

Grete Helle und Tom Rune Fløgstad

Schaut mal, wie ich lerne!

Das Zusammenspiel von Körper und Gehirn
in der frühkindlichen Entwicklung



Inhalt

Einleitung	11
Der Aufbau des Buches.....	14
Teil 1	
1 Hirnforschung früher und Hirnforschung heute	19
Die schwarze Box ist gefunden!.....	20
2 Das Gehirn als Haus	30
Das Gehirnhaus	31
3 Der Aufbau des Gehirns	37
Eine kurze Einführung in das Gehirn.....	38
Drei Gehirne umeinander.....	43
Ein einfaches Modell zur Erklärung, wie das Gehirn zusammenhängt ..	45
Der äußere Teil des Gehirns	46
Der innere Teil des Gehirns	48
Multitasking ist etwas, das nur die heranwachsende Generation beherrscht – oder ...?	51
4 Die Wunderstoffe des Gehirns	54
Dopamin.....	55
Oxytocin	57
Serotonin.....	60
5 Körperliche Betätigung und gesunde Ernährung	62

Teil 2

6 Bindung, Stress und die Alarmzentrale des Gehirns – die Amygdala	75
Der Hippocampus, die Amygdala und weshalb anhaltender Stress auch für das Gehirn gefährlich ist.....	78
Wie können wir die Aktivität der Amygdala verringern?	80
Stress in der Kita – wie können wir ihn reduzieren?.....	84
Bindung und auf Bindung basierende Eingewöhnung	88
7 Der wichtige Schlaf	94
Weshalb schlafen wir?	95
Ein paar Gründe dafür, dass Kinder spät einschlafen oder Schwierigkeiten mit dem Einschlafen haben	101

Teil 3

8 Die Gehirntreppe und das Modell für die grundlegenden Fertigkeiten	111
Der »Entwicklungseimer« – eine Metapher für das Verständnis, wie der Körper dem Gehirn das Denken beibringt	112
Die Gehirntreppe und die Bedeutung von Automatisierung	114
Was ist für die Automatisierung notwendig?	116
Doch was <i>ist</i> eigentlich das Beste für kleine Kinder im Kindergartenalter?	119
9 Die Reflexe	124
Erste-Hilfe-Kasten.....	125
Primitive und posturale Reflexe.....	127
10 Die Sinne	133
Der Ursprung des Lernens – die Sinne	134
Der Gleichgewichtssinn – das Vestibularsystem	135
Das GPS des Körpers, die Gelenk- und Muskelwahrnehmung – die Propriozeption	140
Sehvermögen.....	143
Gehör	143

Geruchssinn.....	144
Geschmackssinn	144
Tastsinn	145
11 Die Motorik	148
Fein- und Grobmotorik.....	149
Koordination	153
Kontrolle	157
Die natürliche Reihenfolge in der motorischen Entwicklung.....	159
Verstehen, was das, was wir sehen, bedeuten kann.....	162
12 Das Gehör	166
13 Das Sehvermögen	172
Sehkontrolle	177
 Teil 4	
14 Sprache und Spiegelneuronen – die Abkürzung zur Sozialisierung	183
Die Sprache – die Brücke zwischen dem Konkreten und dem Abstrakten	184
Verbale Sprache – Wörter, Wörter und noch mehr Wörter!	185
Körpersprache.....	187
Sprachschwierigkeiten	190
Spiegelneuronen.....	193
15 Die Kunst, warten und Bedürfnisse aufschieben zu können – Selbstregulation	198
Fakten, Forschung und Gefühle	199
Online, optline und offline – Selbstregulation und Internetgebrauch... ..	206
Optline – gleichzeitig offline und online zu sein	210
16 Wie lernen wir?	212
Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis.....	213
Die Bloomsche Taxonomie – ein Werkzeug für Progression, Bewältigung und Reflexion	217

Wie ist die Bloomsche Taxonomie aufgebaut, und welche Fragen gehören dazu?	218
Beispiele dafür, wie die Bloomsche Taxonomie in der Kita eingesetzt werden kann.....	222

Teil 5

17 Die Kita als lernende Organisation	229
Vom Wiegen wird die Sau nicht fett!	230
18 Die Forschung zeigt ... – Unsinn oder Fakten?	236
Übermäßiger Glaube an das eigene Wissen	237
Wer kann davon profitieren?	240
Zum Schluss	243
Firma, Film und Facebook	245
Danke!	249
Literatur	251
Quellen.....	251
Bücher, die uns inspiriert haben	257

A close-up photograph of a young child's face, showing a tear on their cheek. The child has light brown hair and is looking slightly to the side. The background is dark.

6

Bindung, Stress und die Alarmzentrale des Gehirns – die Amygdala

Im limbischen System des Gehirns, das für unsere Emotionen zuständig ist, befindet sich die Amygdala. Sie hat die Größe einer Mandel, und für die Mitarbeiter in der Kita ist es wichtig, etwas über sie zu erfahren! In diesem Kapitel werden wir zeigen, weshalb dieses Wissen wichtig ist, wir werden den Fokus auf Stress setzen und darauf, was wir tun können, um Stress sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern zu reduzieren. Wir konzentrieren uns auch auf die Eingewöhnung in der Kita und darauf, was wir tun sollten, damit sie sich sicher und gut anfühlt.

”

Was im Leben wirklich zählt, wenn andere Grundbedürfnisse befriedigt sind, ist Zugehörigkeit. Zugehörigkeit zu jemandem. Zugehörigkeit zu einem Ort.

Astrid Nøklebye Heiberg

Mythos: Es ist gut, seine Wut herauszulassen.

