

SUSANNE MIERAU

Co-Regulation
und
Selbstregulation
in der Kita

Alltagsnah Entwicklungsräume
schaffen und begleiten

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@herder.de

Umschlagkonzeption und -gestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Satz: Gestaltungssaal, Rohrdorf

Covermotiv: © Daria Shane – GettyImages

Illustrationen im Innenteil: © Charunee Yodbun – shutterstock;

© Daria Shane – GettyImages; © Gwens Graphic Studio – shutterstock;

© HORIACHEV – shutterstock; © klyaksun – shutterstock;

© Polina Tomtosova – shutterstock; © ricorico – shutterstock;

© TongSur – GettyImages

Herstellung: Graspö CZ, Zlín
Printed in the Czech Republic

ISBN (Print): 978-3-451-03691-0
ISBN E-Book (EPUB): 978-3-451-84603-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-84602-1

Inhalt

Einleitung	8
1 Regulation als Schlüsselkompetenz	16
Die evolutionären Wurzeln von Bindung und Regulation	20
Neurobiologische Grundlagen der Regulation	23
Co-Regulation: Wie Kinder Regulation lernen	38
Von Co-Regulation zur Selbstregulation	45
Gefühlsregulation	48
Bindung und Regulation	53
Zusammenfassung	58
✧ <i>Selbstreflexion: Regulation als Schlüsselkompetenz für pädagogisches Fachpersonal</i>	60
2 Der regulationsorientierte Kita-Alltag	62
Bindungserfahrungen, Entwicklung und Alltag in den Blick nehmen	65
Alltagsintegrierte Förderung und intrinsisches Lernen	69
Aufmerksamkeit und Konzentration unterstützen	75
Zwischen Fördern und Fordern: zugewandtes Abwarten	79
Mit kindlicher Angst im pädagogischen Alltag umgehen	83
Übergänge und Abschied: Eingewöhnung, Trennungsangst, Abschiedsschmerz	87
Wut, Frustration und Streit: Große Gefühle im Kita-Alltag	99
Wenn Kinder Trauer mitbringen	115
Igitt! Mit Ekel umgehen	121
Freudige Momente begleiten	127
Zusammenfassung	132
✧ <i>Selbstreflexion: Der regulationsorientierte Kita-Alltag für pädagogisches Fachpersonal</i>	133

3 Selbstregulation ist die Basis für Co-Regulation	134
Warum Selbstregulationskompetenzen von Fachkräften essenziell sind	136
Meine Selbstregulationsfähigkeiten erkunden	138
Meine Selbstregulationsfähigkeiten ausbauen	148
Selbstregulation vs. Selbstkontrolle	157
Mein Alltag außerhalb der Kita	159
Regulation ist Teamarbeit	164
Zusammenfassung	167
✧ <i>Selbstreflexion: Selbstregulation für pädagogische Fachkräfte</i>	169
Ausblick	170
Literatur	172



Einleitung

Montagsmorgen im Kindergarten: Alle Kinder kommen nach und nach in den Gruppenraum. Manche noch etwas müde, manche aufgeregt und voller Erzähldrang vom Wochenende. In einer Ecke entsteht schon ein Streit um ein neues Spielzeug, das mitgebracht wurde. Einigen Kindern fällt es schwer, sich heute zu lösen, auch wenn sie eigentlich schon gut angekommen sind in der Gruppe. Mitten im Gewusel wird Lea fast schon zum Ende der Bringzeit von ihrem Vater hineingeschoben. Er wendet sich an die Erzieherin und flüstert ihr zu: „Leas Meerschweinchen ist in der Nacht gestorben.“ Eilig muss er offenbar los und wirkt etwas überfordert, Lea will ihn gar nicht loslassen. Für Lea ist die Situation emotional belastend, gleichzeitig läuft der Gruppenalltag bereits weiter. In solchen und ähnlichen Momenten stellt sich die Frage: Wie gehe ich mit der Situation um? Was braucht das Kind und was braucht die Gruppe? Und wie kann ich selbst handlungsfähig bleiben, wenn viele Anforderungen gleichzeitig wirken?

