

# VON DER CO-REGULATION ZUR SELBSTREGULATION



Heilbronn, 19. 2. 2020

**Ursula Henzinger**

## INHALT

1. Was ist Selbstregulation?
2. Was ist Co-Regulation?
3. Soziale Entwicklungsschritte und Regulation
  - Säugling
  - Mobiles Baby ab 6-9 Monate
  - Kleinkind ab 14-24 Monate
  - Kindergartenkind ab 4-5 Jahre



## 1. WAS IST SELBSTREGULATION?

- Steuerung des Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Verhaltens

Konkret:

- Sich selbst schützen, nähren, versorgen und organisieren
- Starke Empfindungen, Gefühle und Spannungen aushalten – sich selbst beruhigen können
- Fähigkeit, für ein besonderes Ziel durch unangenehme Empfindungen, Furcht, Entbehrungen und Schmerzen zu gehen



## 2. WAS IST CO-REGULATION?

- Ergänzung und Unterstützung selbstregulativer Fähigkeiten

Konkret:

- a. Feinfühligkeit
- b. Intuitives Elternsein
- c. Containment
- d. Mentalisierung
- e. Geteilte Aufmerksamkeit
- f. Autonomieanspruch



## A. FEINFÜHLIGKEIT

Die Pflegeperson ist feinfühlig, wenn sie die Signale des Säuglings

1. wahrnimmt,
2. richtig interpretiert und darauf
3. prompt und
4. angemessen reagiert.

(Mary Ainsworth, 1977)



## B. INTUITIVES ELTERNSEIN

In Ruhe und Selbstkontakt »wissen« Eltern, was ihr Baby braucht und was sie tun können.

(**intuitive parenting**: Papousek & Papousek, 1987)



## C. CONTAINMENT

1. Wahrnehmung eines Ereignisses
2. Beschreibung des Ereignisses (präzise, ohne Wertung und Interpretation)
3. empathisches Mitempfinden (Beschreibung der Gefühle des Kindes)
4. Anerkennung der kindlichen Perspektive
5. Bewertung des Ereignisses aus der Erwachsenen-Perspektive  
(nach Wilfred Bion und Karl Heinz Brisch)



## D. MENTALISIERUNG

- Erkennen, was an Gedanken, Gefühlen und Empfindungen hinter einem Verhalten steht
- Bewusstwerden, was in uns selbst und in anderen vorgeht  
(**having mind in mind**, Peter Fonagy et al., 2002)

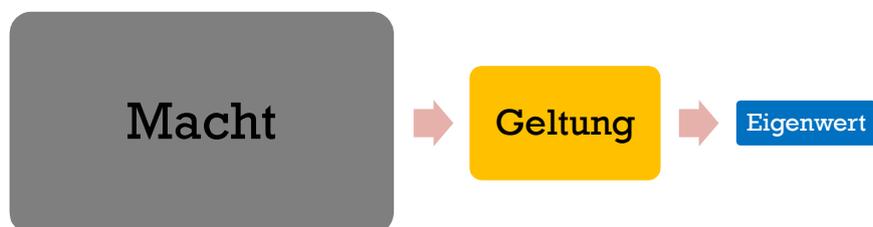


## E. GETEILTE AUFMERKSAMKEIT

- selbstverständliches Verbunden-Sein mit dem Kind im Kontakt mit sich selbst
- Fähigkeit, verschiedene Ziele im Auge zu behalten und die Aufmerksamkeit auf mehrere Abläufe zu gerichtet zu halten



## F. AUTONOMIEANSPRUCH



(nach Norbert Bischof, 2008)



## WAHRNEHMUNG

- Eltern nehmen das Kind in seiner Bedürftigkeit wahr, mit seinen Fähigkeiten und in seinem Wunsch, wertgeschätzt und anerkannt zu werden,
- ohne Angst, selbst an Geltung oder Macht zu verlieren



## SOUVERÄNITÄT IN DER ELTERNROLLE

- Eltern ermöglichen Baby oder Kleinkind, sich frei zu bewegen,
- sich zu- oder ab zu wenden, aus dem Augenkontakt zu gehen, Anspannung und Unruhe zu zeigen, sich bei einer anderen Bezugsperson zu beruhigen,
- ohne gekränkt zu sein



## FÄHIGKEIT, KONTROLLE ABZUGEBEN

- Eltern geben dem Baby oder Kleinkind Entscheidungsfreiheit,
- zum Beispiel bei der Nahrungsaufnahme: es kann kosten, erkunden, essen, trinken oder nicht
- ohne dass sie sich zurückgewiesen fühlen



## VERMITTELN VON GRENZEN

- Eltern nehmen wahr, wo der kindliche Verhaltensspielraum zu Ende ist
- und zeigen ihm umgekehrt eindeutig, wo die Grenzen sind, innerhalb derer es sich einfügen muss



## ENTSCHEIDUNGSKOMPETENZ

- Eltern verändern manchmal ihre Vorhaben, wenn sich das Baby/Kleinkind wehrt und
- treffen in wichtigen Dingen Entscheidungen, die sie auch gegen seinen Willen durchsetzen

15

## 3. ENTWICKLUNGSSCHRITTE UND SELBSTREGULATION

© Wulf Schiefenhövel

16

## UNGEBORENES UND SÄUGLING

- Sensumotorische Fähigkeiten

19

## CHARAKTERISTIKA DER SELBSTREGULATION

- Das Baby reagiert auf eigenes Wohlbehagen/Unbehagen und das der Bezugsperson
- reguliert seine Bedürfnisse durch Körpersprache (**Feinzeichen**)
- zeigt seine Befindlichkeiten und Gefühle offen und eindeutig (**emotionale Transparenz**)
- bekommt es, was es braucht, strahlt es ein ansteckendes "**Hier-fühl-ich-mich-wohl**" aus