Fakten: Seine Wut an einer Person oder einem Gegenstand herauszulassen steigert die Wut noch. Der geäußerten Wut muss eine konstruktive Problemlösung folgen, damit ein positiver Effekt eintritt.

Die **Amygdala** hat mehrere Funktionen. Sie behält den Überblick darüber, ob alles um uns herum normal und wie es sein sollte, ist. Wenn etwas vom Normalzustand abweicht, werden die Sinne geschärft, und wir konzentrieren uns auf das Neue, während alles andere in den Hintergrund tritt. Wenn dieses Neue zum Beispiel eine Kreuzotter auf dem Pfad vor uns ist, dann arbeitet die Amygdala, und wir werden vor der drohenden Gefahr gewarnt. Wenn etwas als bedrohlich empfunden wird, wird der gesamte Körper in Rekordzeit vorbereitet. Die Muskeln spannen sich an, das Herz pumpt das Blut schneller durch den Körper, Adrenalin wird an die Muskeln abgegeben, und das Stresshormon Cortisol wird freigesetzt. Alles, damit wir der Gefahr entkommen und überleben können. Die Amygdala hat seit Jahrmillionen eine äußerst wichtige Funktion inne, denn es wäre um eine Zehntelsekunde und Leben oder Tod gegangen, wenn unsere Vorfahren das Rascheln im Gebüsch nicht ernst genommen hätten. Doch die Amygdala reagiert nicht nur auf Schlangen, Bären und Autos, die sich mit hoher Geschwindigkeit nähern, sondern auch nicht physische Gefahren können eine ähnliche Reaktion hervorrufen. Bei kleinen Kindern können dies beispielsweise eine Scheidung, ein Umzug, die ersten Tage im Kindergarten oder der Umstand, nicht mitspielen zu dürfen, sein. Für Kita-Kinder unter drei Jahren kann die Situation, von einem Spiel ausgeschlossen zu werden oder ein Spielzeug, das sie gerne haben möchten, nicht zu bekommen, ausreichen, um eine Reaktion auszulösen, an der die Amygdala beteiligt ist. Es kann passieren, dass das Kind schreit und wütet, beißt und um sich tritt. Bei etwas größeren Kindern kann die Amygdala in Gang gesetzt werden, wenn sie eine Aufgabe bekommen, von der sie glauben, dass sie sie nicht beherrschen, oder wenn sie Ungerechtigkeit empfinden oder aufgefordert werden, etwas zu tun, was sie nicht möchten.

Mitte der 1990er-Jahre führte der amerikanische Psychologe Daniel Goleman den Begriff »Amygdala-Hijack« ein, der eine gute Beschreibung dafür ist, was vor sich geht. Die Amygdala kidnappt unser Denkhirn in Sekundenbruchteilen. Sie behält so lange über uns die Macht, wie sie dies für notwendig erachtet. Wenn wir uns in solch einer Situation befinden, reagieren wir, wie wir es schon immer getan haben, egal ob wir jung oder alt sind. Wir werden sehr berechenbar. Wenn wir mit Wut reagieren, werden die »Wut-Pfade« im Gehirn deutlicher, wenn wir mit Panik reagieren, sind es diese Pfade, die verstärkt werden. So wiederholen wir unsere Reaktionsmuster.

Wie können wir also vermeiden, dass die Amygdala mehr kontrolliert als das, was unbedingt notwendig ist? Es ist auf jeden Fall erlaubt, wütend



Je jünger man ist, desto leichter fühlt man sich gestresst. Die Fähigkeit zum logischen und analytischen Denken ist bei so kleinen Kindern noch nicht entwickelt.

zu sein! Es ist völlig in Ordnung, Gefühle zu haben! Aber es ist anstrengend, manchmal unnötig und auch beängstigend für einen selbst und für andere. Wenn man immer wieder ausflippt, werden diese Pfade im Gehirn verstärkt. Wissenschaftler glauben (Dixon, 2010), dass wir, wenn wir eine häufige und starke Aktivität der Amygdala haben, in dem, was uns gesagt wird, und in den Aufgaben, die uns gegeben werden, häufiger eine Bedrohung sehen. Wir sehen im Alltag einfach mehr Bedrohungen. Dies im Kopf zu behalten kann hilfreich sein für jemanden, der es als Menschenrecht ansieht, seine Wut und seinen Zorn immer wieder herauszulassen. Denn es ist tatsächlich möglich, die Aktivität seiner Amygdala zu regulieren.

Stress erleben wir von Zeit zu Zeit, aber er muss nicht negativ sein. Manchmal kann er uns beispielsweise vorantreiben und uns dazu zwingen, Aufgaben zu erledigen. Für Kinder kann Stress bedeuten, dass sie lernen, mit Widrigkeiten umzugehen und Probleme zu lösen. Dies gehört tatsächlich zum Erwachsenwerden dazu. Doch zu viel Stress, insbeson-

dere anhaltender Stress, ist für niemanden gut. Stress setzt Hormone frei, die in unseren Körper gepumpt werden: Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin – die gleichen Hormone, die während der Aktivität der Amygdala ausgeschüttet werden. Signale aus dem Gehirn werden an das sogenannte *autonome Nervensystem*, zu dem beispielsweise das Herz und das Verdauungssystem gehören, gesendet. Dauerhafter Stress kann dann zu Herz- und Gefäßerkrankungen, Muskelproblemen, Gewichtsproblemen und Diabetes führen. Stress zu minimieren ist daher bereits von Kindesbeinen an wichtig.