Unser Alltag und besonders auch der pädagogische Alltag ist voll von Momenten, in denen Menschen jeden Alters vor Herausforderungen stehen: Streitigkeiten in der Gruppe, Unzufriedenheit mit sich selbst, Situationen, in denen es scheinbar nicht schnell genug geht oder Nachrichten, die uns der Boden unter den Füßen wegreißen. Obwohl wir als Erwachsene meist davon ausgehen, dass wir selbstbestimmt über unser Denken und Handeln entscheiden, wird beides in hohem Maße mitbestimmt von Fähigkeiten, die wir im Laufe unseres Lebens ausbilden konnten – oder eben nicht. Gerade in herausfordernden Situationen wird sichtbar, wie wichtig es ist, über Selbstregulationskompetenzen zu verfügen: die Fähigkeit, Emotionen nicht nur bewusst zu erleben, sondern auch mit ihnen umgehen zu können, statt sich von Impulsivität leiten zu lassen. Dazu gehört ebenso die Fähigkeit, Konflikte moderieren und flexibel auf Herausforderungen reagieren zu können.

Im pädagogischen Alltag begegnen wir Kindern, die gerade mitten-drin sind in diesem Lernprozess. Die Entwicklung von Selbstregulationskompetenzen steht im Zusammenhang mit dem individuellen Temperament, Umweltfaktoren, aber auch den Bindungs- und Beziehungserfahrungen der frühen Kindheit. Gerade für Kinder, die zu Hause nicht ausreichend in der Entwicklung ihrer Selbstregulation begleitet werden (können), sind pädagogische Fachkräfte eine wichtige Ressource. Sie eröffnen alternative Erfahrungsräume, in denen Kinder lernen dürfen, sich selbst und andere besser zu verstehen und das eigene Verhalten zunehmend gezielter zu steuern.

In vielen pädagogischen Kontexten wird unter „Regulation“ noch immer vor allem „Kontrolle“ verstanden: Ein Gefühl oder ein Konflikt soll möglichst schnell unterbunden werden, um zum Alltag zurückkehren zu können. Konflikte werden dadurch eher vermieden, manchmal durch Auszeiten oder Strafen unterbrochen, Gefühle werden relativiert oder es wird auf Regeln verwiesen, die jetzt eingehalten werden sollen.

Ein Blick auf Selbstregulation eröffnet jedoch eine andere Perspektive: Statt Kinder durch Strafen oder Auszeiten aus einer Situation auszuschließen oder ihre Gefühle zu übergehen, geht es darum, sie aktiv in ihrer Regulation zu begleiten: Erwachsene unterstützen dabei, Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu verstehen und anschließend wieder handlungsfähig zu werden. Regulation wird so nicht zum Abbruch, sondern zum Lernprozess im Moment des Geschehens.

Diese Erfahrungen bilden eine wichtige Grundlage für das Wohlbefinden der Kinder heute und für ihre Entfaltungsmöglichkeiten in der Zukunft. Mit der Unterstützung von Fachpersonen können sie lernen, herausfordernde Situationen zunehmend sicherer zu bewältigen. Und auch jene Kinder, die zu Hause gut begleitet werden, profitieren davon, ihre Erfahrungen in der größeren sozialen Gruppe zu erproben und zu verfeinern.



Worüber sprechen wir eigentlich, wenn wir von Selbstregulation reden?

Wenn wir an Selbstregulation denken, fällt uns oft zuerst die Fähigkeit ein, starke Gefühle zu regulieren, beispielsweise mit Wut überlegt umgehen zu können. Das ist allerdings nur ein kleiner Aspekt eines deutlich umfassenderen Themas.

Die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina beschreibt Selbstregulationskompetenzen als „kognitive, emotionale, motivationale und soziale Fähigkeiten, die es erlauben, persönliche Ziele zu erreichen und flexibel auf Veränderungen zu reagieren. Dazu zählen die selbständige Organisation von Aufgaben, die Aufmerksamkeitssteuerung, das bewusste Erleben von Emotionen ohne impulsives Handeln sowie die Fähigkeit, soziale Konflikte zu bewältigen und sich aktiv an Entscheidungen zu beteiligen“ (2024, S. 6).

In den letzten Jahren hat sich der Unterstützungsbedarf von Kindern in diesen Bereichen deutlich verändert. Viele Fachkräfte berichten, dass Emotionsregulation, Aufmerksamkeit und soziales Miteinander zunehmend herausfordernde Situationen darstellen. Diese Entwicklung spiegelt tiefgreifende Veränderungen in der Lebenswelt von Kindern wider: Kriege, Klimakrise mit ihren Sorgen und Ängsten, aber auch Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Zeitdruck in Familien, Armut oder psychische Erkrankungen wirken auf die Erfahrungswelt von Kindern und ihre emotionale Begleitung.

