

Emotionale Entwicklung

Gefühle sind über die gesamte Lebensspanne des Menschen hinweg von grosser Bedeutung. Das emotionale Lernen beginnt bereits in den ersten Lebenstagen und schreitet im Verlauf der weiteren Entwicklung voran. Emotionen sind abhängig von biologischen Prädispositionen (z.B. Temperamentsfaktoren), dem soziokulturellen Kontext und den damit zusammenhängenden Erfahrungen sowie der individuellen Persönlichkeit des Kindes.

Die emotionale Entwicklung ist mit andern Entwicklungsbereichen verknüpft. So hängen Wahrnehmen und Denken stark mit der emotionalen Erlebniswelt zusammen: einerseits ist das subjektive Erleben der Emotionen von der Denk- und Wahrnehmungsentwicklung abhängig, andrerseits bestimmt unser emotionales Empfinden, was wir wahrnehmen und wie wir das Wahrgenommene bewerten. Auch die alltäglichen Eltern-Kind-Interaktionen, die Bindungserfahrungen des Kindes, das emotionale Erleben des Kindes und sein Bezug zur Umwelt sind eng mit der Gefühlsentwicklung verbunden. Von Geburt an erlebt der Mensch verschiedene emotionale Zustände, deren Ziel es zunächst ist, Angenehmes zu erreichen und Unangenehmes zu vermeiden (Pauen 2011). Mit fortschreitender Entwicklung differenzieren sich die Gefühle aufgrund von Erfahrungen und werden zunehmend komplexer (Sroufe 1979).

Hinweise auf den emotionalen Zustand eines Säuglings ergeben sich aus physiologischen Befindlichkeitszeichen, der Analyse von Mimik und Gestik sowie aus dem Wissen über andere Entwicklungsbereiche.

Bei der Regulation der Emotionen ist das Kind zunächst stark auf die Unterstützung seiner Bezugsperson angewiesen. Der Anteil der Selbstregulation und somit der emotionalen Regulation nimmt erst im Laufe der Entwicklung zu. Mit den fortschreitenden sprachlichen Fertigkeiten ist das Kind in der Lage, seine Emotionen verbal auszudrücken und mit anderen zu teilen. Mit zunehmenden kognitiven Fähigkeiten kann es weitere kognitive Bewältigungsmechanismen für den Umgang mit negativen Emotionen finden.

Basisemotionen

Bereits Neugeborene zeigen emotionale Grundmuster in ihrem mimischen Ausdruck: Abscheu/Ekel, Ärger, Erstaunen/Überraschung, Freude und Trauer. Diese gelten als Basisemotionen, weil sie in den unterschiedlichsten Kulturen vorkommen und verstanden werden. Die Basisemotionen sind vor allem in bestimmten Schlafphasen zu beobachten. Sie werden durch spezifische Erregungszustände des Gehirns ausgelöst und sind noch nicht mit entsprechenden subjektiven Gefühlen verbunden.

Entwicklung von Emotionen

Die Basisemotionen als angeborene und vorprogrammierte mimische Reaktionsmuster gelangen unter die Kontrolle höherer Steuerungszentren in der Grosshirnrinde und können dann mit den passenden Gefühlserlebnissen verknüpft werden. Säuglinge und Kleinkinder reagieren im Unterschied zu Erwachsenen und älteren Kindern ihrem kognitiven Entwicklungsstand entsprechend direkt und spontan auf eine emotionsauslösende Situation. Ihr Gefühlsausdruck ist echt und unverfälscht, weil sie die Gefühle noch nicht unterdrücken, kaschieren und bewusst darstellen oder vorspielen können.

Komplexere selbstbezogene Emotionen bilden sich im Laufe der Entwicklung und sind meist aus verschiedenen Basisemotionen zusammengesetzt. Die Entwicklung dieser komplexen Emotionen ist vom Reifungsprozess der Cortex begleitet und erst im Laufe des fünften und sechsten Lebensjahres abgeschlossen. Ihre Ausprägung ist vom jeweiligen soziokulturellen Kontext abhängig.