Je jünger man ist, desto leichter fühlt man sich gestresst. Es ist nicht viel nötig, damit ein Kleinkind ausflippt. Wir haben fast alle schon mal einen wütenden Zweijährigen in einem Geschäft erlebt. Die Fähigkeit zum logischen und analytischen Denken ist bei so kleinen Kindern noch nicht entwickelt. In Hinsicht auf ihre Entwicklung befinden sie sich in der ersten Etage des Gehirnhauses, und die Treppe zwischen den Etagen muss unzählige Male begangen werden, bevor es möglich ist, sie »zur Vernunft zu bringen«.

Der Hippocampus hilft uns, uns zu erinnern, wo wir waren und was wir taten, als etwas Wichtiges geschah. Die Zusammenarbeit mit der Amygdala, die uns stark auf etwas reagieren lässt, das uns emotional berührt, bewirkt, dass wir uns beispielsweise genau daran erinnern können, wo wir am 11. September 2001 waren und was wir taten, als die Flugzeuge in die Twin Towers flogen.

*Bruce Sherman Mc Even,
Rockefeller University*

Der Hippocampus, die Amygdala und weshalb anhaltender Stress auch für das Gehirn gefährlich ist

Der Hippocampus dient als Archiv oder Bibliothek für frühere Erfahrungen und hilft uns, zwischen gefährlich und ungefährlich zu unterscheiden. Wenn eine Erinnerung auftaucht, dann ist es die Aufgabe des Hippocampus, aus den vielen Teilen, aus denen die Erinnerung besteht, eine Gesamtheit zu erschaffen. Stellen Sie sich einen Hippocampus-Bibliothekar vor, der herumgeht und Bilder, Gerüche, Erinnerungen und Erlebnisse einsammelt und sie zu einer vollständigen Gesamtheit zusammensetzt.

Zusammen mit dem Frontallappen (den ausführenden Funktionen) trägt der Hippocampus zur Stressregulierung bei, wenn die Amygdala aktiviert wird. Der Hippocampus fungiert also als Bremspedal, damit wir uns beruhigen und nicht außer Kontrolle und in Panik geraten. Die Amygdala ist das Gaspedal, und der Hippocampus ist die Bremse. Mit anderen Worten ausgedrückt verfügen wir sowohl über ein Alarmsystem als auch über ein System zur Regulierung. Es ist wichtig, dass der Cortisolspiegel im Blut wieder sinkt, wenn die Stresssituation vorüber ist. Wenn der Cortisolspiegel über längere Zeit zu hoch ist, wir reden hier über Monate und Jahre, ist dies sehr ungesund für unseren Körper. Zu Beginn des Kapitels haben wir verschiedene Krankheiten erwähnt, die auftreten können, wie Übergewicht und

Fettleibigkeit. Doch auch für das Gehirn ist ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel sehr gefährlich: Der Hippocampus kann tatsächlich schrumpfen (Rauch, Shin und Phelps, 2006; Shalev und Bremner, 2016; Shin und Liberzon, 2010; Shonkoff und Gardner, 2012). Dies bedeutet, dass das Gedächtnis, besonders das Kurzzeitgedächtnis, schlechter wird. Außerdem wird das Bremspedal Hippocampus schwächer, und das Gaspedal Amygdala wird stärker. Wir bekommen weniger Zweige an den Blaubeersträuchern, die uns beim Bremsen helfen, und mehr an den Sträuchern, die uns beim Gas geben helfen. Hält dieser Zustand über einen längeren Zeitraum an, dann nutzt die Amygdala den Hippocampus ab, und das gesamte Stresssystem gerät in einen Teufelskreis. Stress erzeugt mehr Stress. Untersuchungen des Gehirns von Menschen, die unter ständigem Stress und anhaltender Sorge leben, zeigen, dass das Gehirn geradezu zusammenbricht. Es wurde auch nachgewiesen, dass Menschen mit einer Depression eine vergrößerte Amygdala haben und dass dies auch bei Kindern mit Entwicklungstraumata der Fall ist. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass das Nervensystem des Körpers beeinträchtigt wird und wir die Fähigkeit verlieren, Stress zu regulieren, wenn wir in jungen Jahren traumatische Belastungen erleben, während das Gehirn noch wächst (Nordanger, 2017). Das folgende Zitat stammt aus dem Buch *Utviklingstraumer. Regulering som nøkkelbegrep i en ny traume psykologi* (Nordanger und Braarud, 2017, S. 174).

Sie mussten im Leben viel auf sich selbst aufpassen, und da ist ihr Gehirn sehr gut darin geworden, nach Gefahren Ausschau zu halten. Es hat einen sehr empfindlichen Alarm entwickelt. Weil sie nicht wussten, wem sie vertrauen können, wird der Alarm sicherheitshalber auch dann ausgelöst, wenn keine wirkliche Gefahr droht. Wenn der Alarm ertönt, werden alle Hebel in Bewegung gesetzt, um sie vor anderen Menschen zu schützen, sodass sie sie entweder angreifen oder sich ganz in sich selbst zurückziehen. Doch jetzt sind sie in Sicherheit und können damit beginnen, die Teile ihres Gehirns zu trainieren, die den Alarm steuern können ...

