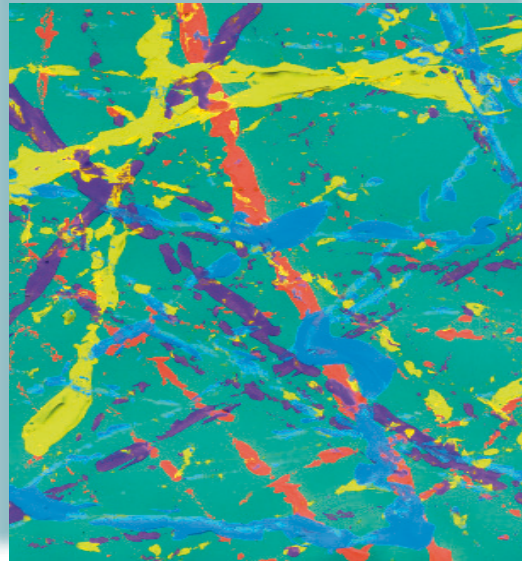


Angelika Kullik · Franz Petermann



# Emotionsregulation im Kindesalter

# Emotionsregulation im Kindesalter

# Klinische Kinderpsychologie

Band 14

Emotionsregulation im Kindesalter

von Dipl.-Psych. Angelika Kullik und Prof. Dr. Franz Petermann

---

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Franz Petermann

# Emotionsregulation im Kindesalter

von  
Angelika Kullik  
und Franz Petermann

HOGREFE  GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG  
TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM  
KOPENHAGEN · STOCKHOLM · FLORENZ

*Dipl.-Psych. Angelika Kullik*, geb. 1985. 2005–2010 Studium der Psychologie in Bielefeld. Seit 2011 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation (ZKPR) der Universität Bremen.

*Prof. Dr. phil. Franz Petermann*, geb. 1953. 1972–1975 Studium der Mathematik und Psychologie in Heidelberg. Wissenschaftlicher Assistent an den Universitäten Heidelberg und Bonn. 1977 Promotion. 1980 Habilitation. 1983–1991 Leitung des Psychosozialen Dienstes der Universitäts-Kinderklinik Bonn, gleichzeitig Professor am Psychologischen Institut. 1991–2007 Lehrstuhl für Klinische Psychologie, seit 2007 Lehrstuhl für Psychologische Diagnostik und Klinische Psychologie an der Universität Bremen und seit 1996 Direktor des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation (ZKPR).

© 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Cambridge, MA  
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

**<http://www.hogrefe.de>**

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Umschlagbild: Christina Teutoburg

Satz: Beate Hautsch, Göttingen

Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2434-7

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

### **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Vorwort

Das Konzept der Emotionsregulation ist vor allem in der Klinischen Psychologie und Psychiatrie, aber auch in der Entwicklungspsychologie von besonderer Bedeutung. Mittlerweile liegt ein aussagekräftiger Fundus an Studien vor, der wesentliche Erkenntnisse zur Rolle der Emotionsregulation zulässt. Viele wissenschaftliche Ansätze rücken die Fähigkeit zur Emotionsregulation ins Zentrum des Interesses und weisen auf schwerwiegende Folgen für die Entwicklung hin, wenn schon früh Probleme bei der Emotionsregulation auftreten.

Mit unserem Buch streben wir es an, die Vielzahl der derzeitigen Befunde zur Emotionsregulation im Kindesalter zusammenzutragen und vor diesem Hintergrund zu systematisieren. Wir möchten auch dem grundlegenden Phänomen der Emotionsregulation eine wesentliche Beachtung schenken. Im Mittelpunkt steht die Emotionsregulation als diejenige Fähigkeit, positive wie negative Emotionen sowie die mit ihnen einhergehenden Verhaltensweisen oder physiologischen Zustände zu initiieren, zu modulieren oder zu hemmen. Zur Regulation ihrer Emotionen können Kinder verschiedene Strategien einsetzen, wie etwa die Umlenkung ihrer Aufmerksamkeit oder das Verändern ihrer Gedanken.