Vor diesem Hintergrund betont die Leopoldina in ihrer Stellungnahme „Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen“ (2024), dass Selbstregulationskompetenzen aufgrund ihrer individuellen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bedeutung zu einer neuen Leitlinie pädagogischen Handelns werden sollten. Kinder brauchen Sicherheit: im Außen, in verlässlichen Beziehungen und Umgebungen, aber auch im Inneren: Sie brauchen das Vertrauen, mit ihren Gefühlen, Bedürf-

nissen und Impulsen umgehen zu können, sich zu beruhigen, sich zu fokussieren und eigene Ziele zu verfolgen. Diese innere Sicherheit wächst nicht von allein, sondern im Kontakt mit feinfühligem, unterstützenden Bezugspersonen.

Selbstregulation als gemeinsame pädagogische Aufgabe

Diese Veränderungen im Unterstützungsbedarf von Kindern bedeuten gleichzeitig, dass auch Fachkräfte in ihren eigenen Selbstregulationskompetenzen stärker herausgefordert werden: Wenn viele Kinder einer Gruppe Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle altersentsprechend zu regulieren oder ihre Aufmerksamkeit auf Gruppenaktivitäten zu richten, sind Geduld, Flexibilität und Anpassung bisheriger Abläufe gefordert. Fachkräfte müssen nicht nur in der Arbeit mit Kindern und Eltern neue Wege finden, sondern auch innerhalb des Teams stärker auf das mentale und emotionale Wohlergehen achten. Selbstregulation und Stressmanagement werden so zu zentralen Kernaufgaben der Teamarbeit. Denn für die Unterstützung der Regulationskompetenzen von jungen Kindern ist es entscheidend, dass sie ein ausreichend reguliertes Gegenüber haben: Jemanden, der ihre Empfindungen wahrnimmt, hält und durch eigene Selbstregulation unterstützt. Fachkräfte wirken so als Vorbild und ermöglichen den Kindern, ihre Fähigkeiten Schritt für Schritt zu entwickeln.





Kinder brauchen regulierte Erwachsene – die Bedeutung von Co-Regulation

Erst ab einem Alter von etwa fünf Jahren haben Kinder die kognitive, emotionale und soziale Reife, um ihre Gefühle klar zu erkennen, mitzuteilen und ansatzweise selbst zu regulieren (Garstick & Guggenheim 2025). In Krippe, Kleinkind- und Vorschulzeit ist die Unterstützung durch Bezugspersonen daher essenziell. Junge Kinder brauchen Erwachsene, die Empfindungen auffangen, ohne sich von den starken Reaktionen des Kindes anstecken zu lassen, und die aus der eigenen Ruhe heraus beruhigen können. Es geht nicht darum, sofort eine Lösung zu finden, sondern Ruhe und Stabilität zu vermitteln – auch in herausfordernden Situationen. Dieser Vorgang wird als Co-Regulation bezeichnet.

Selbstregulation entsteht im täglichen Miteinander

Das klingt nach einer großen Aufgabe – und das ist es auch. Doch es geht nicht darum, ein weiteres Programm im ohnehin vollen Alltag zu integrieren. Die Förderung von Selbstregulationskompetenzen ist kein Extra-Programm, sondern findet bestenfalls mittendrin im Alltag statt: im Freispiel, in den Übergängen, beim Spielen, Essen, in der Pflege, beim Streiten, Trösten oder Zuhören. Auch im Team sollte die Unterstützung des mentalen Wohlbefindens ein fester Bestandteil der Planungen sein.

Wenn Fachkräfte die Mechanismen von Selbst- und Co-Regulation verstehen, verändert sich ihr Blick auf kindliches Verhalten und damit auch auf das eigene Erleben im pädagogischen Alltag: Situationen, die früher als anstrengend oder unverständlich erlebt wurden, werden durchschaubarer. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit wächst, weil man Herausforderungen nicht mehr hilflos gegenübersteht. Stattdessen entstehen mehr Handlungssicherheit, Gelassenheit und Verbunden-

heit im Umgang mit den Kindern. Gleichzeitig profitieren die Kinder: Wenn sie lernen, besser mit ihren Gefühlen und Impulsen umzugehen, benötigen sie zunehmend weniger äußere Regulation. Das entlastet langfristig sowohl die Fachkräfte als auch die Dynamik der gesamten Gruppe.

