

Ute Koglin · Franz Petermann

Verhaltenstraining im Kindergarten



Ein Programm zur Förderung
emotionaler und sozialer Kompetenzen

2., überarbeitete Auflage

HOGREFE



lächelt. Dies wird ein Kind nur dann anstreben, wenn es gelernt hat, dass es mit seinem Lächeln seinen Freund trösten kann.

Saarni beschreibt acht emotionale Schlüsselfertigkeiten, die Kinder in sozialen Beziehungen erlernen und stark von familiären und kulturellen Einflüssen geprägt sind.

Kasten 2: Acht Schlüsselfertigkeiten emotionaler Kompetenz (nach Saarni, 2002, S. 13)

1. Eigene Gefühle wahrnehmen und diese bei anderen erkennen.
2. Emotionen anderer wahrnehmen und verstehen.
3. Gefühle korrekt bezeichnen können und Ausdruckswörter für Emotionen benutzen.
4. Empathisch auf das emotionale Erleben von anderen Menschen eingehen können.
5. Das eigene emotionale Erleben vom Gefühlsausdruck trennen und wissen, dass andere dies auch tun.
6. Mit negativen Emotionen und Stresssituationen angemessen umgehen können.
7. Sich der emotionalen Kommunikation in sozialen Beziehungen bewusst sein.
8. Emotionale Selbstwirksamkeit erleben.

1. Eigene Gefühle wahrnehmen und diese bei anderen erkennen. Dies gestattet zum Beispiel, dass man anderen mitteilen kann, wie es einem geht. Es ermöglicht auch, gezielter nach Lösungen zu suchen. Wenn ein Kind seine Gefühle kennt, kann es sich in Auseinandersetzungen besser behaupten. Es ist ihm dann auch möglich, der Erzieherin mitzuteilen, warum es beispielsweise traurig ist. Im Weiteren schließt diese Fertigkeit das Wissen ein, dass es möglich ist, bei bestimmten Anlässen verschiedene widerstrebende Emotionen gleichzeitig zu erleben.

2. Emotionen anderer wahrnehmen und verstehen. Es ist notwendig, das Ausdrucksverhalten anderer zu erkennen, situationsbedingte Ursachen für Emotionen zu verstehen und zu begreifen, dass andere Menschen eigene innere Zustände (Gedanken und Gefühle) besitzen. Die Fähigkeit, Emotionen anderer zu erkennen, führt dazu, das eigene Handeln besser auf den Interaktionspartner abzustimmen. Erst wenn ein Kind beispielsweise erkennt, dass ein anderes Kind traurig ist, kann es ihm helfen und es trösten.

3. Die Fähigkeit, Gefühle korrekt bezeichnen zu können und Ausdruckswörter für Emotionen zu benutzen. Das benutzte Vokabular richtet sich dabei an der eigenen Kultur und Subkultur aus. Je älter Kinder sind, desto eher ist es notwendig, dabei auch soziale Rollen mit zu berücksichtigen. Damit ist das Wissen verbunden, dass es zum Beispiel nicht in jeder Situationen angemessen ist, zu sagen, wie man sich gerade fühlt.

4. Die Fähigkeit, empathisch auf das emotionale Erleben von anderen Menschen einzugehen. Diese Fähigkeit geht über das bloße Erkennen des Gefühls hinaus. Empathisch auf andere zu reagieren heißt, nachempfinden, was der andere gerade fühlt, das heißt, sich in die Gefühlswelt des anderen hineinzusetzen. Diese Fähigkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für prosoziales Verhalten.

5. *Wissen, dass ein innerlich erlebter Zustand nicht notwendigerweise dem nach außen gezeigten Ausdrucksverhalten entspricht (Maskierung).* Diese Fertigkeit, sich zu „maskieren“, mit dem Ziel andere Menschen nicht über das eigene emotionale Empfinden zu informieren, ist wichtig für ein geregeltes Zusammenleben. Würden wir immer sofort deutlich zeigen, wie wir uns fühlen, würde zum Beispiel das Aushandeln in einem Konflikt erschwert, weil man sich in voller Stärke der Wut oder der Trauer des jeweils anderen ausgesetzt sehen würde. Zudem ist es ein strategisches Mittel, eigene Ziele auch zu erreichen, sich beispielsweise zu schützen. Die Erkenntnis, dass es in bestimmten Situationen sinnvoll ist, eigene Emotionen zu maskieren, bezieht sich sowohl auf die eigene Person, als auch auf andere Personen. Ein Kind lernt, dass nicht nur es selbst eigene Gefühle maskiert, sondern auch sein Interaktionspartner. Daran knüpft sich weiter an, dass Kinder lernen abzuschätzen, wie ihr Ausdrucksverhalten andere beeinflusst und das Wissen darüber, wie es wirkt.