Während im frühen Säuglingsalter die Eltern eine dominierende Rolle für die Regulation der Emotionen ihrer Kinder einnehmen, indem sie ihr Kind etwa durch körperliche Berührungen beruhigen oder es bewusst von einer emotional erregenden Situation ablenken, können Kinder mit voranschreitendem Alter eigenständig Emotionen regulieren. Um zu fundierten Aussagen zur Rolle der Emotionsregulation und der konkreten Strategien zu gelangen, ist die genaue Betrachtung von Erhebungsverfahren besonders wichtig, die wir für den deutschsprachigen Raum erstmals gezielt zusammengetragen haben. Zudem decken wir verschiedene Faktoren auf, die den Entwicklungsprozess der Emotionsregulation beeinflussen, so etwa das Temperament des Kindes oder die Emotionsregulation durch die Eltern.

Ob es Kindern gelingt, Regulationsstrategien in emotionalen Situationen effektiv einzusetzen, kann darüber entscheiden, wie gut sie in ihre soziale Umwelt integriert werden und ob sie psychische Probleme entwickeln. Damit kommt der Qualität der Emotionsregulation eine ganz wesentliche Funktion für die Entstehung psychischer Störungen im Kindesalter zu. Erste Längsschnittstudien können unter anderem einen bedeutsamen Zusammenhang einer unangemessenen Emotionsregulation mit folgenden Angst- oder depressiven Störungen sowie aggressivem Verhalten belegen. Da uns die psychischen Folgen ganz besonders interessieren, wollen wir einen Einblick in spezifische Störungsbilder bieten, zu denen bereits aussagekräftige Ergebnisse vorliegen.

Seit Anfang 2011 arbeiten wir intensiv an einer Aufarbeitung und Ordnung der Befunde zur Emotionsregulation im Säuglings- und Kindesalter. Schon bereits vor über zehn Jahren bearbeitete der Seniorautor gemeinsam mit Frau Prof. Dr. Silvia Wiedebusch (Osnabrück) das Thema „Emotionale Kompetenz bei Kindern“. Diese Arbeiten wurden Ende

des letzten Jahrzehnts am Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen unter dem Fokus der Emotionsregulation aufgegriffen (z. B. Helmsen & Petermann, 2010). Aufbauend auf diesen Arbeiten war es uns möglich, eine umfassende Aufarbeitung zu schaffen. Drei wesentliche Übersichtsarbeiten, die wir im Rahmen unserer Forschung veröffentlicht haben, sind integraler Bestandteil dieses Buches:

- Petermann, F. & Kullik, A. (2011). Frühe Emotionsdysregulation: Ein Indikator für psychische Störungen im Kindesalter? *Kindheit und Entwicklung*, 20, 186-196.
- Kullik, A. & Petermann, F. (2011). Zum gegenwärtigen Stand der Emotionsregulationsdiagnostik im Säuglings- und Kleinkindalter. *Diagnostica*, 57, 165-178.
- Kullik, A. & Petermann, F. (2012). Die Rolle der Emotionsdysregulation für die Genese von Angststörungen im Kindes- und Jugendalter. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 60, 165-175.

Mit dem vorliegenden Buch erhoffen wir uns, Klinischen Kinderpsychologen und -psychiatern, Kinderärzten sowie pädagogischen Fachkräften hilfreiche und besonders praxisnahe Anregungen zu bieten.

Abschließend möchten wir verschiedenen Mitgliedern des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation unseren Dank aussprechen. Dieser Dank richtete sich vor allem an Prof. Dr. Ute Koglin, Dr. Marc Schipper und Dipl.-Psych. Judith Röhl, die uns auch bei den Ausarbeitungen zum Thema „Emotionsregulation und aggressives Verhalten“ sowie „Emotionsregulation in Prävention und Intervention“ unterstützten. Wir danken auch dem Hogrefe Verlag, vor allem Frau Dipl.-Psych. Susanne Weidinger, für die gute Zusammenarbeit.