Die bewusste Reflexion eigener Selbstregulationsfähigkeiten unterstützt Fachkräfte zudem dabei, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, sich angemessen abzugrenzen und auf die eigene mentale und emotionale Verfassung zu achten. Kinder, Fachkräfte und das gesamte Team können daher von einem Fokus auf Regulation profitieren.

Hand in Hand mit Eltern und Fachpersonen

Regulation zu unterstützen gehört zu den zentralen pädagogischen Aufgaben innerhalb der normalen kindlichen Entwicklung. Gleichzeitig steht die Fähigkeit zur Selbstregulation immer auch im Zusammenhang mit den Bindungs- und Entwicklungserfahrungen in der Familie und dem sozialen Umfeld. Die pädagogische Arbeit in der außerfamiliären Betreuung kann diese Entwicklung entscheidend fördern. Doch nicht immer reicht die pädagogische Arbeit in der Kita aus. Manchmal kann es notwendig sein, dass Kinder zu Hause zusätzliche Unterstützung erfahren. Hier ist es wichtig, dass Fachkräfte eine Lotsenfunktion einnehmen zu weiterführenden therapeutischen Angeboten, damit Kinder frühzeitig Hilfe erhalten, ohne sich als „falsch“ oder störend zu erleben.

Im Kita-Alltag werden Herausforderungen oft früher sichtbar als zu Hause: Kinder zeigen Verhaltensweisen, die in der Familie durch aufmerksame Eltern kompensiert werden oder im reizärmeren familiären Feld schlicht weniger sichtbar sind. Im sozialen Miteinander mit anderen Kindern und in gruppendynamischen Situationen treten sie deutlicher hervor.

Nicht alle Schwierigkeiten in der Selbstregulation gründen in ungünstigen Umgebungs- oder Bindungserfahrungen. Manchmal spiegeln sich darin auch neurodivergente Besonderheiten wider, etwa

eine andere Ausprägung von Aufmerksamkeit oder die starke und/oder gleichzeitige Wahrnehmung vieler Reize. In all diesen Fällen ist es wichtig, Familien frühzeitig an geeignete Fachstellen weiterzuleiten. So ist eine bedarfsgerechte Begleitung möglich, die das Kind stärkt.

Auf dem Weg zur regulationsstarken Kita

Regulationsstarke Kitas nehmen in den Blick, dass die Ausbildung von Selbstregulationskompetenzen ein langfristiger Prozess ist, der sich über die gesamte Kindheit erstreckt. Jedes Kind bringt dafür eigene Voraussetzungen mit, geprägt durch Temperament, Erfahrungen und familiäre Lebensbedingungen.

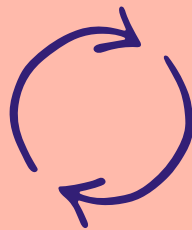
Gleichzeitig bringen auch Fachkräfte neben ihrem Wissen ihre eigene Biografie und ihre persönlichen Erfahrungen in die pädagogische Arbeit ein. Die Individualität der Kinder und ihrer Familien wird genauso geachtet wie die der Fachkräfte. Regulationsstarke Kitas erkennen diese Vielfalt und gehen respektvoll damit um. Ressourcenorientiert wird daran gearbeitet, Kinder in ihrer Selbstwahrnehmung zu unterstützen, sie für die Wahrnehmung der Gefühle und Bedürfnisse anderer zu sensibilisieren, ihnen einen flexiblen Umgang mit den eigenen Empfindungen zu ermöglichen und sie darin zu unterstützen, ihr Empfinden sozialverträglich auszudrücken und zu steuern. Selbstregulation entsteht dabei nicht durch Druck oder starre Erwartungen, sondern durch Beziehung, Reflexion und eine gemeinsame Haltung im Team: Kinder und auch Erwachsene dürfen unterschiedlich sein und lernen im Alltag miteinander, mit Gefühlen und Herausforderungen umzugehen.



