hohe Qualität auf, wenn die Kinder Wohlbefinden (well-being) erleben und Involviertheit (involvement) zeigen (Laevers et al., 2005, S. 7–11). Instrumente zur Beobachtung und Einschätzung kindlichen Wohlbefindens werden im deutschsprachigen Raum zurzeit im Rahmen verschiedener Projekte und zuvorderst für die Krippenpädagogik entwickelt, etwa WaBe (Wahrnehmung kindlicher Bedürfnisse von Dreyer & Stammer, 2024), KiWiE (Kindliches Wohlbefinden im Eingewöhnungsprozess von Viernickel & Richter, 2025) und WoGe (beobachtungsbasierte Wohlbefindens- und Gefährdungsbeurteilung, laufendes Forschungsprojekt an der Uni Leipzig).

**Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen**

Ineke Eilers

7 Erwachsenen Wohlbefinden in der pädagogischen Praxis

**Belastung,
Überforderung,
Grenzüberschreitung**

Pädagogische Fachkräfte in Kitas haben eine Vielzahl von Anforderungen zu jonglieren, die oft als belastend erlebt werden (Nürnberg, 2018, S. 16–17). Wie belastet oder wie zufrieden die Fachkräfte ihre Arbeit ausüben, hat einen Einfluss auf die Qualität ihrer pädagogischen Arbeit (ebd., S. 14): Erzieher*innen, die durch belastende Arbeitsbedingungen beansprucht sind, haben häufig das Gefühl, auf die emotionalen Anforderungen der Arbeit mit Kindern nur teilweise angemessen reagieren zu können (Viernickel & Voss, 2012, S. 96). Akute Belastungssituationen können dann im Zusammenspiel mit der chronischen Belastung zur Überforderung führen, die sich in ungeduldrigen, unreflektierten oder ungerechten Verhaltensweisen gegenüber Kindern äußert und unter Umständen grenzverletzend und kinderschutzrelevant wird (Maywald, 2019, S. 19–20). In einem aktuellen Professionalisierungsbeitrag des nifbe heißt es daher treffend: „Bei ungünstigen Rahmenbedingungen mit großen Gruppengrößen – heutzutage schon der Normalfall – zeigt sich [...] eine Tendenz von Fachkräften sehr direktiv und oftmals bevormundend zu handeln. Die kindlichen Signale überhaupt zu bemerken, fällt dann schwer, geschweige denn so darauf zu reagieren, dass sich Kinder rundum sicher und geschützt fühlen können“ (Keßel et al., 2024, S. 22).

**Erwachsenes
Wohlbefinden als
Voraussetzung
für pädagogische
Qualität**

Die Gesundheit und das Wohlbefinden von pädagogischen Fachkräften sind kein „nice to have“, sondern die Voraussetzung dafür, dass Kinder gut ko-reguliert werden, sich in einem Zustand relativen Gleichgewichts befinden, sich sicher binden können und damit den Grundstein für Gesundheit, Exploration und Lernen legen. Das Wohlbefinden pädagogischer Fachkräfte ist daher nicht nur entscheidend für die eigene Stabilität, sondern auch für die emotionale Sicherheit der Kinder (Scherwath, 2021, S. 121): Selbstfürsorge ist auch Kinderschutz! Eine qualitativ hochwertige, auf verlässliche Beziehungen ausgerichtete und an den Bedürfnissen der Kinder orientierte Pädagogik wird erst dann überhaupt möglich, wenn sich Fachkräfte in einem – zumindest genügend – sicheren, ruhigen Zustand ihres Körper-Geist-Systems befinden. Für das Wohlbefinden der Kinder reicht es nicht aus, dass erwachsene Bezugspersonen anwesend sind und eine Betreuung gewährleisten – entscheidend sind die emotionale Präsenz und die Fähigkeit, die eigenen Emotionen und Gefühle so zu regulieren, dass eine responsive und sensitive Begleitung der Kinder möglich wird. So bekommen Kinder das Gefühl, dass sie mit all ihren Bedürfnissen und Emotionen da sein dürfen und gesehen, gehört und begleitet werden: „Zeig mir, dass du stark genug bist, mich zu halten“ (Kruse, 2023, S. 103).