Strategisch werden maskierte Emotionen beispielsweise eingesetzt, wenn ein Kind etwas angestellt hat und nun eine Strafe befürchtet. Statt diese Sorge auszudrücken, lächelt es seine Eltern an und versucht so die erwartete Strafe abzumildern. Es hat gelernt, dass ihm seine Eltern so nur schwer widerstehen können.

6. *Mit negativen Emotionen und anderen Stresssituationen angemessen umgehen können.* Dies schließt den Einsatz von Selbstregulationsstrategien ein, mit denen die Dauer und Intensität negativer Emotionen verringert werden können. Kinder, die sich nicht von ihren Emotionen überwältigen lassen, können sich besser auf das soziale Geschehen einlassen und zum Beispiel in einer Konfliktsituation über eine Sache verhandeln und dabei auch die Gefühle des anderen berücksichtigen.

Nach Eisenberg und Spinrad (2004) werden Gefühle reguliert, indem man Emotionen vermeidet, hemmt, aufrecht erhält oder verändert. Dadurch wird das Auftreten, die Art, die Intensität oder die Dauer von Emotionen beeinflusst. Das emotionale Erleben verändert sich und damit auch Handlungsziele (Motivation) und das Verhalten in einer Situation. Durch die Gefühle und die Regulation von Gefühlen können so körperliche oder soziale Anforderungen bewältigt werden. Gefühle reguliert man beispielsweise, indem man die Aufmerksamkeit umlenkt, Selbstberuhigung einsetzt, Hilfe aufsucht und Verhalten in Abhängigkeit von der Situation hemmt oder aktiviert. Typische Emotionsregulationsstrategien, die im Kindesalter häufig auftreten, fasst Kasten 3 zusammen.

7. *Die Fähigkeit, sich der emotionalen Kommunikation in sozialen Beziehungen bewusst zu sein.* Dies beinhaltet das Wissen, dass soziale Beziehungen zu anderen Personen von der Art und Weise geprägt sind, in der über Emotionen gesprochen wird. Diese Fähigkeit geht dabei über die unter Punkt 5 genannte Fähigkeit (zur Maskierung) hinaus. Formuliert wird hier nicht eine Momentaufnahme einer Situation, sondern die Bedeutung der emotionalen Kommunikationen im Kontext von langfristigen Beziehungen. Es gibt Personen, mit denen wird intensiver und offener über eigene Gefühle gesprochen (z. B. die Mutter), als mit anderen. Die Art und Weise wie über Emotionen gesprochen wird, beeinflusst die Qualität der Beziehung. So werden bestimmte Emotionen nur sehr vertrauten Personen mitgeteilt, da diese Informationen auch verletzlich machen.

Kasten 3: Emotionsregulationsstrategien in der Kindheit (nach Petermann & Wiedebusch, 2008, S. 68)

- Interaktive Strategien (mit anderen reden, um Hilfe bitten),
- Aufmerksamkeitslenkung (die eigene Wut regulieren, indem man an etwas „Schönes“ denkt),
- Selbstberuhigungsstrategien (am Daumen nuckeln, Selbstgespräche oder Verhaltensrituale),
- Rückzug aus der emotionsauslösenden Situation (Weggehen oder Abwenden),
- Manipulation/Veränderung der Situation (z. B. Gegenstand entfernen),
- kognitive Regulationsstrategien (Gefühle oder Situation herunterspielen, die Situation neu bewerten),
- externale Regulationsstrategien (z. B. Wut und Ärger körperlich ausagieren) und
- Einhaltung von Darbietungsregeln (eigene Emotionen verstecken oder andere vorspielen).

8. Emotionale Selbstwirksamkeit. Diese Fertigkeit beinhaltet das Akzeptieren der eigenen Emotionen, unabhängig davon, ob diese positiv oder negativ sind. Das Akzeptieren basiert auf der Überzeugung, dass die erlebten Gefühle gerechtfertigt sind und unter Achtung der eigenen Wertvorstellungen auch gemeistert werden können. Diese Fertigkeit beeinflusst damit erheblich den allgemeinen Selbstwert einer Person. Diese anspruchsvolle Fertigkeit kann in der Entwicklung erst später auftreten, etwa ab dem Jugendalter.