Bremen, im April 2012

Angelika Kullik und Franz Petermann



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	5
<b>1 Was bedeutet Emotionsregulation?</b> .....	9
1.1 Was sind Emotionen? .....	11
1.1.1 Emotionen im Säuglingsalter .....	14
1.1.2 Emotionen im frühen und mittleren Kindesalter .....	16
1.2 Zum Phänomen der Emotionsregulation .....	20
1.2.1 Emotionsregulation: Definitionen und offene Fragen .....	21
1.2.2 Eine Arbeitsdefinition von Emotionsregulation .....	24
<b>2 Zur Entwicklung der Emotionsregulation im Kindesalter</b> .....	28
2.1 Emotionsregulation im Kontext verschiedener Entwicklungsprozesse .....	28
2.2 Regulationsstrategien im Säuglings- und Kleinkindalter .....	31
2.3 Regulationsstrategien im Kindesalter .....	36
<b>3 Diagnostik der Emotionsregulation</b> .....	43
3.1 Diagnostik im Säuglings- und Kleinkindalter .....	44
3.1.1 Verhaltensbeobachtung .....	47
3.1.2 Fragebogenverfahren für Eltern .....	54
3.2 Diagnostik im Kindesalter .....	60
3.2.1 Verhaltensbeobachtung .....	63
3.2.2 Fragebogenverfahren: Selbstratings .....	66
3.2.3 Fragebogenverfahren: Fremdratings .....	74
3.2.4 Interviewverfahren .....	75
3.3 Psychophysiologische Methoden: Corticale Aktivität des Frontallappens .....	80
3.4 Zusammenfassung .....	81
<b>4 Faktoren der Emotionsregulation</b> .....	83
4.1 Die neurophysiologische Entwicklung .....	83
4.1.1 Amygdala .....	84
4.1.2 Frontallappen .....	85
4.1.3 Vagaler Tonus .....	87
4.1.4 Zusammenfassung .....	88
4.2 Das Temperament des Kindes .....	88
4.2.1 Effortful Control .....	89
4.2.2 Emotionalität .....	91
4.2.3 Zusammenfassung .....	93
4.3 Emotionsregulation durch die Eltern .....	94
4.3.1 Akzeptanz und Emotionscoaching .....	95
4.3.2 Eltern-Kind-Bindung .....	97

4.3.3	Elterliche Regulationsstrategien . . . . .	99
4.3.4	Emotionsausdruck und Regulationsfähigkeiten von Eltern . . . . .	101
4.3.5	Zusammenfassung . . . . .	103
4.4	Die Beziehung zu Gleichaltrigen und Geschwistern . . . . .	104
4.4.1	Beziehungen zu Gleichaltrigen . . . . .	104
4.4.2	Beziehungen zu Geschwistern . . . . .	105
4.5	Geschlecht . . . . .	106
4.6	Zusammenfassung . . . . .	108
<b>5</b>	<b>Emotionsdysregulation und Psychopathologie im Kindesalter . . . . .</b>	<b>110</b>
5.1	Begriff und Folgen der Emotionsdysregulation . . . . .	110
5.2	Klassifikation von Störungen der Emotionsregulation . . . . .	111
5.2.1	Frühe Regulationsstörungen . . . . .	111
5.2.2	Diagnose „Emotionsdysregulation“ . . . . .	114
5.3	Emotionsregulation und Angststörungen . . . . .	118
5.3.1	Angstsymptome auf subklinischem Niveau . . . . .	121
5.3.2	Angststörungen . . . . .	124
5.3.3	Zusammenfassung . . . . .	125
5.4	Emotionsregulation und Depression . . . . .	127
5.4.1	Depressive Symptome auf subklinischem Niveau . . . . .	128
5.4.2	Depressionen . . . . .	132
5.4.3	Zusammenfassung . . . . .	133
5.5	Emotionsregulation und aggressives Verhalten . . . . .	135
5.5.1	Konzeptuelle Überlegungen . . . . .	135
5.5.2	Längsschnittliche Befunde . . . . .	137
5.5.3	Exkurs: Physiologische Regulation aggressiven Verhaltens . . . . .	143
5.5.4	Zusammenfassung . . . . .	144
5.6	Ausblick: Emotionsregulation und psychopathologische Probleme . . . . .	146
<b>6</b>	<b>Emotionsregulation in Prävention und Intervention . . . . .</b>	<b>148</b>
6.1	Präventionsprogramme . . . . .	148
6.1.1	„Learning to Live Together“ . . . . .	149
6.1.2	Emotion-Based Prevention Program (EBP) . . . . .	150
6.1.3	Verhaltenstraining im Kindergarten . . . . .	150
6.1.4	Verhaltenstrainings in der Grundschule . . . . .	151
6.1.5	Zusammenfassung . . . . .	153
6.2	Intervention . . . . .	154
6.2.1	Die Kontextbezogene Emotionsregulationstherapie (CERT) . . . . .	154
6.2.2	Das More Fun with Sisters and Brothers-Programm (MFWSB) . . . . .	156
6.2.3	Die Emotionsbezogene Kognitive Verhaltenstherapie (ECBT) . . . . .	157
6.2.4	Zusammenfassung . . . . .	158
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>159</b>