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

8 Ausblick

Um die Brücke zu den eingangs formulierten Veränderungen in der Definition von Gesundheit zu schlagen, möchte ich die Ausführungen zur Verbindung von kindlichen und erwachsenen Körper-Geist-Systemen mit einem Zitat zusammenfassen: „Gesundheit und Krankheit sind keine zufälligen Zustände eines bestimmten Körpers oder Körperteils. Sie sind vielmehr Ausdruck eines gesamten gelebten Lebens, eines Lebens, das wiederum nicht losgelöst verstanden werden kann: Es wird von einem Netzwerk aus **Umständen, Beziehungen, Ereignissen und Erfahrungen** beeinflusst – oder, besser noch, **es entsteht daraus**“ (Maté, 2023, S. 24, Hervorhebung durch Autorin). Die Ausführungen in diesem Beitrag machen mehrere Konsequenzen deutlich:

Kindlichen Stress
in der Einrichtung
minimieren

Intensive, wiederkehrende oder dauerhafte Belastungen in der frühen Kindheit haben tiefgreifende Auswirkungen auf die langfristige Gesundheit. Durch die steigende Dauer der außerfamiliären Betreuung und die damit verbundenen besonderen Anforderungen an Kinder (Anpassung an den Tagesablauf, die Gruppendynamik, Aufschub eigener Bedürfnisse, Aushandeln von Kompromissen) kommt Kitas die wichtige Aufgabe zu, Stress und Belastungen für die Kinder zu minimieren, soweit dies unter den aktuellen Rahmenbedingungen (Fachkraft-Kind-Schlüssel, Gruppengröße etc.) möglich ist. „Stress zu reduzieren, wo immer es möglich ist, sowohl auf offenkundige als auch auf unterdrückte Emotionen einzugehen und sich um unser psychisches Wohlbefinden zu kümmern, kann tiefgreifende Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit haben“ (Maté, 2023, S. 70).

Selbst- und ko-regulative
Kompetenzen
von pädagogischen
Fachkräften stärken

Kinder sind auf Ko-Regulation angewiesen. Wenn sie in den vulnerablen ersten Lebensjahren sensible, responsive Interaktionen im Rahmen fürsorglicher, verlässlicher und vorhersehbarer Beziehungen erleben, entwickeln sie sehr viel wahrscheinlicher gut funktionierende Körper-Geist-Systeme, die grundlegend für die kurz- und langfristige Gesundheit sind. Es bedarf auf Seiten der pädagogischen Fachkräfte einer guten Selbstwahrnehmung, einer hohen Reflektionsfähigkeit sowie Methoden und Techniken der Selbstregulation und Resilienzförderung, um den eigenen Zustand zu erkennen und zu beeinflussen. Besagte Themen sollten daher sowohl stärker in die Aus-, Fort- und Weiterbildung von pädagogischen Fachkräften integriert werden als auch in Form von biografischer Arbeit, kontinuierlicher Selbstreflektion und Teamsupervision im pädagogischen Alltag umgesetzt werden.

Kindliches Wohlbefinden als Ziel und
Qualitätskriterium
pädagogischer Arbeit

Das Wohlbefinden von Kindern ist die Voraussetzung dafür, dass sie sich sicher binden und engagiert den angebotenen Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten widmen können. Es sollte daher nicht nur zum Ziel, sondern auch zum Qualitätskriterium pädagogischer Arbeit gemacht werden und vor diesem Hintergrund sowohl konzeptionell als auch strukturell im Leitbild, in der pädagogischen Konzeption und den Qualitätsentwicklungsprozessen der Einrichtung bzw. des Trägers verankert werden.

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

Rahmenbedingungen, die Gesundheit und Wohlbefinden von Kindern und pädago- gischen Fachkräften möglich machen

Zuletzt schließt sich der möglicherweise entscheidendste Punkt an – nämlich die Bedingungen, die für eine positive, entwicklungsanregende Ausgestaltung von pädagogischen Interaktionen konstitutiv sind: die Gesundheit und das Wohlbefinden der pädagogischen Fachkräfte. Dies darf nicht die individuelle Verantwortung einer einzelnen Person sein, sondern muss durch die bildungspolitischen Rahmenbedingungen abgesichert und in den Strukturen und Prozessen der Einrichtung bzw. des Trägers berücksichtigt sein.