Die Auswahl dieser acht Schlüsselfertigkeiten basiert auf empirischen Befunden zur emotionalen Entwicklung. Saarni (2002) geht daher nicht davon aus, dass es keine weiteren Fertigkeiten emotionaler Kompetenz gibt, sondern dass diese Liste durchaus noch erweitert werden kann. Die Entwicklung dieser Fertigkeiten kann nach Saarni nur in sozialen Beziehungen stattfinden, das heißt in den Beziehungen der Kinder zu ihren Eltern, den Gleichaltrigen oder auch Erzieherinnen.

Besonders den Eltern kommt in der emotionalen Entwicklung eine wichtige Funktion zu, denn die Kinder imitieren die emotionalen Ausdrucksweisen und Bewertungen ihrer Eltern. Sie geben ihren Kindern beispielsweise durch Lob oder Tadel Rückmeldungen darüber, wie angemessen ein geäußertes Gefühl ist, und sie helfen ihrem Kind dabei, Emotionen zu regulieren. Daher kann emotionale Kompetenz nur in sozialen Beziehungen erworben werden.

Nach Saarni (2002) steht emotionale Kompetenz eng mit eigenen Werten und mit der eigenen Moral im Zusammenhang. Denn wie emotionale Fertigkeiten eingesetzt werden, hängt von den Handlungszielen ab, die wiederum von den eigenen Werten und moralischen Vorstellungen geprägt sind. So ist es ein Unterschied, ob ein Kind Emotionen bei anderen erkennen will, um eigene Vorteile zu erreichen oder um auf andere einzugehen und zu helfen.

3.2 Emotionale und soziale Kompetenz

Emotionale und soziale Kompetenzen stehen in einem engen Zusammenhang. Die enge Verbindung fassen Halberstadt, Denham und Dunsmore (2001) in dem Konzept der affektiven sozialen Kompetenz zusammen. Sie stellen stärker die Interaktion und die Kommunikation zwischen zwei Menschen in den Mittelpunkt. Im Kontakt mit anderen werden Gefühle gesendet, empfangen und erlebt. Affektive soziale Kompetenz liegt vor, wenn beim Senden, Empfangen und Erleben die Gefühle bewusst sind und identifiziert werden können, sie mit der Situation abgestimmt werden und im Kontakt angemessen reguliert werden (vgl. Kasten 4).

Kasten 4: Fertigkeiten affektiver sozialer Kompetenz nach Halberstadt, Denham und Dunsmore (2001)

- Bewusstheit (sich eigener Gefühle oder denen des anderen bewusst zu sein oder darüber, dass eigene Gefühle anderen mitgeteilt werden),
- Identifikation von Gefühlen (eigene Gefühle identifizieren, Interpretation der Gefühle anderer oder die anderen mitzuteilenden eigenen Gefühle identifizieren),
- Abstimmung mit der Situation (eigene Gefühle in der Interaktion und vor dem Hintergrund von Darbietungsregeln verstehen) und
- mit eigenen Emotionen und denen des Interaktionspartners in der Kommunikation angemessen umgehen (Regulation eigener Emotionen, eigene Emotionen angemessen mitteilen und auf die des Interaktionspartner eingehen).

Diese Fertigkeiten entwickeln sich in einer hierarchischen Stufenfolge. Zunächst lernen Kinder Bewusstheit, das heißt sie lernen, dass sie im Sozialkontakt Gefühle an andere „senden“, sie Gefühle von anderen „empfangen“ und eigene Gefühle erleben. Anschließend lernen die Kinder Gefühle zu identifizieren, dann zu verstehen und schließlich auch zu regulieren. Bevor eine nächsthöhere Fertigkeit ausgebildet werden kann, muss die vorherige Fertigkeit zumindest in Ansätzen bestehen. Durch Erfahrung und Übung können die Kinder diese Fertigkeiten weiter ausbilden. Wesentliche qualitative Veränderungen ergeben sich durch die zunehmende kognitive Entwicklung der Kinder.