Frühe Kindheit 0-3 Jahre / Beratung und Psychotherapie für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern / Manfred Cierpka / Springer Verlag: 2012 (p 34 – 36)

Stufen der emotionalen Entwicklung

Die US-amerikanischen Entwicklungspsychologen L. Alan Sroufe und Everett Bell Waters (1977) legten eine differenzierte Stufentheorie der emotionalen Entwicklung vor.

Stufe 1 **1. Lebensmonat**

Alle spontan auftretenden grundlegenden Emotionen spiegeln lediglich zufällig neuronale Erregungsmuster wieder.

Stufe 2 **2. Lebensmonat**

Das von innen bestimmte soziale Lächeln tritt um die sechste Lebenswoche auf, daneben sind schon Neugier und Interesse als auf die Umwelt bezogene Emotionen zu beobachten.

Stufe 3 **3.-5. Monat**

Ab dem dritten Lebensmonat erfolgt allmählich eine Kontrolle der Emotionen durch höhere neuronale Strukturen im Kortex. Freude und volles Lachen als Reaktion, z.B. auf gelungene Greifhandlungen, und Enttäuschung und Wut bei Misslingen tauchen auf. In den ersten drei Lebensmonaten treten negative Emotionen wie Ärger, Angst und Traurigkeit lediglich als generalisierte Stressreaktionen auf, mit ca. 4 Monaten scheinen Säuglinge bereits zwischen den Emotionen Ärger, Angst und Traurigkeit unterscheiden zu können. Das soziale Lächeln wird nun deutlich auch zum Zurücklächeln eingesetzt (soziale Resonanz).

Stufe 4 **6.-9. Monat**

Soziale und auf Gegenstände bezogene Mittel-Zweckinteraktionen mit der Umwelt nehmen zu, die Emotionen Vergnügen und Ärger kommen neu hinzu.

Stufe 5 **10.-12. Monat**

Fremdeln kann schon auf Stufe 4 eingesetzt haben und signalisiert zunehmende sozial-emotionale Bindung an die Bezugspersonen. Furcht als Reaktion auf Fremde, die zu nahe kommen, ist nun zu registrieren.

Stufe 6 **13.-18. Monat**

In der ersten Hälfte des zweiten Lebensjahres setzt mit dem Laufen lernen eine Phase des intensiven Explorierens und Einübens neuer Fertigkeiten ein. Die Emotionen Begeisterung und Ängstlichkeit differenzieren sich aus, die Vorsicht nimmt zu. Das Ausmass der Explorativität ist deutlich abhängig von der Bindungsqualität. Sicher gebundene Kinder explorieren intensiver und ausdauernder.

Stufe 7 **19.-36. Monat**

Mit der zunehmenden Ausdifferenzierung des Selbstkonzeptes und der Autonomiephase lassen sich immer häufiger selbstwertrelevante Emotionen wie Scham und Trotz beobachten. Stufe 8 (ab dem 3. Lebensjahr): Es beginnt die Phase des Fantasie- und Rollenspiels und der Gewissensbildung: Komplexere selbstbezogene Emotionen wie Stolz, Liebe, Schuld, Verlegenheit und Scham werden nun langsam gebildet.

Gegen Ende des vierten Lebensjahres begreift das Kind allmählich, dass andere Personen Gefühle, Gedanken und Wissen haben, das sich von seinen eigenen Gefühlen, Gedanken und seinem Wissen unterscheiden.

Lächeln und Lachen

Lächeln ist nicht von Anfang an da, sondern setzt eine gewisse kognitive Reife voraus. Das Lächeln, bzw. das Lachen als Indikator für Freude ist zunächst noch reflexhaft und tritt im Schlaf auf. Später folgt das soziale Lächeln. Mit drei bis 4 Monaten lächelt der Säugling als Reaktion auf einen aktivierenden Stimulus. Zunehmend lächelt das Kind auch während der Interaktion mit Bezugspersonen. Im Alter von zehn bis zwölf Monaten zeigen Kinder bereits verschiedene Arten des Lachens.