23

## WAS BRAUCHT DER SÄUGLING VON DER BEZUGSPERSON?

- Reziproke Kommunikation
- Rhythmus
- Langsamkeit und Vertrauen auf selbstregulative Fähigkeiten

24

## KONKRET

- Körperkontakt
- Stillen nach Bedarf
- liebevolle Körperpflege/ausreichend hygienische Umgebung
- bewegt-Werden/frische Luft/Licht
- Möglichkeit zum Ausdruck (Schreien)
- Begleitung beim Einschlafen
- Eine Bezugsperson, die verlässlich ihre eigenen basalen Bedürfnisse versorgt

25

## SELBSTREGULATIVE FÄHIGKEITEN

- werden gestärkt durch ein "Hier-fühlen-wir-uns-wohl"

28

## 1. SOZIALER REIFUNGSSCHRITT ZWISCHEN 6 UND 9 MONATEN

- Intuitive Fähigkeiten

29

## NEUES IN DER SELBSTREGULATION DES MOBILEN BABYS

- Autonomieanspruch für körperliche Grundbedürfnisse
- nonverbale Kommunikation (Mimik, Gestik)
- Reaktion auf das Co-Regulationsangebot
- Lernen durch selbst initiierte Erfahrungen (**somatische Marker**)
- Baby zeigt der Mutter (1. Bezugsperson) seine Befindlichkeiten und Gefühle offen (**selektive emotionale Transparenz**)

32

## WAS BRAUCHT DAS MOBILE BABY VON DER BEZUGSPERSON?

- Wahrnehmung und Beantwortung des kindlichen Appells (nicht mehr und nicht weniger)
- Vertrauen auf selbstregulatorische Fähigkeiten (Schlaf, Zufüttern, Bewegung)

34

## KONKRET

- Anwesenheit - jederzeit Zugang zur „sicheren Basis“
- Bewegungsfreiheit, Bodenkontakt, anregende Umgebung
- guter Platz am Familientisch
- ein für alle im Familiensystem passendes Schlafsetting
- verlässliche Versorgung analog zum Vorbild (Trinken, Essen, Körperpflege, Anschnallen im Auto)

39

## SELBSTREGULATIVE FÄHIGKEITEN

- werden gestärkt durch ein  
"Sich-in-der-eigenen-Haut-Wohlfühlen"

45

## 2. SOZIALER REIFUNGSSCHRITT ZWISCHEN 14 UND 24 MONATEN

- Emotionale Fähigkeiten

46

## NEUES IN DER SELBSTREGULATION DES KLEINKINDES

- Anspruch auf Mitgestaltung eigener Lebensumstände
- Kommunikation durch Worte
- aktive Verteidigung der eigenen Intimsphäre (Kratzen, Beißen, Schlagen)
- großes Interesse: wie machen es die anderen?
- autonomes Aushalten von Spannungen

53

## WAS BRAUCHT DAS KLEINKIND VON DER BEZUGSPERSON?

- sprachlicher Austausch
- klare Signale
- Möglichkeiten, selbstregulative Fähigkeiten zu erproben

55

## KONKRET

- Erreichbarkeit
- geregelter Tagesablauf (gemeinsames Essen, Körperpflege, Einschlafen, Bewegung im Freien)
- Ausdruck von Gefühlen und Konflikten
- Klarheit in der Durchsetzung
- Klärung unterschiedlicher Co-Regulations-Angebote

56

## SELBSTREGULATIVE FÄHIGKEITEN

- werden gestärkt durch ein "Sich-zu-Hause-Fühlen"

67

## 3. SOZIALER REIFUNGSSCHRITT AB 4-5 JAHRE

- Kognitive Fähigkeiten

68

## NEUES IN DER SELBSTREGULATION DES KINDERGARTENKINDES AB 4-5 JAHREN

- Orientierung an Ordnungen und Regeln
- Unterscheiden und Ordnen von Bedürfnissen (meine, deine, zukünftige, vergangene, Bewegung, Spiel, Toilette, Essen, Trinken, Körperpflege)
- Sortieren, Planen und Vorsorgen
- Zurückhalten spontaner Reaktionen für ein besonderes Ziel (**Impulskontrolle**)
- Kontrollieren durch Kontrolle-Abgeben (Loslassen - Ausscheidung)

73

## WAS BRAUCHT DAS KINDERGARTENKIND AB 4-5 JAHREN VON DER BEZUGSPERSON?

- Zeit und/oder Freiraum zur Reflexion
- Zutrauen zu selbstregulativen Fähigkeiten des Kindes

74

## KONKRET

- Zeit zum selbstorganisierten Spiel mit anderen Kindern (auch im Freien)
- Erlaubnis, Fehler zu machen
- Möglichkeit, eigene Projekte zu planen und selbständig auszuführen
- Gelegenheit zur Besprechung (äußerer oder innerer) Konflikte
- Abgleich von Körperempfindung, spontanem Verhalten, Gefühl, Gedanken/Bewertung

75

## SELBSTREGULATIVE FÄHIGKEITEN

- werden gestärkt durch ein:  
„Dazu-Gehören“  
(zu einer Kindergruppe)

83



## LITERATUR

- Norbert Bischof (2008): Psychologie, Ein Grundkurs für Anspruchsvolle, Kohlhammer
- Bischof-Köhler (2011): Soziale Entwicklung in Kindheit und Jugend, Bindung, Empathie, Theory of Mind, Kohlhammer
- Brisch KH (2017): SAFE® – Sichere Ausbildung für Eltern: Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind, Klett-Cotta
- Henzinger (2017): Bindung und Autonomie in der frühen Kindheit. Humanethologische Perspektiven für Bindungstheorie und klinische Praxis, Psychosozialverlag