„In dieser Reihenfolge sind das Sicherheitsgefühl von Kindern, ihr Vertrauen in die Welt, ihre Beziehungen zu anderen und vor allem ihre Verbindung zu ihren authentischen Emotionen abhängig von der **durchgängigen Verfügbarkeit eingestimmter, nicht gestresster und emotional verlässlicher Bezugspersonen**. Je gestresster oder abgelenkter Letztere sind, desto instabiler wird die emotionale Architektur des kindlichen Geistes sein“ (Maté, 2023, S. 157, Hervorhebung der Autorin).

9 Fragen und weiterführende Informationen

Fragen und Aufgaben

9.1 Fragen und Aufgaben zur Bearbeitung des Textes

Frage 1:

Welche Situationen im Kitaalltag bergen ein besonderes Risiko für Kinder, Stress zu erleben? Wie könnte in diesen Situationen Stress für die Kinder und möglichst auch für die pädagogischen Fachkräfte reduziert werden?

Aufgabe 1:

Untersuchen Sie die Bedeutung von Wohlbefinden und Gesundheit von Kindern für die gelebte Pädagogik in Ihrer Einrichtung. Nehmen Sie z. B. die pädagogische Konzeption, das Leitbild und die angewandten Beobachtungs- und Dokumentationsverfahren zu Hilfe.

Aufgabe 2:

Nennen Sie Ihre eigenen Selbstregulations- und Selbstfürsorgestrategien. Auf welche dieser Strategien können Sie während Ihrer Arbeit im pädagogischen Alltag zurückgreifen?

**Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen**

Ineke Eilers

9.2 Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen

Literaturverzeichnis

- Anacker, C., Luna, V. M., Stevens, G., Milette, A., Shores, R., Jimenez, J., & Chen, B. (2018). Hippocampal neurogenesis confers stress resilience by inhibiting the ventral dentate gyrus. *Nature*, 559, 98–102.
<https://doi.org/10.1038/s41586-018-0262-4>
- Baumgarten, F., Klipker, K., Göbel, K., Janitzka, S., & Hölling, H. (2018). Der Verlauf psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen – Ergebnisse der KiGGS-Kohorte. *Journal of Health Monitoring*, 3 (1), 60–65.
<https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-011>
- Bieber, M. (2015). Regulationsentwicklung und -probleme bei Säuglingen und Kleinkindern. In R. Dreyer (Hrsg.), *Kita-Fachtexte*. <https://www.kita-fachtexte.de/de/fachtexte-finden/regulationsentwicklung-und-probleme-bei-sauglingen-und-kleinkindern>
- Boyce, W. T., Levitt, P., Martinez, F. D., McEwen, B. S., & Shonkoff, J. P. (2021). Genes, Environments, and Time: The Biology of Adversity and Resilience. *Pediatrics*, 147 (2). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1651>
- Bundeszentrale für politische Bildung (2021). *Datenreport 2021. Ein Sozialbericht für die Bundesrepublik Deutschland*. https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/dr2021_barrierefrei.pdf?download=1
- Centers for Disease Control and Prevention (2021). *Adverse Childhood Experiences Prevention Strategy*. National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/aces/media/pdfs/ACEs-Strategic-Plan_Final_508.pdf
- Danese, A., & Tan, M. (2014). Childhood maltreatment and obesity: systematic review and meta-analysis. *Molecular Psychiatry*, 19 (5), 544–554.
<https://doi.org/10.1038/mp.2013.54>
- Dreyer, R., & Stammer, K. (2024). *WaBe. Wahrnehmung kindlicher Bedürfnisse. Wohlbefinden von Kindern im Alter von 1;0–3;0 Jahren einschätzen und reflektieren – Manual*. Freiburg i. Br.: Herder.
- Finger, J. D., Varnaccia, G., Borrmann, A., Lange, C., & Mensink, G. B. M. (2018). Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3 (1), 24–31. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-006.2>
- Fuchs, T. (2021). *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption* (6. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Gilan, D., & Helmreich, I. (2021). *Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft*. Freiburg i. Br.: Herder.

**Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen**

Ineke Eilers

- Herzog, J., & Schmahl, C. (2018). Adverse Childhood Experiences and the Consequences on Neurobiological, Psychosocial, and Somatic Conditions Across the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 420. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00420>
- Hohmann, K., & Wedewardt, L. (2023). Achtsame Beziehungsgestaltung. In nifbe (Hrsg.), *Hör auf damit! Zwischen verletzendem und achtsamem Verhalten in der KiTa* (S. 170–180). Freiburg i. Br.: Herder.
- Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton C., Jones, L., & Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 2, 356–366. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)
- Kain, K. L., & Terrell, S. J. (2020). *Bindung, Regulation und Resilienz. Körperorientierte Therapie des Entwicklungstraumas*. Paderborn: Junfermann.
- Kast, B. (2023). *Kompass für die Seele. Das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke*. München: Bertelsmann.
- Keßel, P., Dintsioudi, A., Hermann, K., Klumpe, K., Kruse, M., & Sauerhering, M. (2024). *Kinder schützen, fördern und beteiligen! Gesundheit und Wohlbefinden in der KiTa*. nifbe-Beiträge zur Professionalisierung, Nr. 17.
- Kruse, M. (2023). Beziehung als Basis und Kinderrechte als Rahmen. In nifbe (Hrsg.), *Jedes Verhalten hat seinen Sinn. Herausfordernden Kindern in der KiTa begegnen* (S. 103–112). Freiburg i. Br.: Herder.
- Kullik, A., & Petermann, F. (2012). *Emotionsregulation im Kindesalter*. Göttingen: Hogrefe.
- Laevers, F., Daems, M., de Bruyckere, G., Declercq, B., Moons, J., Silkens, K., Snoeck, G., & van Kessel, M. (2005). *Sics (Ziko). Well-Being and Involvement in Care. A process-oriented Self-Evaluation Instrument for Care Settings*. <https://emotionallyhealthyschools.org/wp-content/uploads/2020/09/sics-ziko-manual.pdf>
- Lampert, T., Hoebel, J., Kuntz, B., Müters, S., & Kroll, L. E. (2018). Messung des sozioökonomischen Status und des subjektiven sozialen Status in KiGGS Welle 2. *Journal of Health Monitoring*, 3 (1), 114–133. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-016>
- Link, F. (2015). Regulationshilfen im Krippenalltag – wie pädagogische Fachkräfte Kleinstkinder in ihrer Regulationsfähigkeit unterstützen können. In R. Dreyer (Hrsg.), *Kita-Fachtexte*. <https://www.kita-fachtexte.de/de/fachtexte/finden/regulationshilfen-im-krippenalltag-wie-paedagogische-fachkraefte-kleinstkinder-in-ihrer-regulationsfaehigkeit-unterstuetzen-koennen>

**Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen**

Ineke Eilers

- Luby, J. L., Barch, D. M., Belden, A., Gaffrey, M. S., Tillmann, R., Babb, C., Nishino, T., Suzuki, H., & Botteron, K. N. (2012). Maternal support in early childhood predicts larger hippocampal volumes at school age. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109 (8), 2854–2859. <https://doi.org/10.1073/pnas.1118003109>
- Maguire, J. (2024). *The Nervous System Reset. Unlock the power of your vagus nerve to overcome trauma, pain und chronic stress*. London: Bluebird.
- Maté, G. (2023). *Vom Mythos des Normalen. Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert – Neue Wege zur Heilung*. München: Kösel.
- Maywald, J. (2023). Grenzsetzungen kindgerecht. In nifbe (Hrsg.), *Jedes Verhalten hat seinen Sinn. Herausfordernden Kindern in der KiTa begegnen* (S. 113–125). Freiburg i. Br.: Herder.
- Maywald, J. (2019). *Gewalt durch pädagogische Fachkräfte verhindern*. Freiburg i. Br.: Herder.
- McEwen, B. S. (2006). Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8 (4), 367–381. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/bmcewen>
- Mensink, G. B. M., Schienkiewitz, A., Rabenberg, M., Borrmann, A., Richter, A., & Haftenberger, M. (2018). Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3 (1), 32–39. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-007>
- National Scientific Council on the Developing Child (2014). *Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper 3*. https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_Developing_Brain-1.pdf
- National Scientific Council on the Developing Child (2020). *Connecting the Brain to the Rest of the Body: Early Childhood Development and Lifelong Health Are Deeply Interwined: Working Paper 15*. https://harvardcenter.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2020/06/wp15_health_FL-NALv2.pdf
- Nürnberg, C. (2018). *Kita-Alltag zwischen Belastung und Erfüllung. Ergebnisse einer explorativen Interviewstudie mit Gruppenkräften und Kita-Leitungen. Eine Studie der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte*. Deutsches Jugendinstitut e. V. (Hrsg). https://www.weiterbildungsinitiative.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/old_uploads/media/WiFF_Studie_31_Nuernberg_WEB.pdf

**Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita –
wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen**

Ineke Eilers

- Petermann, F., & Wiedebusch, S. (2008). *Emotionale Kompetenz bei Kindern* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Poethko-Müller, C., Thamm, M., & Thamm, R. (2018). Heuschnupfen und Asthma bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3 (1), 55–59. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-010>
- Price, R. B., & Duman, R. (2020). Neuroplasticity in cognitive and psychological mechanisms of depressions: an integrative model. *Molecular Psychiatry*, 25 (3), 530–543. <https://doi.org/10.1038/s41380-019-0615-x>
- Rosa, H. (2023). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung* (7. Aufl.). Berlin: Suhrkamp.
- Scherwath, C. (2021). *Liebe lässt Gehirne wachsen. Wie Bindungsbeziehungen Kinder in ihrer Entwicklung stärken*. Mülheim a. d. R.: Cornelsen.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2022). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Hogrefe.
- Storch, M., & Tschacher, W. (2014). *Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf*. Bern: Huber.
- Tartt, A. N., Mariani, M. B., Hen, R., Mann, J. J., & Boldrini, M. (2022). Dysregulation of adult hippocampal neuroplasticity in major depression: pathogenesis and therapeutic implications. *Molecular Psychiatry*, 27 (6), 2689–2699. <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01520-y>
- Theiss, C., & Storch, M. (2016). Embodiment – der Einfluss der Körperhaltung auf die Psyche. *Die Säule*, 4, 6–12. https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/Artikel-Saeule-2016-4_Embodiment-S6-12.pdf
- van der Kolk, B. (2021). *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann* (7. Aufl.). Lichtenau: Probst Verlag.
- Viernickel, S., & Richter, V. (2024). *KiWiE. Kindliches Wohlbefinden im Eingewöhnungsprozess*. Freiburg i. Br.: Herder.
- Viernickel, S., & Voss, A. (2012). *STEGE – Strukturqualität und Erzieher_innengesundheit in Kindertageseinrichtungen. Wissenschaftlicher Abschlussbericht*. Alice Salomon Hochschule Berlin. https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/PDF_2013/studie_stege.pdf
- Viernickel, S. (2021). „Subtile Signale werden leicht übersehen“. Susanne Viernickel über kindlichen Stress und emotionales Wohlbefinden. *Kindergarten heute*, 51 (11/12), 14–18.

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

Witt, A., Sachser, C., Plener, P. L., Brähler, E., & Fegert, J. M. (2019). Prävalenz und Folgen belastender Kindheitserlebnisse in der deutschen Bevölkerung. *Deutsches Ärzteblatt*, 116 (38), 635–642. https://www.pdag.ch/fileadmin/Domain1/Medien/Veranstaltungen/APG_Praevalenz_und_Folgen_belastender_Kindheitserlebnisse.pdf

Empfehlungen zum Weiterlesen

Kain, K. L., & Terrell, S. J. (2020). *Bindung, Regulation und Resilienz. Körperorientierte Therapie des Entwicklungstraumas*. Paderborn: Junfermann.

Keßel, P., Dintsioudi, A., Hermann, K., Klumpe, K., Kruse, M., & Sauerhering, M. (2024). *Kinder schützen, fördern und beteiligen! Gesundheit und Wohlbefinden in der KiTa*. nifbe-Beiträge zur Professionalisierung, Nr. 17.

Maté, G. (2023). *Vom Mythos des Normalen. Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert – Neue Wege zur Heilung*. München: Kösel.

Scherwath, C. (2021). *Liebe lässt Gehirne wachsen. Wie Bindungsbeziehungen Kinder in ihrer Entwicklung stärken*. Mülheim a. d. R.: Cornelsen.

