

Grundlage des Lebens: Emotionale Kompetenz

von Susanne Viernickel

Emotionen gehören zum Erbe der Evolution: Sie helfen wahrzunehmen, ob etwas geschieht, das für unser Wohlbefinden bedeutsam ist. Sie bewerten komplexe Informationen zum Beispiel über eine drohende Gefahr binnen Millisekunden. Sie steuern, was wir tun, zum Beispiel dass wir wegrennen, bevor wir nachdenken können. Sie signalisieren über die Mimik anderen Menschen in weniger als einer fünftel Sekunde, was wir empfinden (Hülshoff, 2001). Andererseits sind Gefühle und ihr Ausdruck immer auch kulturell geprägt. Manche Gefühle werden in der einen Kultur völlig unbefangen gezeigt, in anderen Kulturen dagegen tabuisiert und ihr Ausdruck wird unterdrückt oder maskiert. Diese Bewertungen und Darbietungsregeln sind nicht angeboren, sondern das Ergebnis eines sozialen Lernprozesses, der im frühesten Kindesalter beginnt.

Emotionale Fähigkeiten sind integrative Bestandteile kindlicher Bildungsprozesse - jedenfalls, wenn man einen breiten Bildungsbegriff heranzieht, wie er für die frühe Kindheit angemessen ist. Im Berliner Bildungsprogramm heißt es: „In Anknüpfung an das Humboldt'sche Bildungsverständnis verstehen wir Bildung als die Aneignungstätigkeit, mit der sich der Mensch ein Bild von der Welt macht. Sich ein Bild von der Welt machen beinhaltet: sich ein Bild von sich selbst in dieser Welt machen; von anderen in dieser Welt machen; und das Weltgeschehen erleben und erkunden“ (Berliner Bildungsprogramm, 2005, S. 11). Gerade die ersten beiden Aspekte sind eng mit emotionalen Fähigkeiten verknüpft. Entsprechend benennt das Berliner Bildungsprogramm als Bildungsziele auch Kompetenzen wie „sich seiner Gefühle bewusst werden und diese angemessen ausleben“; „Schönes in der Umgebung wahrnehmen und sich daran erfreuen“, „Anderen zuhören, sich einfühlen können“ und „sein eigenes Verhalten reflektieren“. Auch im aktuellen Bildungsbericht des Deutschen Jugendinstituts ist der Bildungsbegriff nicht gleichbedeutend mit dem Erwerb akademischer Fähigkeiten und von Qualifikationen und Kompetenzen für den Arbeitsmarkt. Bildung ist für die Wissenschaftler des Deutschen Jugendinstituts vielmehr „ein offener Prozess der Persönlichkeitsentwicklung mit dem Ziel der eigenständigen Lebensführung in Beruf, Partnerschaft und Familie, der sozialen und politischen Teilhabe und einer kulturell-ästhetischen Praxis. Bildung bezieht sich auf Kompetenzerwerb, aber auch auf Selbstbestimmung, Handlungs- und Kritikfähigkeit sowie Einfühlungsvermögen.“ Die Ausbildung emotionaler Kompetenzen ist deshalb ein mindestens ebenso wichtiger Baustein kindlicher Bildungsprozesse wie die Entwicklung von motorischen, sprachlichen oder mathematischen Fähigkeiten.

Emotionen spielen für die Persönlichkeitsentwicklung eine ebenso große Rolle wie für die Ausgestaltung unserer sozialen Beziehungen. Achtung und Selbstachtung, Selbstwertgefühl, die Art, wie wir auf andere Menschen zugehen, sind nicht nur vom Willen und vom Denken gesteuerte Prozesse, sondern immer emotional gefärbt. Manche Wissenschaftler sehen Emotionen sogar ausschließlich unter dem Aspekt, welchen Nutzen sie für die Kontaktaufnahme und

Beziehungsgestaltung zu anderen Menschen haben. Sie gehen davon aus, dass Gefühle meist in einem sozialen Kontext und mit einer kommunikativen Absicht ausgedrückt werden. Hier liegt auch ein Schwerpunkt der Ansätze zur Förderung emotionaler Kompetenzen.