Eine regulationsstarke Kita entsteht
Schritt für Schritt – getragen von einer
gemeinsamen Haltung, die Vielfalt
wertschätzt, Beziehungen stärkt und
Entwicklung achtsam begleitet.

1

Regulation als Schlüsselkompetenz



Die Begriffe Regulation, Selbstregulation, Co-Regulation und Emotionsregulation sind seit einigen Jahren Dauerthemen in der pädagogischen Arbeit. Pädagogik und Psychologie haben erkannt: Regulationskompetenzen sind Schlüsselkompetenzen in der menschlichen Entwicklung, in unserer Gegenwart und Zukunft.

Unsere Zeit ist aktuell geprägt von Krisen, die das mentale und körperliche Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen belasten. Noch immer wirken die Folgen der Pandemie nach, insbesondere auf die psychische und körperliche Gesundheit von Kindern. Gleichzeitig treten neue Herausforderungen hinzu, deren Verlauf kaum vorhersehbar ist. Wir wissen nicht, wie die Zukunft aussieht, aber wir müssen junge Menschen heute so begleiten, dass sie künftigen Herausforderungen möglichst sicher und flexibel begegnen können. Dafür brauchen sie Regulationskompetenzen. Gerade Krisen machen deren Bedeutung besonders sichtbar.

In den 1980er-Jahren wurde der Begriff VUCA geprägt, zunächst im militärischen Kontext, um die wachsende Komplexität der Welt zu beschreiben und Strategien für den Umgang damit zu entwickeln. Später fand er auch in der Wirtschaft und in anderen Bereichen Anwendung. VUCA ist ein Akronym für *volatility* (Unbeständigkeit, Flüchtigkeit), *uncertainty* (Unsicherheit), *complexity* (Komplexität) und *ambiguity* (Mehrdeutigkeit). Es beschreibt eine Welt, die hoch komplex, manchmal chaotisch und von wirtschaftlicher wie sozialer Unsicherheit geprägt ist. Da sich diese Entwicklungen in den letzten Jahrzehnten weiter verstärkt haben, hat der Zukunftsforscher Jamais Cascio den Begriff BANI eingeführt, der VUCA erweitert: *brittle* (brüchig), *anxious* (ängstlich), *nonlinear* (nichtlinear) und *incomprehensible* (unbegreiflich). Es beschreibt eine Welt, die brüchiger, unvorhersehbarer und schwerer zu verstehen ist als je zuvor (Mattenberger et al. 2024). Diese Unsicherheit trifft besonders Erwachsene, doch sie überträgt sich auf unsere Haltung und unser Verhalten – auch im Familiensystem und gegenüber Kindern. Persönliche Ängste prägen unser Denken, unser Handeln und unsere Beziehungen. Sie wirken direkt in unsere pädagogische Arbeit hinein.



Studien zur Ermittlung des Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen

Verschiedene nationale und internationale Studien belegen, dass Kinder und Jugendliche in ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit beeinträchtigt sind.

- **KIGGS- und BELLA-Studie (Robert Koch-Institut):** Bereits vor der Pandemie zeigte etwa jedes fünfte Kind bzw. Jugendliche Hinweise auf psychische Auffälligkeiten. Belastungen wie Ängste, depressive Symptome oder Verhaltensprobleme gehören damit zu den häufigsten gesundheitlichen Herausforderungen im Aufwachsen (Ravens-Sieberer et al. 2017).
- **COPSY-Längsschnittstudie:** Während der COVID-19-Pandemie berichteten zeitweise bis zu 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen von einer verminderten Lebensqualität. Auch nach dem Ende der akuten Pandemiephase hat sich das Wohlbefinden bislang noch nicht auf das frühere Niveau erholt (Ravens-Sieberer et al. 2023).
- **HBSC-Studie der WHO:** Internationale Vergleiche zeigen, dass sich viele Kinder und Jugendliche zunehmend durch Stress, Leistungsdruck und emotionale Belastungen beeinträchtigt fühlen (WHO 2024).

Auch Krankenkassenberichte der letzten Jahre weisen auf steigende Diagnosen im Bereich psychischer Belastungen und Entwicklungsauffälligkeiten hin. Langfristige Prognosen sind aufgrund der begrenzten Datenlage schwierig. Die Ergebnisse zeigen jedoch eine deutliche Tendenz: Die emotionale und psychische Gesundheit von Kindern verdient besondere Aufmerksamkeit.