Frühkindliche Empathie

Die spontane Gefühlsansteckung bei wenigen Wochen alten Säuglingen gilt als Vorstufe der frühkindlichen Empathie. Dabei handelt es sich um eine angeborene reflexartige Reaktion. Die Spiegelneurone sind verantwortlich für die neuronale Vermittlung dieses Imitationsverhaltens. Säuglinge werden mit einer Grundausstattung von Spiegelneuronen geboren, mittels derer sie von Anfang an mit ihren Bezugspersonen in Interaktion treten können. Erfolgt keine soziale Resonanz, bzw. wird dem Säugling nicht durch zurückspiegeln in leicht abgewandelter Form signalisiert, dass seine Nachahmung «verstanden» wurde, verkümmert dieses System und verschwindet schliesslich weitgehend. Die in der Entwicklung des Kindes jeweils bereitgestellten Spiegelsysteme entfalten sich nur dann zur vollen Blüte, wenn sie beständig aktiviert und in tagtäglichen Interaktionen erweitert und verfeinert werden.

Zu frühkindlicher Empathie kommt es spontan und ohne Beteiligung des Verstandes. Anscheinend handelt es sich dabei um eine rein emotionale Vorform von Einfühlungsvermögen und Perspektivenübernahme. Das Vorhandensein ausgereifter Spiegelneurone ist Voraussetzung für das Auftreten frühkindlicher Empathie. Bei eineinhalb- oder zweijährigen Kindern kann Empathie durchaus als spontane Gefühlsansteckung in Gang gebracht werden. Kinder in diesem Alter vermögen jedoch schon zu unterscheiden, dass es sich nicht um ihr eigenes Gefühl handelt, sondern um das einer andern Person, mit der sie mitfühlen oder sich sogar identifizieren. In diesem Alter ist Empathie eine rein emotionale Angelegenheit, d.h. die Kinder versetzen sich noch nicht verstandesmässig in die Lage des anderen und machen sich auch keine Gedanken darüber, was sie an dessen Stelle fühlen würden und was sie tun könnten, damit es ihm wieder besser geht. Frühestens gegen Ende des vierten Lebensjahres erfolgt eine solche kognitive und rationale Rollenübernahme, ermöglicht durch eine schubartige Reifung in den neuronalen Kontroll- und Steuerarealen im präfrontalen Kortex.



0-3 Jahre / Entwicklungspsychologische Grundlagen und frühpädagogische Schlussfolgerungen / Hartmut Karsten / Cornelsen Verlag: 5. Überarbeitete Auflage 2017 (p124 – 128) (p155 – p162)

Wut und Trotz

Die Autonomiephase (beginnt gegen Ende des zweiten Lebensjahres und klingt im Laufe des vierten Lebensjahres ab) ist ein wichtiger Schritt in der Entwicklung des Kindes. Es beginnt sich langsam aus der symbiotischen, engen Beziehung zur Mutter oder seinen Hauptbezugspersonen zu lösen und wird selbständiger und autonomer. Starke Gefühle wie Wut und Trotz, begleitet von toben, schreien, um sich schlagen oder sich auf den Boden werfen, können in dieser Entwicklungsphase auftreten. Eltern und Bezugspersonen stehen diesem Verhalten, bzw. diesen Wut- und Trotzanfällen oft hilf- und fassungslos gegenüber.

Die Autonomiephase gilt als kritische Entwicklungsphase, das Kind befindet sich in dieser Zeit in einem Umbruch. Es entdeckt allmählich sein Ich. Es beginnt sein Selbst und alles was dazugehört, zu definieren.

Es begreift, dass es ein Bub oder ein Mädchen ist, gerne mit Autos oder Puppen spielt, etc. Es sind vor allem äussere Dinge, die das Kind aufgreift und als zu sich selbst gehörend erlebt. Das ist *mein* Bagger, *mein* Schaukelpferd! Und es entdeckt, dass es einen Willen hat. «Gib mir mein Schaukelpferd zurück!» Und wehe, seiner Aufforderung wird nicht umgehend Folge geleistet - ein Wutausbruch ist nicht selten vorprogrammiert.

Es kommen in dieser Altersphase einige Entwicklungsfaktoren zusammen, die mit der Entwicklung des Selbstkonzepts verbunden sind und das Kind in extreme Gefühlssituationen bringen können. Das Kind, das meist zwischen dem 18. und 24. Lebensmonat sein Ich entdeckt hat, erlebt sich immer stärker als eigene Person mit eigenen Gefühlen, eigenen Plänen und Wünschen.