Was bedeutet „Emotionale Kompetenz“?

In den meisten wissenschaftlichen Konzepten zur Beschreibung und Untersuchung emotionaler Kompetenz werden mehrere Aspekte emotionaler Kompetenz benannt (vgl. von Salisch, 2002, S. 31ff.). Emotionale Kompetenz beruht zum einen auf dem *Wissen über Emotionen*. Dazu gehört, sich seiner eigenen Emotionen bewusst zu sein und eigene gefühlsmäßige Zustände unterscheiden zu können. Kompetente Kinder können ihre emotionalen Erfahrungen erkennen und richtig interpretieren. Sie wissen, dass in einer Situation auch mehrere, widerstreitende Gefühle erlebt werden können. Ebenso sind sie in der Lage, Gefühlszustände anderer Personen wahrzunehmen, zu unterscheiden und zu verstehen. Sie nutzen dafür Hinweise, die sich aus der Situation oder aus dem Ausdrucksverhalten anderer Personen ergeben. Zum Emotionswissen zählt auch die Erkenntnis, dass das emotionale Ausdrucksverhalten anderer Personen nicht mit den tatsächlich erlebten Emotionen übereinstimmen muss. Die Kinder können zwischen wahren und falschen Signalen emotionaler Zustände unterscheiden. Sie sind dazu fähig, Empathie zu zeigen, sich über das kognitive Erkennen der Gefühlszustände Anderer auch in ihr emotionales Erleben einzufühlen. Und schließlich gelingt es ihnen, über Emotionen zu kommunizieren und dabei das in der jeweiligen Kultur gebräuchliche Emotionsvokabular zu nutzen.

Ein zweiter Bereich emotional kompetenten Verhaltens betrifft den *Emotionsausdruck*. Kompetente Kinder wissen, wann und wie sie in einer sozialen Situation emotionale Botschaften senden müssen, und tun dies auf klare und prägnante Weise. Außerdem treffen sie angemessene Entscheidungen darüber, was sie kommunizieren und was nicht. Dazu benötigen sie Fähigkeiten zur Trennung von emotionalem Erleben und emotionalem Ausdruck. Emotional kompetente Kinder haben gelernt, die Wirkung des eigenen emotionalen Ausdrucksverhaltens auf andere abschätzen zu können und es entsprechend - in gewissen Grenzen - zu steuern. Sie sind selbstwirksam, das heißt, es gelingt ihnen, in sozialen Interaktionen bei anderen Personen erwünschte Reaktionen hervorzurufen.

Der dritte wichtige Bereich, in dem Kinder emotionale Kompetenzen ausbilden, ist die *Regulation* des subjektiven emotionalen Erlebens und des Ausdrucks von Emotionen. Vor allem bezieht sich dies auf den Umgang mit negativen Emotionen und Stresssituationen. Hier kommen Selbstregulationsstrategien zum Tragen, mit denen die Dauer und Intensität negativer Emotionen verringert werden, aber auch starke positive Gefühle bewältigt werden können. Emotionsregulation umfasst weiter die Fähigkeit, den eigenen Gefühlsausdruck in Mimik, Gestik und Verhalten der jeweiligen Situation anzupassen.

Stellen Sie sich ein Vorschulkind - nennen wir es Maxi - vor, das auf einem guten Weg ist, diese Fähigkeiten auszubilden. Maxi wird in der Regel keine Schwierigkeiten haben, seine Gefühle wahrzunehmen und sie in der Kita der Erzieherin und anderen Kindern mitzuteilen. Das hilft den Erzieherinnen wiederum bei der Einschätzung dessen, was Maxi heute vielleicht besonders nötig

