

Wenn Oma kommt, freut sich Mama immer. Alle freuen sich, wenn sie Geburtstag haben.

Beispiel



Außerdem beginnen sie, auch bei anderen zwischen den erlebten Gefühlen und dem gezeigten Gefühlsausdruck zu unterscheiden.

Mama hat sich bei Tante Rita für das Essen bedankt. Sie hat gesagt, sie habe sich gefreut, es habe sehr gut geschmeckt und dabei hat sie gelächelt. Aber es gab Nudeln und die mag sie eigentlich überhaupt nicht.

Beispiel



Bis zum Alter von sechs Jahren gelingt es Kindern, Ursachen und Motive für Gefühle zu benennen. Dann können sie den Grund für das Handeln anderer Personen verstehen sowie zwischen absichtlichem und unabsichtlichem Verhalten unterscheiden.

Mama hat mir die Tasse aus der Hand genommen. Dabei ist sie heruntergefallen und kaputtgegangen. Das hat sie nicht mit Absicht gemacht, sie wollte mir nur beim Tragen helfen.

Beispiel



Empathie

Zwischen dem dritten und vierten Lebensjahr lernen die Kinder, ihre eigenen Gefühle von denen anderer Menschen zu unterscheiden. Zunächst erlangen sie die Fähigkeit, die Perspektive eines anderen zu übernehmen. Sie können sich sozusagen in ihr Gegenüber einfühlen. Dabei handelt es sich jedoch noch um eine egozentrische Empathie, die eher die eigenen Gefühle und Bedürfnisse widerspiegelt als jene des anderen. Später gelingt es ihnen dann, sich in die Situation anderer Menschen hineinversetzen und nachzufühlen, was diese in der Situation empfinden.



Beispiel

Papa ist mit dem Fahrrad gestürzt und hat sich den Fuß verletzt. Das Kind sieht den verbundenen Fuß und weint, weil Papa nun nicht mit ihm Fußball spielen kann.

Das Kind bedauert sich in diesem Fallbeispiel also selbst (egozentrische Empathie), erst später versteht es, dass Papa zu bedauern ist, weil sein Fuß schmerzt.

Theory of Mind

Für die Entwicklung der Empathie und des prosozialen Verhaltens ist es förderlich, wenn Kinder immer wieder aufgefordert werden, die emotionale Perspektive anderer Personen einzunehmen (Petermann / Wiedebusch 2016).

Dafür muss das Kind verstehen, dass andere Menschen Vorstellungen, Wünsche und Gefühle haben, die nicht zwingend mit den eigenen übereinstimmen. Dieses Verständnis wird in der Literatur auch als Theory of Mind bezeichnet.

Ab dem dritten Lebensjahr beginnen Kinder zu verstehen, dass andere Menschen eine andere Vorstellung von der Welt haben können als sie selbst. Welche Vorstellungen die Kinder über Annahmen einer anderen Person zum Zustand der Welt haben, wird mit Geschichten zum falschen Glauben überprüft. Den Kindern wird auf Bildern folgende Szenerie gezeigt und erzählt:

Anna legt eine Tafel Schokolade in den Schrank und geht zum Spielen



Beispiel

nach draußen. Während sie weg ist, legt Bruno die Schokolade in eine Schublade. Die Kinder werden nun gefragt, wo Anna die Schokolade wohl suchen wird, wenn sie vom Spielen zurückkommt.

Nur Kinder, die zwischen dem eigenen, korrekten Wissen (die Schokolade ist in der Schublade) und dem (falschen) Glauben von Anna (die Schokolade ist im Schrank, weil sie diese hinein gelegt hat) unterscheiden können, können die richtige Antwort geben und werden auf den Schrank zeigen.

Empirische Untersuchungen legen einen Zusammenhang zwischen der Theory of Mind und aggressivem Verhalten nahe. So wird angenommen, dass Kinder deshalb aggressiv reagieren, weil sie nicht in der Lage sind, die Absichten einer anderen Person richtig einzuschätzen. Ein versehentliches Anrempeln wird z. B. als Provokation wahrgenommen. Weiterhin konnte zuverlässig ein Zusammenhang zwischen einer sicheren Bindung und der Fähigkeit zur Mentalisierung gefunden werden (Fonagy et al. 2004).

Gefühle regulieren

Selbstregulation ist ein komplexes Konstrukt, das in der Literatur unterschiedlich definiert wird (Vohs / Baumeister 2011). Im Kern aller Definitionen geht es um die erfolgreiche Teilhabe eines Individuums an der Gesellschaft.