Die verletzlichsten Kinder, die Zuständen ausgesetzt gewesen sind, die wir möglicherweise oft nicht sehen oder mit denen wir häufig nicht umgehen können, ziehen daher einen besonders großen Nutzen daraus, dass die Aktivität der Amygdala abgeschwächt wird. Laut Nordanger und Braarud müssen wir Erwachsenen der Frontallappen und der Hippocampus des Kindes sein. Wir müssen den Kindern Erfahrungen in der Regulierung von Affekt und Körper vermitteln, sodass diese nach und nach als ihre eige-

nen Fähigkeiten verinnerlicht werden. »Wir müssen dem logischen Gehirn die ›Kraft‹ geben, Alarmreaktionen zu puffern und den Hippocampus mit Erinnerungen an andere Reaktionen, die als gut abgespeichert werden, zu füllen – positive Erwartung«, sagen sie. Selbst wenn die verletzlichsten Kinder in einem Alter sind, von dem wir annehmen, dass die zweite Etage im Gehirn nun gut entwickelt sein sollte, müssen wir dafür sorgen, dass sie die Treppe so oft entlanggehen, dass sie nicht in der ersten Etage verweilen. Es ist wie mit den jüngsten Kindern in den Kitas: Wir wissen, dass wir nicht erwarten können, dass sie ihr Verhalten selbst regulieren und kognitiv verstehen können, warum sie warten müssen, bis sie an der Reihe sind, Spielzeug teilen sollen und nicht beißen, schlagen oder Sand auf den Kopf ihrer Freunde ausschütten dürfen, auch wenn sie wütend sind. Wir wissen, dass wir mit den kleinsten Kindern zusammen sein, ihnen die ganze Zeit über helfen und die Treppe mit ihnen zusammen beschreiten müssen, damit sie allmählich heranreifen und zu dem fortgeschrittenen Denken, das sie brauchen werden, in der Lage sind. Die Kinder, die Missbrauch, Gewalt oder Traumata erfahren haben, brauchen genau die gleiche Unterstützung von uns. Auch wenn sie weitaus älter sind als die jüngsten Kita-Kinder, müssen wir sie beim Beschreiten der Gehirntreppe unterstützen.

Wie können wir die Aktivität der Amygdala verringern?

»Warum bist du so wütend? Was ist passiert? Du musst es mir erklären, sonst kann ich dir nicht helfen!« Auf diese Weise mit Kindern zu sprechen, die »von ihrer Amygdala gekidnappt« sind, hat keinen Sinn. Das Kind in den Arm zu nehmen, natürlich unter der Voraussetzung, dass es dies selbst möchte, und zu sagen, dass wir sehen, dass es wütend und außer sich ist, weil ..., ist eine bessere Strategie. Dies setzt möglicherweise auch das Wohlfühlhormon Oxytocin im Gehirn des Kindes frei. Vor allem müssen wir der sichere Erwachsene sein. Normalerweise läuft es gut, wenn wir trösten und beruhigen wollen, wenn wir allerdings einen Tritt ans Schienbein und eine verbale Beschimpfung bekommen, wie unglaublich blöd und gemein wir sind, kann es schwieriger werden. Ehe wir uns versehen, sind wir nämlich auch »von der Amygdala gekidnappt«! Um weiterzukommen, muss sich die Aktivität der Amygdala auf beiden Seiten beruhigen. Manchmal kann dies sehr schwierig sein, und möglicherweise brauchen wir selbst die Hilfe eines Kollegen. Das Kind lernt jedoch davon, wie wir

mit der Situation umgehen. Als professionelle Mitarbeiter benötigen wir Strategien, um die Verbindung zu unserem denkenden Gehirn wieder herzustellen. *Tief durchatmen und bis zehn zählen*, ist ein guter alter Rat. Vermeiden Sie es, sehr hungrig oder durstig zu werden, denn in diesem Zustand lassen wir uns leichter kidnappen. Dies gilt sowohl für große als auch für kleine Menschen. Eine gute Strategie ist, ein paar stressreduzierende Übungen zu beherrschen. Hier sind drei einfache Übungen, die Ihre Spannungen lösen und dafür sorgen werden, dass Ihr Gehirn mehr Sauerstoff erhält:

- Legen Sie Ihre rechte Hand auf die linke Schulter, drehen Sie Ihren Kopf nach links und ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach hinten, während Sie tief einatmen. Drehen Sie Ihren Kopf langsam zur anderen Seite, während Sie ausatmen. Wechseln Sie die Hand und Schulter und wiederholen Sie die Übung fünfmal. Während dieser Übung können Sie sitzen.
- Stellen Sie sich aufrecht hin, kreuzen Sie Ihre Füße und finden Sie ein gutes Gleichgewicht. Beugen Sie sich mit verschränkten Armen nach vorne, während Sie ausatmen. Heben Sie beim Einatmen die Arme hoch. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie ein Bein auf das Knie des anderen Beins. Kreuzen Sie die Arme und legen Sie die eine Hand auf das Bein, die andere auf das Knie. Bewegen Sie Ihre Zehen nach oben und unten sowie im Kreis, während Sie vorsichtig die Rückseite des Knöchels massieren. Wechseln Sie nach einer halben Minute das Bein.

Ruhe steckt an und kann das Chaos verkürzen. Manchmal funktionieren Ablenkungen. Eine gute Strategie ist, Sicherheit und Trost im Augenblick zu spenden und dann das Geschehene in Worte zu fassen, sobald das Kind dazu bereit ist. Wenn sich alle beruhigt haben, sollten wir auch mit dem Kind darüber sprechen, was man anders machen kann, wenn eine Situation schwierig wird.

»Ich verstehe, dass du traurig und wütend bist, weil sie dir das Dreirad weggenommen hat. Wir können mit ihr darüber reden.« Sprechen Sie viel über Emotionen, lesen Sie Bücher über Emotionen, zeichnen Sie Gefühle! Gefühle kommen und gehen alle 90 Sekunden, somit gibt es also gute Gründe, hier ein wenig Zeit zu verbringen (Siegel und Bryson, 2011). Es ist auch eine gute Idee, über die Amygdala zu sprechen, das Gehirnhaus und das Handmodell zu erklären, über das Sie im dritten Kapitel gelesen

haben. Zeigen und erklären Sie, was eigentlich im Gehirn passiert ist. Dies ist sowohl für kleine als auch für große Menschen spannend, und es kann ihnen dabei helfen, ihre eigenen Reaktionen und Handlungen zu verstehen.