braucht. Und es zeigt den anderen Kindern zum Beispiel, wann Grenzen erreicht oder überschritten werden. Maxi kann umgekehrt auch die Gefühle anderer Kinder recht gut erkennen, und vor allem kann er sein eigenes Verhalten darauf einstellen. Ob sein Freund Torben heute am liebsten alleine spielen will, weil er „einfach schlecht drauf ist“, oder Katarina Trost braucht, weil ihr Meerschweinchen gestorben ist: ein emotional kompetentes Kind kann mit diesen Botschaften umgehen und angemessen reagieren. Das macht es zu einem beliebten Spielpartner und gibt ihm eine starke Rolle in einer Kindergruppe. Maxi kann es auch schon einmal ertragen, bei Regelspielen zu verlieren und abzuwarten, bis die Reihe an ihm ist. Er frisst den vielleicht entstehenden Ärger nicht in sich hinein, aber er muss ihn auch nicht sofort und lauthals herausbrüllen; er kann mit ihm umgehen, den Ärger „managen“. Dadurch, dass er gelernt hat, über Gefühle zu sprechen, verfügt er über ein sehr mächtiges Werkzeug, das er einsetzt, um seine Impulse zu kontrollieren, aber auch, um in Konflikten aussichtsreich und auf sozial verträgliche Art die eigenen Interessen zu vertreten. Es ist wahrscheinlich, dass sich Maxi als kompetent, selbstwirksam, sozial beliebt und erfolgreich erlebt. Und ebenso wahrscheinlich ist es, dass er von seiner sozialen Umwelt in ähnlicher Weise eingeschätzt wird. Mit diesem Fundus im Gepäck wird dieses Kind an neue Herausforderungen ohne große Ängste herantreten können, seien es Herausforderungen sozialer Natur (z.B. das Hineinfinden in die erste Schulklasse) oder kognitiver Art.

Stellen Sie sich nun im Gegensatz dazu ein Kind vor, das weniger Gelegenheit hatte, seine emotionalen Kompetenzen zu entwickeln. David ist so ein Kind. David sieht sich - wie auch Maxi - jeden Tag Situationen ausgesetzt, die bei ihm starke Gefühle auslösen. Vielleicht beginnt es schon mit der Verabschiedung von der Mutter an der Kindergartentür. Vielleicht ist ein neues Geschwisterkind geboren, und David hat Angst, dass seine Eltern dieses Kind lieber haben werden - es darf ja zu Hause bleiben. Es kann aber auch viel weniger dramatisch sein. Am Morgen war die Zeit knapp, und Davids Mutter hat ihm nicht gestattet, mit dem Roller zu fahren, sondern hat ihn mit dem Auto zur Kita gebracht. David ist aufgebracht, richtig sauer. Er hat aber kaum eine Möglichkeit, diese Gefühle einzuordnen, denn er merkt genau, dass sie zu Hause nicht erwünscht sind. Er kann auch nicht darüber sprechen, weil er es nie gelernt hat und auch, weil niemand danach fragt. Im Kindergarten zieht sich David immer mehr zurück. Wenn andere Kinder etwas von ihm wollen, missversteht er die Kontaktversuche schnell als Angriffe und reagiert entsprechend aggressiv. Weil David seine eigenen Emotionen nicht gut versteht, hat er auch Schwierigkeiten, den Gefühlsausdruck anderer zu deuten, und er entwickelt Strategien, um unangenehme Gefühle nicht zuzulassen. Zum Beispiel lacht er künstlich und auffällig laut, wenn sich ein anderes Kind wehtut. Es ist verständlich, dass die anderen Kinder anfangen, David zu meiden. Er ist kein attraktiver Spielpartner, und Begegnungen mit ihm enden oft in Kampf und Streit. Von den Erzieherinnen empfängt er ebenfalls viele negative Botschaften, Zurechtweisungen, je nach Tagesform besorgte oder ärgerliche Blicke. Durch diese Reaktionen beginnt sich bei David ein negatives Selbstbild zu verfestigen: Keiner mag mich, ich mache vieles falsch und kann nicht ausdrücken, was ich eigentlich will und fühle.