# Kapitel 1

## Was bedeutet Emotionsregulation?

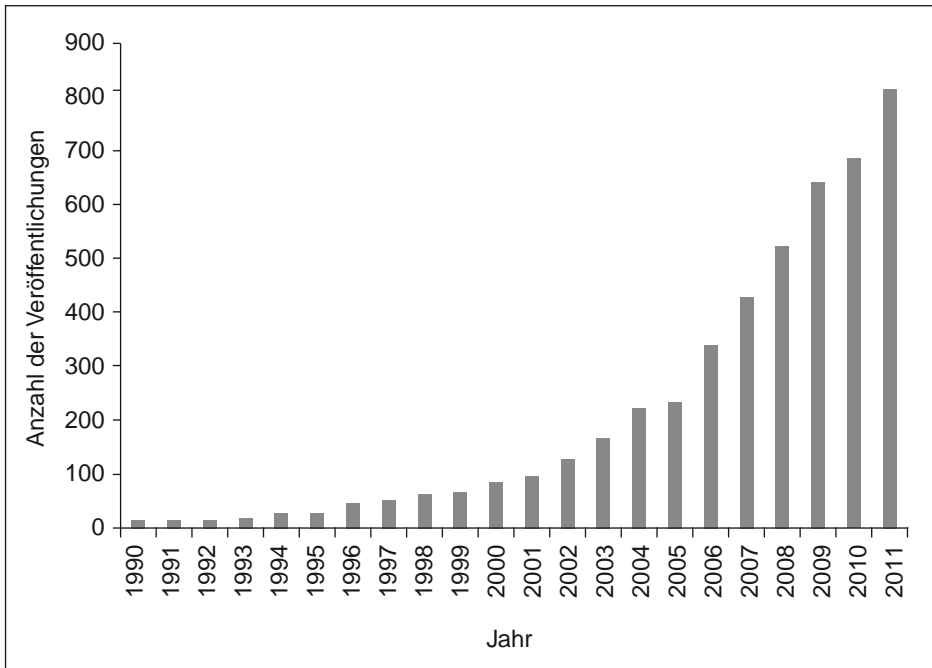
*Ein Zehnjähriger sagt: „Wenn du traurig bist, setze ein Lächeln auf, gehe mit den anderen mit und versuche dich normal zu verhalten.“*

(von Salisch, 2001)

Emotionen begleiten uns von der Geburt an. Ein Säugling, der in den frühen Lebensmonaten durch ein lautes Geräusch erschreckt wird, reagiert meistens ängstlich und weint. Ein Kleinkind reagiert wütend, wenn es nicht das gewünschte Spielzeug zu seinem Geburtstag geschenkt bekommt. Schulkinder freuen sich über den gemeinsamen Klassenausflug in den Freizeitpark. Ein Junge empfindet Stolz beim Sieg seiner Fußballmannschaft; ein anderer fühlt sich schuldig, dass er kein Tor geschossen und seine Mannschaft verloren hat. Ein Mädchen zeigt Mitgefühl für die Freundin, die sich für die vergessenen Hausaufgaben schämt.