Wie lange es dauert, bis sich die Kinder beruhigen oder andere Strategien nutzen können, ist natürlich von Kind zu Kind verschieden. Hier spielen sowohl Vererbung als auch die Umwelt eine Rolle. Leider ist es wahr, dass die Wahrscheinlichkeit, dass die Strategien der Umgebung nicht gut sind, größer, je schlechtere Voraussetzungen ein Kind hat. Anschmauen, Ausschimpfen, Gezeter, Bestrafungen und Drohungen helfen dem Kind nicht dabei, die Treppe zu beschreiten und die zweite Etage des Gehirnhauses zu bauen. Umso wichtiger ist es, dass die Mitarbeiter in der Kita wissen, was das Kind stärkt und welche Strategien entwickelt werden müssen, um den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. Zunächst zusammen mit den Erwachsenen und dann in immer größerem Maße alleine.

Sich wirklich zu entschuldigen

Wir verlangen häufig, dass Kinder sich entschuldigen sollen, wenn sie etwas getan haben, das nicht in Ordnung war. Durch den »Amygdala-Hijack« kann dies für manche Kinder schwierig sein. Doch kann ein Kind, dem Strategien für die Bewältigung von Herausforderungen fehlen, zur Verantwortung gezogen werden? Wann ist ein Kind für seine Handlungen verantwortlich? Zu bereuen ist schon fortgeschrittenes Verhalten. Eine Voraussetzung dafür, bereuen zu können, ist zu verstehen, dass es verschiedene Möglichkeiten für den Umgang mit einer Situation gibt. Darüber hinaus muss man in der Lage sein, mit einem Blick von außen darüber nachzudenken, was man getan hat, was »Metakognition« genannt wird. Außerdem muss man Empathie haben und verstehen, wie andere das, was man getan hat, erlebt haben. Sich *wirklich* zu entschuldigen ist mit anderen Worten gesagt keine einfache Angelegenheit, sondern erfordert viel Aktivität in der zweiten Etage des Gehirnhauses. Ein Kind dazu zu zwingen, sich für etwas zu entschuldigen, dessen Reichweite es nicht versteht, macht keinen Sinn. Doch mit den Kindern über Gefühle zu sprechen, Bücher und Spiele zu verwenden und sich selbst zu entschuldigen, wenn es dafür einen Grund gibt, trägt sowohl zur guten Spiegelung als auch zum guten Lernen bei.



Kann ein Kind, dem die Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen fehlen, zur Verantwortung gezogen werden?

Achten Sie auf Ihre Sprache

Es kann hilfreich sein, dass sich die Mitarbeiter gegenseitig beobachten, um herauszufinden, wie sie sich den Kindern gegenüber ausdrücken. Wenn wir während unserer Kindheit zu hören bekommen haben: »Das ist nichts, weshalb man weinen müsste! Sei nicht so böse! Sei nicht so zimperlich – davor musst du keine Angst haben!«, ist es kein Wunder, dass wir dies als Erwachsene wiederholen. »Hab ich nicht gesagt, dass ...? Weil ich es gesagt habe! Schluss damit! Jetzt warst du gemein. Siehst du nicht, wie traurig sie das gemacht hat?«

Wie wir bereits geschrieben haben, lernen Kinder im Vorschulalter nicht dadurch, dass sie gesagt bekommen, was sie falsch machen, sondern dadurch, dass sie erfahren, was gut ist, und weiter darauf aufbauen können (van Duijvenvoorde, Zanolie, Rombouts, Raijmakers und Crone, 2008). Vermeiden Sie Sätze mit negativer Wertung. Verwenden Sie lieber Sätze wie: »Hier kannst du spielen, gute Idee. Das können wir machen, nachdem wir

gegessen haben. Was meinst du, was können wir machen, damit ...?«. Wir müssen also über unsere eigene Praxis hinsichtlich unserer Ausdrucksweise sprechen, und wir müssen darüber sprechen, welche Kinder und Verhaltensweisen unsere Amygdala aktivieren. Als professionelle Mitarbeiter haben wir einen besonders großen Bedarf für diese Reflexion, denn manchmal müssen wir uns tatsächlich ändern und Dinge auf eine neue Weise tun, obwohl wir glauben, alles ausprobiert zu haben. Wir haben nämlich meistens nicht alles ausprobiert, sondern viele Male das Gleiche wiederholt. In ihrem Buch *Fra plan til praksis 1* schreibt Kari Pape (2008) über die systematische Erfassung der Einstellungen und Gefühle der Mitarbeiter gegenüber den Kindern. Wir finden es sehr hilfreich, sich auf diese Weise der Beziehung zu jedem einzelnen Kind bewusst zu werden, denn es *gibt* Unterschiede in der Art und Weise, wie wir reagieren. Kari Pape schreibt über Kinder, die »mit Stiefeln an den Füßen in deine Seele eintreten können« – Kinder, die wir besonders mögen und verstehen –, und über Kinder, die »uns zum Kochen bringen« und uns wütender machen als der Situation angemessen wäre, sowie über Kinder, die keinen Kontakt aufnehmen und zu denen auch niemand Kontakt aufnimmt. Eine Bewusstseinsbildung und Gespräche über dieses Thema, das in vielerlei Hinsicht schwierig und mit Tabus belegt ist, da wir doch alle Kinder gleichermaßen mögen sollen, sind sehr hilfreich, um herauszufinden, wie wir durch das Reflektieren notwendige Veränderungen unserer Sprache und Handlungsweisen herbeiführen können.