An diesen fiktiven Beispielen wird nochmals deutlich, dass der Erwerb emotionaler Fähigkeiten ein entscheidender Bestandteil kindlicher Bildungsprozesse ist. Kinder, die eine angemessene emotionale

Kompetenz erworben haben, können auch in anderen Entwicklungsbereichen weitere Kompetenzen ausbilden (Petermann/ Wiedebusch 2003, S. 20ff.). Die Ergebnisse zahlreicher Studien haben gezeigt, dass Kinder, die emotional kompetent sind, bessere soziale Fertigkeiten zeigen, von Gleichaltrigen eher akzeptiert werden und in der Gleichaltrigengruppe einen höheren sozialen Status haben. Kinder, die über eine gute emotionale Kompetenz verfügen, erzielen bessere Schulleistungen als Kinder, die mangelnde emotionale Fertigkeiten aufweisen. Im Hinblick auf den Schulerfolg wirken sich vor allem ein umfangreiches Emotionswissen und eine angemessene Emotionsregulation positiv aus. Frühe Störungen emotionaler Fertigkeiten ziehen häufig weitere Beeinträchtigungen - vor allem im Sozialverhalten - nach sich. Es gibt viele Belege, dass bei Kindern mit mangelnden emotionalen Fertigkeiten die Auftretenswahrscheinlichkeit von Verhaltensstörungen und von psychischen Störungen erhöht ist. Dies gilt besonders für Defizite in der Emotionsregulation und bei einer Neigung zu starker negativer Emotionalität.

Wie entwickeln sich Emotionen und emotionale Kompetenzen?

Emotionale Fertigkeiten entwickeln sich schrittweise und beeinflussen sich dabei gegenseitig (vgl. Petermann / Wiedebusch 2003). Das Neugeborene kommt jedoch bereits mit einem, wenn auch recht eingeschränkten, emotionalem Repertoire auf die Welt. Sein emotionales Erleben bewegt sich auf einem Kontinuum von Distress (negativer Stress, Unbehagen) versus Zufriedenheit. Es entwickelt jedoch schon nach den ersten drei Monaten zu den so genannten primären Emotionen weiter. Zu diesen gehören Freude, Ärger, Traurigkeit, Angst, Überraschung und Interesse. Primäre Emotionen werden von einem charakteristischen mimischen Ausdruck begleitet und treten universell auf. In der Säuglingszeit wird ein positiver Emotionsausdruck vor allem durch direkte Interaktionen mit Blickkontakten mit vertrauten Bezugspersonen angeregt. Es ist für Säuglinge dagegen überaus stressauslösend und mit Irritation und Ärgerausdruck verbunden, wenn die Bezugsperson sich in der Interaktion merkwürdig verhält, nämlich einen teilnahmslosen und unbewegten Gesichtsausdruck zeigt. Dies weist uns auf die besondere Bedeutung von responsivem Elternverhalten für die soziale und emotionale Entwicklung eines Kleinkindes hin. Im Verlauf der ersten zwei Lebensjahre übernehmen Kinder aber auch von ihren Eltern einen typischen „Emotionsstil“, also die Auftretenshäufigkeit und Intensität von Gefühlen wie Traurigkeit, Freude oder Ärger.

Ab dem Ende des zweiten Lebensjahres bilden sich allmählich die komplexeren so genannten sekundären Emotionen aus. Zu ihnen gehören Stolz, Scham, Schuld, Neid, Verlegenheit und Mitleid. Das Erleben dieser selbstbezogenen und sozialen Emotionen Stolz, Scham, Schuld, Neid oder Verlegenheit setzt voraus, dass das Kind ein Bewusstsein über sich selbst als eigenständig handelndes Subjekt entwickelt hat. Um Stolz, Scham und Schuld empfinden zu können, ist es darüber hinaus notwendig, dass Kinder sozial anerkannte Verhaltensstandards und -regeln kennen sowie ihr eigenes Verhalten zu diesen Regeln in Beziehung setzen und sich selbst die Verantwortung für das erfolgreiche oder fehlende Einhalten dieser Regeln zuschreiben können. Die Reaktionen von Eltern, ErzieherInnen und weiteren Bezugspersonen auf das Verhalten von Kindern liefern hierfür einen notwendigen Bezugsrahmen und tragen daher maßgeblich zur Entstehung und Weiterentwicklung

dieser Gefühle bei. Auch Empathie, also die Fähigkeit, sich in die Gefühle anderer versetzen zu können, tritt im zweiten Lebensjahr erstmalig auf. Zweijährige können das emotionale Befinden einer anderen Person grob beurteilen. Allerdings verbessert sich die Fähigkeit zur emotionalen Perspektivenübernahme deutlich zwischen dem dritten und fünften Lebensjahr.