All das sind nur wenige Beispiele für Anlässe, in denen Kinder verschiedenste Emotionen erfahren. Solche Erfahrungen machen sie im Laufe der ersten Lebensjahre tagtäglich und lernen nach und nach mit ihnen umzugehen. Das emotionale Erleben und Verhalten von Kindern birgt viele wichtige unbeantwortete Fragen in sich, denen wir uns widmen müssen. Was bedeutet es denn genau, die eigenen Emotionen wie Angst, Wut oder Freude zu erfahren, einzuordnen und zu bewältigen? Können derartige Emotionen kontrolliert, verändert oder gar ausgelöscht werden? Wie wird das emotionale Erleben und Verhalten den Erwartungen von Eltern, Geschwistern, Familie, Freunden oder der schulischen Umwelt angepasst? Können Emotionen überhaupt verändert werden und wenn ja, wie genau lassen sich Emotionen verändern? Was wird eigentlich verändert? Wie wird die Regulation der Emotionen im Laufe der frühen Lebensjahre erlernt und wie entwickelt sich diese in der weiteren Kindheit? Was genau bedeutet „Emotionsregulation“ und welche Bedeutung besitzt sie für die kindliche Entwicklung?

Zu einer der wichtigsten Entwicklungsaufgaben des Kindesalters zählt die Entwicklung von Fähigkeiten, die für ein angemessenes emotionales Erleben und Verhalten notwendig sind (Thompson, 1994; Zeman, Shipman & Penza-Clyve, 2001). Wissenschaftliche Studien haben sich in den vergangenen Jahren zunehmend mit dem Konzept der *Emotionsregulation* befasst, das so zu einem eigenen und unabhängigen Forschungsfeld wurde (z. B. Campos, Walle, Dahl & Main, 2011; Cole, Dennis, Smith-Simon & Cohen, 2009; Dennis, 2010; Eisenberg, Spinrad & Eggum, 2010; Ekas, Braungart-Rieker, Lickenbrock, Zentall & Maxwell, 2011; Feng et al., 2009; Gross, 1998). Gibt man die Begriffe „emotion regulation“ in die Datenbank *Web of Science* ein, so kann eine rasante und über die vergangenen Jahre fast durchgehend steigende Anzahl an wissenschaftlichen Artikeln verzeichnet werden, die 2011 mit mehr als 800 Neuveröffentlichungen ihren Höhepunkt erreicht hat und diesen in den folgenden Jahren wohl noch überschreiten wird (vgl. Abb. 1).



**Abbildung 1:** Anzahl der veröffentlichten Artikel zum Thema „emotion regulation“ nach Web of Science (Stand 19.03.2012)

Die Wurzeln der aktuellen Emotionsregulationsforschung sind in den frühen psychoanalytischen Studien zu psychologischen Abwehrmechanismen (Freud, 1926), psychologischem Stress und Coping (Lazarus, 1966), der Bindungstheorie (Bowlby, 1969) und der Emotionstheorie (Frijda, 1986) zu suchen (Gross & Thompson, 2007). Seither wächst das Interesse an diesem Konzept mehr und mehr, was nicht zuletzt der wachsenden Anzahl an wissenschaftlichen Publikationen, Büchern, Konferenzen und Trainingsprogrammen zu entnehmen ist, die sich dem Thema widmen (Tamir, 2011). Damit ist die Erforschung der Emotionsregulation nicht länger nur ein Aspekt der grundlagenorientierten Emotionsforschung, sondern beginnt die klinische und kinderpsychologische Praxis zu prägen und eröffnet ferner wichtige Anwendungsperspektiven.

Heute wird nicht mehr bezweifelt, dass die Emotionsregulation wichtige Konsequenzen für die kindliche Entwicklung sowie die soziale Funktionalität mit sich bringt (Blair, Denham, Kochanoff & Whipple, 2004; Dollar & Stifter, 2012; Hubbard & Coie, 1994; Suveg, Jacob & Payne, 2010; Tamir, 2011; Yap, Allen & Sheeber, 2007). Graziano, Reavis, Keane und Calkins (2007) konnten zudem zeigen, dass die Emotionsregulation einen direkten und bedeutsamen Prädiktor für den Schulerfolg von Kindern darstellt. So zeigte sich in ihrer Studie, dass ausgeprägte Emotionsregulationsfähigkeiten der Kinder eine von den Lehrkräften berichtete bessere schulische Leistung sowie bessere standardisierte Lese- und Mathematikwerte vorhersagte. Darüber hinaus wird der Emotionsregulation mittlerweile eine zentrale Bedeutung für die Aufrechterhaltung der psychischen