Das Konzept bietet durch die hierarchische Stufenfolge einen Ansatz, wie Kinder in der sozial-emotionalen Entwicklung gefördert werden können. Es zeigt auf, welche Grundlagen zuerst aufgebaut werden müssen, um eine stabile Entwicklungsabfolge zu ermöglichen. Das Konzept bildet auch ab, dass die sozial-emotionale Kompetenz eines Kindes immer auch vom jeweiligen Interaktionspartner abhängig ist. Ein Kind mit Schwierigkeiten eigene Gefühle auszudrücken, erschwert dem anderen die Interpretation der Gefühle und damit gleichzeitig auch eine gute Abstimmung des Verhaltens.

Die Abstimmung des Verhaltens auf den anderen ist notwendig für die Entwicklung sozial kompetenten Verhaltens. Soziale Kompetenz ist gegeben, wenn man persönliche Ziele im Sozialkontakt unter Beachtung allgemein gültiger sozialer Regeln und Normen

erreicht (Rose-Krasnor, 1997). Das Verhalten soll für die handelnde Person und für den Partner möglichst zu vielen positiven Konsequenzen führen und zu möglichst wenig negativen (Petermann, 2002). Werden soziale Kompetenzen angemessen in Handeln umgesetzt, spricht man von sozialen Fertigkeiten oder sozial kompetentem Verhalten (vgl. Hinsch & Pfingsten, 2002), wie zum Beispiel auf Kritik angemessen reagieren, sich entschuldigen oder Schwächen eingestehen. Dabei ist soziale Kompetenz nicht einfach die Kehrseite von Verhaltensproblemen (Raver & Zigler, 1997). Es ist möglich, dass ein Kind Verhaltensauffälligkeiten zeigt und dennoch ein bestimmtes Ausmaß sozialer Kompetenz besitzt und bei anderen Kindern beliebt ist.

3.3 Emotionale Kompetenz und Verhaltensauffälligkeiten

Die enge Beziehung zwischen emotionaler und sozialer Kompetenz zeigt sich auch darin, dass eine Reihe von Verhaltensauffälligkeiten wie Ängste, depressive Symptome, impulsives und aggressives Verhalten als eine ungünstige Regulation von Affekten bezeichnet werden können (Petermann & Wiedebusch, 2008). Die unangemessene Regulation negativer Gefühle kann die Gestaltung des Sozialkontaktes sehr belasten und zunehmend zu einer sozialen Isolation eines auffälligen Kindes beitragen (Fabes, 2002).

3.3.1 Emotionale Defizite oppositionell-aggressiver Kinder

Ärger und Wut bis hin zu Wutanfällen können bei Kindern mit oppositionell-aggressivem Verhalten oft beobachtet werden. Diese Kinder erleben häufiger intensive negative Emotionen und haben Schwierigkeiten, diese zu regulieren. Ein mangelndes Emotionswissen und eine geringere Empathie tragen zu weiteren Schwierigkeiten im Kontakt mit anderen bei. In Anlehnung an Petermann und Wiedebusch (2008) zeigen Kinder mit oppositionell-aggressivem Verhalten folgende Beeinträchtigungen der emotionalen Kompetenz:

- häufiges Erleben negativer Gefühle (besonders Ärger/Wut),
- eine mangelnde Emotionsregulation,
- eine eingeschränkte Fähigkeit, eigene Gefühle und die Gefühle anderer wahrzunehmen,
- ein mangelndes Emotionsverständnis und
- eine geringere Empathie.

In Abschnitt 2.1 wurde bereits dargestellt, dass das Erleben und Zeigen von Ärger bis hin zu Wutanfällen ein wesentliches Merkmal oppositionell-aggressiver Kinder bildet. Den Kindern mangelt es an Strategien, diese intensiv erlebten negativen Gefühle angemessen zu steuern. Die eingeschränkte Emotionsregulation bezieht sich sowohl auf die Intensität als auch auf die Dauer der Emotionen und auch darauf, gleichzeitig die begleitenden physiologischen Prozesse und Verhaltensweisen zu steuern (Petermann & Wiedebusch, 2008). In einer Studie mit 193 Kindern im Alter zwischen 42 und 67 Monaten können Helmsen, Koglin und Petermann (2012) aufzeigen, dass Kinder mit Defiziten in der Emotionsregulation aus Sicht ihrer Erzieherinnen mehr aggressives Verhalten zeigen. In einer frustrierenden Situation sind sie weniger gut dazu in der Lage, sich abzu-