Emotionale Kompetenz im Kindergarten fördern

Die emotionale Kompetenz eines Kindes resultiert zu großen Teilen aus familiären Einflüssen, im Besonderen aus der Gestaltung der spezifischen Eltern-Kind-Interaktion. Das heißt jedoch nicht, dass die Kindertageseinrichtung keinen Einfluss hat. Zwar ist ihr Einfluss auf den Erwerb emotionaler Kompetenzen bisher kaum systematisch untersucht bzw. in Untersuchungen als Variable einbezogen worden. Jedoch sind die Merkmale, die in der Familie die emotionalen Kompetenzen von Kindern befördern, direkt auf die Arbeit in Krippen und Kindertageseinrichtungen übertragbar. Es ist plausibel, dass ähnliche Wirkzusammenhänge wie in der Familie bestehen, vorausgesetzt, dass die Kinder zu der Erzieherin eine gute, bindungsähnliche Beziehung aufbauen konnten. Folgende Maßnahmen und Verhaltensweisen können Kindern im Kindergarten helfen, ihre emotionalen Kompetenzen zu entwickeln und auszubauen:

Ein positives emotionales Klima schaffen. Damit ist das Überwiegen von positiven Gefühlsausdrücken und das Verstärken des Ausdrucks positiver Gefühle gemeint. Kinder werden animiert, die positive emotionale Ausdrucksweise der Erzieherinnen zu imitieren oder am Modell zu lernen, die eigenen positiven Gefühle stärker wahrzunehmen und auszudrücken. Dies wirkt sich auf ihre Kompetenzen zur Regulation von Emotionen aus.

Die eigenen Emotionen offen ausdrücken. Auch hier wird das Modelllernen wirksam. Ist die Toleranz für den Ausdruck von Gefühlen gering, merken Kinder dies und unterdrücken den eigenen Emotionsausdruck.

Oft über Gefühle sprechen. Kinder lernen, ihre Gefühle auszudrücken und zu verstehen, wenn Erwachsene mit ihnen differenziert über Emotionen reden und dem Kind helfen, Gefühle zu benennen. In institutioneller Tagesbetreuung sollten Fachkräfte bewusst darauf achten, dass sie die Jungen ebenso häufig in solche Gespräche einbeziehen wie die Mädchen.

Respektvoll und angemessen mit den Gefühlen des Kindes umgehen Das heißt, den offenen Ausdruck von Gefühlen akzeptieren, auf die Gefühle unmittelbar und sensibel reagieren, und die Regulation von Gefühlen unterstützen. Unangemessen ist es, die Unterdrückung von negativen Gefühlen zu fordern, diese zu bagatellisieren oder lächerlich zu machen. Wenn der Ausdruck von Emotionen bestraft wird, lernen Kinder nicht, diese zu regulieren, sondern zu verstecken.

Kinder bei der Regulation ihrer Gefühle unterstützen. Durch die von Erwachsenen und Kind gemeinsam geleistete Emotionsregulation lernen Kleinkinder am Modell, wie emotionale Zustände reguliert werden können und entwickeln auf dieser Grundlage eigene Problemlösungen und Regulationsstrategien. Ungünstig ist ein überkontrollierendes Verhalten, das den Kindern vorschreibt, wie mit Gefühlen umzugehen sei. So können die Kinder kaum eigene Strategien erproben und gewöhnen sich auch daran, dass ihre Emotionen durch andere reguliert werden.

Prof. Dr. Susanne Viernickel