Stress in der Kita – wie können wir ihn reduzieren?

Sowohl ausländische als auch norwegische Studien zeigen, dass bei kleinen Kindern der Spiegel an Stresshormonen in der Kita höher ist als zu Hause (Vermeer und van Ijzendoorn, 2006). Eine finnische Studie aus dem Jahr 2011 (Sajaniemi, Suhonen, Kontu, Rantanen, Lindholm, Hyttinen und Hirvonen, 2011) mit 146 Kita-Kindern zeigte, dass einige der Kinder den ganzen Tag über einen erhöhten Cortisolspiegel aufwiesen. Besonders bei Kleinkindern, die lange Tage haben, ist der Cortisolspiegel höher, als wenn sie sich zu Hause aufhalten (Drugli, Solheim, Lydersen, Moe, Smith und Berg-Nielsen, 2017). Die Studie von Vermeer und van Ijzendoorn (2006) ergab, dass das Stressniveau von Kindern mit der Gruppengröße (wenn die Gruppe mehr als 15 Kinder umfasste), dem Alter der Kinder (Kinder unter drei Jahren wiesen den höchsten Cortisolspiegel auf), mit dem Platz,

der den Kindern verfügbar war (negativ mit weniger als 5 Quadratmeter pro Kind), und mit der Anzahl der Erwachsenen (Bei mehr als vier Erwachsenen in der Abteilung erhöhte sich das Stressniveau!) zusammenhing. Wir wissen nicht, wie sich dies langfristig auswirkt, da dies noch nicht ausreichend erforscht ist. Außerdem besuchen erst in den letzten Jahren rund 80 % aller Ein- und Zweijährigen in Norwegen tatsächlich eine Kita. Vor 40 Jahren hatten 6 % der kleinsten Kinder einen Kita-Platz, vor 20 Jahren weniger als 40 %. Seitdem hat sich auch die Größe der Abteilungen verändert, wir haben neue Arten von Kitas bekommen, und der Rahmenfaktor – wie die Anzahl der Kinder pro Mitarbeiter – ist nicht gleich geblieben. Hätten wir Studien aus dieser Zeit, wären sie heute wahrscheinlich nur mäßig relevant. Studien zum erhöhten Cortisolspiegel bringen die Gemüter der Eltern leicht in Wallung. Sie bekommen ein schlechtes Gewissen, und Angriffe sind bekanntlich die beste Verteidigung: »Diese Studie beziehe ich nicht auf mich«, oder einfach: »Das ist bloß Unsinn«.

Leiter, deren Tür immer offen steht – und »Oh, ist schon wieder ein Meeting?«

Ständige Unterbrechungen, beispielsweise in Meetings, sind eine Form von Multitasking – und verursachen Stress. Sie sitzen da voll konzentriert auf eine Sache, und dann geht die Tür auf – und es ist jemand, der »nur mal kurz ...«. Studien belegen, dass es bis zu 20 Minuten dauern kann, bevor alle Teilnehmer der Besprechung wieder an die gleiche Stelle im Denkprozess zurückkehren, an dem sie sich vor der Unterbrechung befanden.

Das Gleiche gilt für Leiter respektive Führungskräfte, die eine Führung unter dem Motto *Meine Tür steht immer offen* praktizieren. Ständige Unterbrechungen haben die gleiche Wirkung wie Multitasking: Wir erledigen unsere Aufgaben nicht nur schlechter, sondern wir sind auch gestresst. Die Amygdala ist in Alarmbereitschaft. Wenn Einzelne behaupten, dass die ständigen Unterbrechungen wie eine positive Abwechslung wirkten und die Arbeit nicht beeinträchtigten, ist dies nichts anderes als ein Mythos.

Als Mitarbeiter in der Kita fühlt man sich leicht gestresst. Es ist viel zu tun, Erwartungen sind zu erfüllen, und das Gefühl von Überforderung ist vielen bekannt. Die Liste der Stressfaktoren bei den Mitarbeitern kann lang sein. Doch was kann bei Kindern in der Kita Stress verursachen, und was können wir innerhalb unseres Rahmens dagegen unternehmen? Erstens: Was schafft Sicherheit? Das Rezept ist einfach: Liebe, Wärme, Fürsorge,

körperlicher Kontakt und als derjenige, der man ist, wahrgenommen und angenommen zu werden. Bindung ist das Schlüsselwort. Sie ist für die Gewährleistung der eigenen Sicherheit und des Überlebens erforderlich (Broberg, Broberg und Hagström, 2014). In der Praxis bedeutet dies, dass

Diese Geschichte aus der Praxis stammt aus dem Kindergarten Hovdebygda in der Kommune Ørsta und zeigt, wie die Vorhersehbarkeit in Übergangssituationen den Stress sowohl für die Kinder als auch für die Mitarbeiter reduziert hat.

Dokumentation der Übergangssituationen

Der Tag in der Kita besteht aus vielen alltäglichen Aktivitäten wie den Mahlzeiten, Pflege, Anziehen, Versammeln, Teamarbeit usw., also Aktivitäten, bei denen wir uns darauf konzentrieren, gute qualitative Beziehungen mit einem pädagogischen Inhalt zu erschaffen. Zwischen diesen alltäglichen Aktivitäten gibt es Übergänge.