Gesundheit zugeschrieben (Bradley, 2000; Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995; Salovey, Rothman, Detweiler & Steward, 2000; Zeman et al., 2001). Mangelhafte Emotionsregulationsfähigkeiten werden etwa in einen bemerkenswerten Zusammenhang mit externalisierenden sowie internalisierenden Problemen im Kindesalter gebracht (Bornstein, Hahn & Haynes, 2010; Zeman, Shipman & Suveg, 2002).

Emotionsregulationsmuster bilden sich bereits sehr früh in den ersten Lebensmonaten heraus und können im Falle einer unzureichenden Entwicklung damit zu einer Bandbreite an Problemen und Schwierigkeiten führen. Bevor jedoch ganz konkrete wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Beziehungen der Emotionsregulation und verschiedenen Bereichen der kindlichen Entwicklung sowie psychischen Gesundheit betrachtet werden sollen, erscheint zunächst eine grundlegende Begriffsbestimmung und Eingrenzung notwendig, die allen weiteren Analysen eine Grundlage schafft. Das Ziel dieses Buches kann nicht darin bestehen, die Vielfalt von Emotionen im Kindesalter und deren Regulation umfassend darzustellen, da mittlerweile allein für *eine* Emotion ein ganzes Werk gefüllt werden könnte (vgl. von Salisch, 2000). Vielmehr strebt das vorliegende Buch einen integrativen Einblick in das Thema an, um die Bedeutung der Emotionsregulation im Kindesalter zu systematisieren.

## 1.1 Was sind Emotionen?

Schon früh haben verschiedene Disziplinen erkannt, dass Emotionen eine entscheidende Rolle für die soziale Kommunikation, Motivation, Gedanken und Handlungen spielen (Izard, 1977, 1991). Die grundlegende Frage, was eigentlich Emotionen ausmacht und diese definiert, erscheint trivial. Nichtsdestotrotz ist eine differenzierte Sicht erforderlich, wie so grundlegende Gefühle von Angst oder Freude entstehen und was diese genau charakterisiert. Die Schwierigkeit einer Begriffsbestimmung und Konzeptualisierung wird jedoch deutlich, wenn man zur Konkretisierung schreitet.

Bis heute gibt es weder eine einheitliche Definition des Begriffs „Emotionen“ (vgl. Campos, Frankel & Camras, 2004), noch ist eindeutig geklärt, wie Gefühle entstehen (Panksepp, 2010). Lexikalisch umfasst das Wort „Emotion“ ganz bestimmte Gefühle, physiologische Reaktionen und Verhaltensweisen und stellt ein Phänomen dar, dem in Forschung und insbesondere auch in klinischer Praxis eine grundlegende Funktion zukommt. Einer solchen lexikalischen Definition ist jedoch auch zu entnehmen, dass Emotionen verschiedene Komponenten beinhalten, die die Bestimmung einer einheitlichen Struktur des Phänomens „Emotion“ immens erschweren. Die subjektiven Erfahrungen, Verhaltensweisen und der emotionale Ausdruck sowie die physiologischen Reaktionen während des Erlebens einer Emotion können bei Angst, Wut oder Freude grundlegend verschieden sein und stehen in einer unterschiedlich engen Beziehung zueinander. Dies erschwert zusätzlich ein einheitliches Verständnis des Konzepts. So zeigt sich beispielsweise, dass sich Freude deutlich im Verhalten und in physiologischen Reaktionen ausdrückt. Traurigkeit hingegen weist einen solchen eindeutigen Zusammenhang nicht auf (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm & Gross, 2005). Ein kurz veränderter Gesichtsausdruck eines Schulkindes kann in Kombination mit einer anhaltenden Veränderung der Herzfrequenz und starken Gefühlen bei Angst vor dem Schreiben einer Klassenarbeit