Der Begriff der **Selbstregulation** umfasst sowohl die Regulation von Gefühlen als auch die Regulation von Verhalten.



Definition

Die Regulation der eigenen Gefühle und deren Ausdruck ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung sozialer Kompetenzen, wie sie im sozialen Miteinander von Gruppen notwendig sind und im Verhalten sichtbar werden. Die Steuerung des aus den Emotionen resultierenden Verhaltens umfasst wesentliche Komponenten wie Impulskontrolle, Belohnungsaufschub und Regelanpassung, die der Verhaltensregulation zugeordnet sind.

Bis zum Ende des zweiten Lebensjahres sind Kinder darauf angewiesen, dass ihre eigenen Gefühle durch Bezugspersonen reguliert werden.

Meilensteine der Gefühlsregulation

Das Kind ist wütend, die Mutter beschwichtigt es und findet Lösungsmöglichkeiten.

Beispiel



Erst ab dem dritten Lebensjahr erwerben sie schrittweise verschiedene Strategien zur eigenen Emotionsregulation. Die Erweiterung dieses Repertoires ist ein permanenter Lernprozess. Nach [Holodynski \(1999\)](#) werden drei Entwicklungsphasen der Emotionsregulation unterschieden.

Das Neugeborene kommt mit emotionalen Ausdruckszeichen zur Welt, die darauf gerichtet sind, die Bezugspersonen zu entsprechenden Bewältigungshandlungen zu veranlassen. Die Fähigkeiten, auf die kindlichen Emotionsäußerungen einzugehen, sind präadaptiert, d. h. Eltern reagieren intuitiv auf die kindlichen Signale.

Phase I



Beispiel

Eltern reagieren auf Gefühle ihrer Säuglinge, indem sie den kindlichen Emotionsausdruck spiegeln, prägnante Ausdruckssymbole verwenden (z. B. die Ammensprache oder eine übersteigerte Mimik) und das Kind entweder anregen oder beruhigen, um ein optimales Erregungsniveau herzustellen.



Abb. 3: Spiegeln des kindlichen Emotionsausdrucks

Phase II Im Rahmen der interphysischen Regulation zwischen dem Kind und seinen Bezugspersonen entwickelt sich die emotionale Ausdrucks- und Erlebens- bzw. Eindrucksfähigkeit des Kindes. Durch promptes, feinfühliges Reagieren der Bezugspersonen werden die Ausdruckszeichen des Kindes vielfältiger, kontextspezifischer, organisierter und zunehmend gerichteter. Schließlich können diese in konventionalisierter Weise als Symbole zum Darstellen von Emotionen genutzt werden, die von allen Interaktionspartnern verstanden werden.



Beispiel

Ein Kind zeigt Freude über ein Geschenk, über das es eigentlich enttäuscht ist.

Phase III In dieser Phase entwickelt sich die emotionale Eindrucksfähigkeit, d. h., das eigene Erleben wird von den Ausdruckszeichen der Bezugspersonen beeinflusst oder beeindruckt. Dabei kommt es zunächst zur unmittelbaren Gefühlsansteckung (z. B. Weinen, wenn die Bezugsperson weint), die von der Fähigkeit, sich in den anderen hineinversetzen zu können, abgelöst wird. Dies ist wiederum die Voraussetzung für die Entwicklung des Mitgefühls (Empathie). Folgender Kasten gibt eine Übersicht der Strategien zur Gefühlsregulation.

Strategien zur Gefühlsregulation

- Unterstützung durch Erwachsene oder Gleichaltrige
- die eigene Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken
- Selbstgespräche führen oder Beruhigungsrituale nutzen
- räumlichen Abstand gewinnen
- die Situation umdeuten
- die eigenen Gefühle leugnen
- körperliche Aktivität (z. B. laufen, in ein großes Kissen boxen ...)

- andere Gefühle vortäuschen

Der wesentliche Entwicklungsmeilenstein im Laufe des Kleinkind- und Vorschulalters besteht darin, dass das Kind nicht mehr bei jeder Emotion die Unterstützung einer anderen Person sucht oder erwartet, sondern zunehmend versucht, seine Emotionen selbst zu regulieren.



Verhalten regulieren

Unter **Verhaltensregulation** wird die Bereitschaft und Fähigkeit einer Person verstanden, unerwünschte Handlungen zu unterdrücken und sozial angemessene Verhaltensweisen ohne Kontrolle durch Autoritätspersonen (z. B. in Abwesenheit der Eltern oder Fachkräfte) aufrecht zu erhalten (Kochanska / Aksan 2006).