Wir sind ein Kindergarten ohne »Abteilungen«, und es gibt viele Kinder und viele Kindergruppen, die den gleichen Bereich nutzen. Besonders die Übergänge empfanden wir im Alltag als Herausforderung. Wir erlebten viel Chaos, Lärm und Stress sowohl bei den Kindern als auch beim Personal. Kinder, die herumrannten und tobten – Mitarbeiter, die den Überblick und die Kontrolle über ihre Kinder verloren. Obwohl diese Situationen ständig ein Thema in der Mitarbeitergruppe waren, erlebten wir nicht die gewünschte Entwicklung und Verbesserung der Übergänge.

Die Lösung unseres Problems war einfacher als wir dachten. Wir legten schriftlich gemeinsame Routinen und Richtlinien dafür fest, wie wir die Übergänge im Kindergarten Hovdebygda für alle Gruppen lösen wollten. Wir erlebten eine sofortige Wirkung.

Das Personal erlangte schnell die Kontrolle zurück, es wurde im gesamten Kindergarten leiser, und der Stress sowohl bei den Kindern als auch beim Personal reduzierte sich erheblich. In kürzester Zeit erlebten wir eine verbesserte Atmosphäre sowohl in den Kindergruppen als auch in der Mitarbeitergruppe. Unsere Erfahrung ist ein klarer Beweis dafür, wie wichtig es ist, gemeinsame Erwartungen und Routinen zu klären, um durch eine gleichbleibende Praxis innerhalb der gesamten Mitarbeitergruppe einen vorhersehbaren Alltag für die Kinder zu schaffen. Der Umstand, dass alle Kinder die gleichen Routinen erleben und die gleichen Reaktionen erfahren, unabhängig davon, wer aus der Mitarbeitergruppe verantwortlich ist, ist entscheidend für die Qualität, auch in den Übergangssituationen.

die erste Zeit in der Kita sehr gut geplant und durchdacht sein muss. Wir werden uns später in diesem Kapitel besonders auf die allererste Zeit in der Kita, die Bindungszeit, konzentrieren.

Beispiele für andere bekannte Stressfaktoren in der Kita sind:

- eine große Anzahl von Aushilfen, unbekannte Erwachsene
- das Bringen und Abholen
- viele Kinder um sich herum zu haben
- unorganisierte Aktivitäten und Unklarheit darüber, was passieren soll
- Übergangssituationen
- hoher Geräuschpegel
- einen Plan zu befolgen, wenn man lieber etwas ganz anderes machen würde
- andere Kinder, die sich prügeln oder herumschreien
- wenn etwas Neues und Unbekanntes passiert
- nicht verstanden zu werden, wenn man versucht, seine Bedürfnisse und Wünsche zu äußern
- ständig zu scheitern, nichts zu erreichen
- Erwachsene, die keine Sicherheit schaffen und die die Kinder nicht wahrnehmen

Wir empfehlen, die Stress verursachenden Bereiche herauszufinden und anschließend zu analysieren. Welche Routinesituationen verursachen Stress bei den Kindern? Welche bei den Erwachsenen? Das Wichtigste ist, die täglichen »Stressauslöser« zu finden.

Was ist mit den regelmäßigen Traditionen in der Kita, den Aktivitäten, die wir immer schon durchgeführt haben? Haben wir darüber nachgedacht, ob und auf welche Weise diese bei Erwachsenen und Kindern Stress auslösen können? Was ist mit dem Nikolausfest, der Weihnachtsfeier und dem Karneval? Müssen alle an jedem Fest teilnehmen?

Bewerten Sie den Geräuschpegel, wie setzen die Mitarbeiter ihre Stimme drinnen und draußen ein? Was kann noch unternommen werden, um den Geräuschpegel sowohl physisch als auch strukturell zu senken? Könnte die Kita oder die Abteilung anders organisiert werden? Wie oft und wann können wir kleinere Gruppen bilden? Besprechen Sie jeweils eine Situation auf einmal und überlegen Sie, was getan werden kann, um den Stresspegel zu senken. Als Hintergrund für die Diskussionen kann es sinnvoll sein, alle



Ein kleines Kind, das in die Kita kommt, sollte nicht an eine Gruppe oder eine Kita gewöhnt werden. Es sollte sich an einen Mitarbeiter gewöhnen und binden. So funktioniert das Gehirn der kleinsten Kinder.

daran zu erinnern, dass verängstigte, traurige oder wütende Kinder Trost und einen sicheren Schoß brauchen. Wenn die Gefühle der Kinder vernachlässigt werden, lernen die Kinder nicht, in einer guten Art und Weise mit schwierigen Dingen umzugehen. Sie verbleiben in der ersten Etage des Gehirnhäuses und werden häufiger, als ihnen gut tut, von ihrer Amygdala gekidnappt.

Bindung und auf Bindung basierende Eingewöhnung

Die Forschung über die Bindung hat ihre Wurzeln in den Theorien, die John Bowlby in den 1960er- und 1970er-Jahren entwickelte. Seine Theorie geht davon aus, dass Kinder von Geburt an eine bestimmte Verhaltensweise haben, die dazu führt, dass die Umwelt so reagiert, dass Säuglinge das bekommen, was sie zum Überleben benötigen. Diejenige Person (bzw. Personen), die die notwendige Fürsorge leistet, ist respektive die Person, an die sich das Kind bindet. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass die Person (bzw. Personen), die sich nachts beim Kind befindet, besonders wichtig ist (Mesman, van Ijzendoorn und Sagi-Schwartz, 2008). Somit ist