9.3 Glossar

Körper-Geist-System

Der Begriff „**Körper-Geist-System**“ macht angelehnt an Matés Begriff „Körpergeist“ (Maté, 2023, S. 73) deutlich, dass es zwischen Körper und Geist eine ständige Kommunikation gibt: Der Körper sendet dem Gehirn ununterbrochen Informationen über den physischen Zustand, gleichzeitig sendet das Gehirn dem Körper Informationen über Gedanken, Gefühle und Stimmungen. „In der Verbindung zwischen Körper und Geist herrscht Gegenverkehr“ (Storch & Tschacher, 2014, S. 31). Teilgebiete der Medizin wie die Psychosomatik oder die Psychoneuroimmunologie erforschen eben diese Zusammenhänge von Psyche und Körper.

Homöostase

Homöostase beschreibt den Zustand unseres Körper-Geist-Systems, wenn es sich in einer ausgeglichenen physiologischen Balance befindet: Atmung, Herzschlag, Temperatur, Hormonausschüttung liegen dann im normalen Bereich (NSCDC, 2020, S. 4).

Allotase

Allotase beschreibt das Bestreben des Körper-Geist-Systems, erlebten Belastungen (sog. Stressoren) effektiv zu begegnen und die angestrebte Balance wiederherzustellen (ebd.). Bei (physischem, emotionalem oder psychischem) Stress bedeutet dies z. B., dass Herzfrequenz, Blutdruck und Atemfrequenz erhöht werden, um den Körper ausreichend zu versorgen.

Selbstregulation und Ko-Regulation in der Kita – wie kindlicher Stress und erwachsenes Wohlbefinden zusammenhängen

Ineke Eilers

Regulation

Regulation bezieht sich auf die Funktion des Nervensystems und auf die Steuerung von physiologischen und emotionalen Zuständen. Die Fähigkeit zur Regulation beschreibt die Möglichkeit, den eigenen Zustand zu steuern und sich bei erhöhter oder verringerter Erregtheit – etwa bei Aufregung, Wut, Angst, Stress, Niedergeschlagenheit – wieder in einen ausgeglichenen Zustand zu versetzen. Regulation wird in den ersten Lebensjahren durch Beobachtung und vor allem über die Bindung zu Bezugspersonen und die Beobachtung von deren Verhalten (somit auch deren eigener Regulation) erlernt (Kain & Terrell, 2020, S. 32).

Ko-Regulation

Das Prinzip der **Ko-Regulation** geht davon aus, dass der Zustand unseres Nervensystems vom Gegenüber wahrgenommen wird und dessen Zustand beeinflusst. Dies kann sowohl unbewusst als auch bewusst geschehen: Selbst wenn es nicht beabsichtigt wird, wirkt sich die gesamte Präsenz (Körperhaltung, Stimme, Gestik, Mimik) des Gegenübers auf den eigenen Zustand aus. Unbewusst reagiert das eigene Körper-Geist-System auf den Zustand des Gegenübers und passt sich ihm an, ohne dass dies verbal kommuniziert wird. Ko-Regulation kann auch bewusst eingesetzt werden, wenn die emotionale Regulation in Momenten von Stress, Belastung und (Über-)Reizung stellvertretend von jemand anderem übernommen wird. Kinder brauchen in ihren ersten Lebensjahren Erwachsene, die sie durch sensibles und responsives Verhalten ko-regulieren, um erste selbstregulierende Fähigkeiten zu erlernen. Aber auch Erwachsene ko-regulieren sich gegenseitig – sowohl bewusst als auch unbewusst.

Embodiment

Mit dem Begriff „**Embodiment**“ wird der Tatsache Rechnung getragen, dass alle psychischen und emotionalen Vorgänge körperlich eingebettet sind und zwischen Geist und Körper eine wechselseitige Verbindung (Top-down und Bottom-up) besteht. Unser Geist erhält ununterbrochen Rückmeldungen aus unserem Körper: Ob wir gestresst, verspannt, träge oder nervös sind, beeinflusst unser psychisches Erleben. Veränderungen des Körperzustands führen (Bottom-up) immer auch zu Veränderungen des psychischen und emotionalen Zustands. Bestimmte Körperausdrücke sind mit ganz bestimmten Emotionen und Gefühlszuständen gekoppelt – der Körper ist also nicht nur „Spiegel der Seele“, sondern der Geist ist auch „Spiegel des Körpers“ (Storch & Tschacher, 2014, S. 31).