Entscheidungen zu treffen fällt ihm jetzt deutlich leichter. Noch vor wenigen Wochen hatte es Probleme damit, eine von zwei attraktiven Spielideen auszuwählen. Und jetzt plötzlich weiss es genau, was es will, und hat eine ganz klare Vorstellung von dem, für das es sich entschieden hat und wie dies zu verwirklichen ist. Wenn dem Kind jetzt dabei jemand in die Quere kommt – vielleicht nur mit der Bitte, sich noch etwas zu gedulden, oder bezahlen und das Geschäft verlassen oder zu warten bis die kleine Schwester ihren Mittagsschlaf beendet hat -, ist Gefahr in Verzug. Das Kind stellt fest, dass es noch nicht fähig ist, seinen Willen in die Tat umzusetzen. Auch die Bezugspersonen, die es sonst immer als unterstützend und kooperativ erlebt hat, scheinen ihm nicht helfen zu wollen. Alles Beharren und signalisieren, wie wichtig ihm die Angelegenheit ist, bewirken nichts. Mit diesem Gefühl, dass ihm alle seine Bemühungen nichts nützen, wachsen seine Erregung, seine negative Spannung und seine Frustration, die sehr schnell einen Punkt erreichen, an dem sie unerträglich werden und das Kind vollständig aus der Fassung gerät. Die einzige Möglichkeit zur Entladung, die dem Kind in diesem Alter zur Verfügung steht, ist der Ausdruck von Wut, Ärger, Aggression und Enttäuschung.



akzent prävention und suchttherapie

Den Widerstand gegen jeden konstruktiven Vorschlag steuert das Kind nicht bewusst. Es agiert automatisch und reflexartig, weil es die zeitliche Verschiebung der Handlungsalternative, für die es sich entschieden hat, noch nicht verkraftet. Entwicklungsbedingt trachten sein ganzer Wille und sein ganzes Streben nach sofortiger Verwirklichung der ins Auge gefassten Handlungen.

Das Kind manövriert sich in eine Sackgasse, aus der es selber nicht wieder herausfindet – schon gar nicht, wenn seine **hilflose Wut** über ihm zusammenschlägt, seine verzweifelte Wut auf alles und gegen jeden, das bzw. der ihn davon abhält, sein Handlungsziel zu erreichen.

In dieser für das Kind extremen Gefühlssituation entscheidet es sich nicht bewusst für einen Wutanfall.

Es kann gar nicht anders, als so zu reagieren. Es schafft es noch nicht, den in ihm entstandenen Handlungsimpuls aufzuschieben, weil die Areale in seiner Grosshirnrinde, die für solche Steuerungsprozesse zuständig sind, noch nicht ausgereift sind.

Gelingt es den Bezugspersonen, ihre Aufmerksamkeit weg von der Verweigerungshaltung des Kindes, hin zu der offensichtlichen Verzweiflung und Hilflosigkeit, die in jedem Trotzanfall zum Ausdruck kommen und die der aufmerksamen und fürsorglichen Präsenz einer Bezugsperson bedarf, zu lenken, erhält das Kind Unterstützung in der emotionalen Regulation und darf im Umgang mit schwierigen Gefühlen eine positive Lernerfahrung machen.

0-3 Jahre / Entwicklungspsychologische Grundlagen und frühpädagogische Schlussfolgerungen / Hartmut Karsten / Cornelsen Verlag: 5. Überarbeitete Auflage 2017 (p124 – 128) (p155 – p162)

SF BFK
Schweizerischer Fachverband
Beratung Frühe Kindheit

Besten Dank für diese Zusammenfassung,
Vreni Studer-Lustenberger, Mütter- und Väterberaterin NDS,
Beraterin frühe Kindheit

Starke Gefühle

Das Projekt Starke Gefühle entstand in Zusammenarbeit von Mütter–und Väterberatungsstellen im Kanton Luzern und Akzent Prävention und Suchttherapie.

Mit dieser Website leisten wir einen Beitrag für die Beziehungsqualität zwischen Kind und Eltern. Sichere Beziehungen stärken für ein Leben, fern von Sucht.

akzent-luzern.ch/gefuehle

Kontakt
Ursula Gassmann
Ressort Frühe Kindheit
041 429 72 34
ursula.gassmann@akzent-luzern.ch