Bindung stark mit dem Überleben verknüpft, und der Säugling muss sich an die Fürsorge leistende Person binden, auch wenn diese Fürsorge nicht notwendigerweise von hoher Qualität sein muss. Bei der Bindungstheorie geht es auch darum, dass das Kind darauf vertraut, dass die Bindungsperson zur Stelle ist, wenn eine Gefahr droht (Ainsworth, Blehar, Waters und Wall, 1978). Die Bindung enthält ein grundlegendes Vertrauen darauf, dass es mindestens eine Person gibt, die bei Bedarf Trost und Sicherheit spenden kann. Während des ersten Lebensjahres wird die überwiegende Mehrheit der Kinder eine starke Bindung zu den primären Betreuungspersonen, in der Regel den Eltern, aufgebaut haben. Wenn die Bindungsperson nicht anwesend ist, wird die Amygdala aktiviert und das Kind fühlt sich gestresst. Kinder mit einer sicheren Bindung werden es leichter haben, sich an andere Betreuungspersonen zu binden. Für Einjährige, die anfangen, in die Kita zu gehen, ist es jedoch wichtig, dass sie eine Bindung zu *einer* Person aufbauen (Brantzæg et al. 2016). Das ist das, wofür die Kapazität des Kindes ausreicht und was es braucht. Die Bindungsperson in der Kita muss auf so viele Arten wie möglich und im Laufe der Zeit zeigen, dass sie für das Kind da ist. Das Kind muss sich auf die Bindungsperson verlassen können.

Vassenden et al. (2011) schreiben in einem Forschungsbericht: »96% der Kitas haben feste Routinen für die Eingewöhnungsphase. Insgesamt geben sieben von zehn Kitas an, dass die Ein- und Zweijährigen feste Bezugspersonen haben.« Seit einigen Jahren ist der Aufbau guter Beziehungen zwischen Kindern und Erwachsenen sowie zwischen den Kindern untereinander ein wichtiger Schwerpunkt in norwegischen Kitas. Viele Schulungen und Kurse wurden durchgeführt, und es wurden viele Bücher zu diesem Thema veröffentlicht. Außerdem sehen wir, dass in vielen Jahres- und Betriebsplänen die Verwendung des »Circle of Security«, des »Vertrauenskreises«, erwähnt wird. Richten sich der Inhalt und nicht zuletzt die Praxis in den Plänen für die Eingewöhnung und die Aufgaben für die Bezugspersonen an der Forschung über die Bedürfnisse der kleinsten Kinder aus? Was bedeutet beispielsweise die Erfahrung mit dem Vertrauenskreis für die ersten Anfangswochen im Herbst? Wie flexibel sind wir während dieser Zeit, wenn es beispielsweise um unsere eigene Essenspause geht? Für einige der Kleinsten kann der Umstand, dass die Person, an die sie sich zu binden begonnen hatten, zu einer Besprechung oder in die Pause verschwindet, möglicherweise ausreichen, dass die Amygdala eine Gefahr registriert und Alarm schlägt. Die Forschung zeigt, dass das

Wissen über die Bindungstheorie in der täglichen pädagogischen Arbeit im Kindergarten häufig nicht konsequent und systematisch angewendet wird (Abrahamsen, 2015). Die Tatsache, dass sich die meisten Erzieher und Erzieherinnen Kenntnisse über die Bindung und die Bedeutung der emotionalen Präsenz gegenüber den jüngsten Kindern angeeignet haben, bedeutet nicht notwendigerweise, dass diese von allen Mitarbeitern angewendet werden.

Bindung – an wen und wie?

Ein kleines Kind, das neu in die Kita kommt, sollte sich an einen Mitarbeiter gewöhnen. So funktioniert das Gehirn der kleinsten Kinder. Dies bedeutet nicht notwendigerweise, dass dies leicht zu erreichen ist. Es erfordert eine sehr gute langfristige Planung und engagierte Mitarbeiter, die die Bedeutung dieser unglaublich wichtigen Aufgabe für das Kind am Beginn der Kita-Laufbahn verstehen. Als Bezugsperson können Sie sich nicht einfach einen Tag freinehmen, zum Zahnarzt gehen oder gerade die Eingewöhnung Ihrer eigenen Kinder in die Kita durchführen. Stellen Sie Ihr Mobiltelefon in den Flugmodus und legen Sie es wieder in den Schrank, denn Sie sollten nicht einmal OPT-line sein (siehe Kapitel 15)! Sie sind in dieser Phase zu wichtig, um nicht vollständig anwesend zu sein – und zwar die ganze Zeit über. Wenn Sie in eine Besprechung oder in die Pause »verschwinden« müssen, müssen Sie dem Kind Bescheid sagen. Außerdem müssen Sie dafür sorgen, dass andere Personen zur Stelle sind, die eingreifen können, wenn die Amygdala des Kindes Gefahr signalisiert. Das Kind muss also an die neue Umgebung gewöhnt werden, *einen* der Mitarbeiter gut kennenlernen (eine sekundäre Bindung aufbauen, sodass die Person ein Ersatz für die Eltern wird) und in der Lage sein, tagsüber längere Zeiten ohne die Eltern auszukommen. Darüber hinaus sollte es selbstsicher genug sein, um zu spielen und sich zu entfalten (Broberg et al., 2014). Das Kind sollte natürlich auch sowohl die anderen Erwachsenen als auch die anderen Kinder kennenlernen, aber der eine sichere Hafen muss vorhanden sein, um zu gewährleisten, dass es dem Kind gut geht. Die Organisation sollte aus möglichst vielen Kleingruppen bestehen, in denen die Kinder selber einen guten Überblick behalten und die Kinder von ein bis zwei Erwachsenen bestmöglich, entsprechend ihrer Bedürfnisse, gefördert werden. Wenn ein Erwachsener für mehr als drei Kinder unter drei Jahren zuständig ist, ist er den kleinen gegenüber weniger empfänglich (Abrahamsen, 2015).