Definition



Die Verhaltensregulation erfolgt über geistige Fähigkeiten, die das Handeln unter Berücksichtigung der Umweltbedingungen steuern (exekutive Funktionen).

Ein wichtiger Aspekt zur Regulation von Verhalten ist die Fähigkeit, einen ersten Handlungsimpuls, den eine Situation hervorruft, zu unterdrücken. Starke Impulsivität, also zu handeln oder zu sprechen, ohne die Folgen zu bedenken, führt häufig zu Konfliktsituationen.

Impulskontrolle

Die Mutter nimmt dem Kind das Eis weg, um es auf einen Teller zu legen und es ihm dann wiederzugeben. Der erste Impuls des Kindes ist, das Eis wieder an sich zu reißen, wobei der Teller herunterfällt und zerbricht. Die Mutter ist nun ärgerlich.

Beispiel



Definition

Mit **Impulskontrolle** ist die Bereitschaft und Fähigkeit einer Person gemeint, eine dominante Reaktion zu unterdrücken, um ein erwünschtes Ziel zu erreichen (Rothbart et al. 2001).

Impulskontrolle umfasst individuelle Reaktionstendenzen, beispielsweise gegenüber unbekanntem Situationen oder Objekten (Karreman et al. 2006).



Beispiel

Während ein Kind voller Freude auf die heimische Schaukel zuläuft und schaukelt, unterdrückt es diesen Impuls, wenn sich die Schaukel in einer unbekanntem Umgebung befindet.

Bei kleinen Kindern kann Impulskontrolle u. a. als Vorsicht im Umgang mit fremden Personen beobachtet werden.



Beispiel

Eine fremde Frau will dem Kind auf dem Markt eine Banane schenken. Obwohl das Kind Bananen liebt, rückversichert es sich zunächst durch Aufnahme des Blickkontaktes mit der Mutter, ob es die Banane nehmen darf.



Abb. 4: Belohnungsaufschub beim Gummibärchen-Experiment

Belohnungsaufschub

Belohnungsaufschub bedeutet, dass auf eine unmittelbare (anstrengungslose), kleine Belohnung zu Gunsten einer größeren Belohnung in der Zukunft verzichtet wird, die allerdings entweder erst durch Warten oder durch vorherige Anstrengung erlangt werden kann. Häufig wird der Begriff Belohnungsaufschub als Synonym für Impulskontrolle gebraucht.

Es ist heiß, das Kind sieht einen Eisstand und möchte ein Eis haben. Die Mutter schlägt einen Deal vor: „Ich würde dir jetzt ein kleines Eis kaufen. Wenn wir aber erst den Einkauf machen und zur Post gehen könnten, essen wir nachher gemeinsam einen großen Eisbecher.“

Beispiel



Um die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub zu untersuchen, wird z. B. das Gummibärchen-Experiment gemacht. Die Kinder bekommen ein kleines Tütchen mit Gummibärchen, die sie sofort essen dürften. Wenn sie aber mit dem Essen warten, bis der / die TestleiterIn, der / die noch etwas zu erledigen hat, wieder zurückkehrt, erhalten sie zwei Tüten Gummibärchen. In der Wartezeit können verschiedene Verhaltensregulationsstrategien, z. B. Strategien der Impulskontrolle oder Strategien, wie eine Absicht auch bei starker Versuchung aufrechterhalten wird (Willensstärke), beobachtet werden.

Die Fähigkeit zum **Belohnungsaufschub** erfordert von einer Person, auf eine unmittelbare Belohnung aufgrund von möglichen Konsequenzen in der Zukunft verzichten zu können (Metcalf / Mischel 1999).



Definition

Meilensteine der Verhaltensregulation

Nach **Kopp (1982)** vollzieht sich die Entwicklung der Verhaltensregulation in verschiedenen Phasen.

Im Alter von zwei bis drei Monaten reagieren überwiegend die primären Bezugspersonen auf Erregungszustände des Kindes, um dessen Verhalten zu regulieren.

Zwischen dem neunten und achtzehnten Lebensmonat wird sich das Kind der sozialen und aufgabenspezifischen Anforderungen an sein Verhalten bewusst. Indem es sich diesen Anforderungen entsprechend verhält, wird es durch seine primären Bezugspersonen positiv, z. B. durch Lob, verstärkt. Verhält es sich nicht entsprechend dieser