

Simone Pfeffer

# Sozial-emotionale Entwicklung fördern

Wie Kinder in der Gemeinschaft stark werden



**HERDER**



Simone Pfeffer

**Sozial-emotionale Entwicklung fördern**

Simone Pfeffer

# Sozial-emotionale Entwicklung fördern

Wie Kinder in der Gemeinschaft stark werden



Überarbeitete Neuausgabe 2017  
2., aktualisierte Auflage 2019

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2012

Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagkonzeption und -gestaltung:  
Schwarzwaldmädel, Simonswald

Umschlagfoto: Klara Killeit

Fotos innen: Hartmut W. Schmidt, Freiburg

Layout, Satz und Gestaltung:  
Hauptsatz Susanne Lomer, Freiburg

Herstellung: Graspö, Zlín  
Printed in the Czech Republic

ISBN Print 978-3-451-37803-4  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-81092-3

# Inhalt

Einleitung .....	7
------------------	---

## 1. Was sind emotionale und soziale Kompetenzen?

1.1 Der Fähigkeitsbereich »emotionale Kompetenz« .....	9
1.2 Der Fähigkeitsbereich »soziale Kompetenz« .....	11
1.3 Sozial-emotionale Kompetenzen – weitreichende Bedeutung für alle Lebensbereiche .....	15
1.4 Die Entwicklung von sozial-emotionalen Fähigkeiten als lebenslanger Prozess .....	18
1.5 Einflussfaktoren in der Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenz .....	19

## 2. Sprache – Ausdrucksmittel von Gefühlen

2.1 Kommunikation findet auf mehreren Ebenen statt .....	22
2.2 Unsicherheit im Ausdruck zeigt sich auch im Sozialverhalten .....	23
Praxis-Anregungen zur Förderung .....	24

## 3. Empathie – sich in andere einfühlen können

3.1 Was ist Empathie? .....	34
3.2 Empathie in Elternhaus und Kindertageseinrichtung .....	35
Praxis-Anregungen zur Förderung .....	37

## 4. Streiten – unterschiedliche Interessen verhandeln

4.1 Verschiedene Sichtweisen auf Konflikte .....	40
4.2 Neun Stufen der Konflikteskalation und mögliche Lösungswege .....	43
Praxis-Anregungen zur Förderung .....	45

## 5. Freundschaft – ein Grundbedürfnis des Menschen

5.1 Die Bedeutung von emotionalen Basiskompetenzen für soziale Kontakte .....	51
5.2 Positive und negative Erfahrungs-Kreisläufe .....	52
5.3 Voneinander und miteinander lernen .....	52
Praxis-Anregungen zur Förderung .....	53

## 6. Ängstliches Verhalten – auf der Suche nach Sicherheit und Geborgenheit

6.1	Angst als Entwicklungsaufgabe .....	58
6.2	Angststörungen bei Kindern .....	59
	Praxis-Anregungen zur Förderung .....	62

## 7. Aggressives Verhalten – eine Aufforderung an die Lebensumwelt

7.1	Die Bedeutung des Begriffs »Aggression« .....	68
7.2	Erklärungen für aggressives Verhalten aus psychologischer und soziologischer Perspektive .....	71
7.3	Entwicklungsverlauf und geschlechtstypische Unterschiede .....	78
	Praxis-Anregungen zur Förderung .....	79

## 8. Emotionsregulation – Strategien und Möglichkeiten in der frühen Kindheit

8.1	Emotionsentstehung nach dem integrativen Prozessmodell .....	84
8.2	Strategien zur Emotionsregulation .....	86
	Praxis-Anregungen zur Förderung .....	87

## 9. Vielfalt – Normalität und Herausforderung im pädagogischen Alltag

9.1	Einige Daten und Fakten zu Migration .....	92
9.2	Kinder mit Fluchterfahrungen .....	94
9.3	Sprachliche Vielfalt und Mehrsprachigkeit .....	96
9.4	Kulturbezogener Umgang mit Emotionen .....	98
9.5	Hilfreiche Grundhaltung: Verständnis von interkultureller Kompetenz als erweiterter Sozialkompetenz .....	103
	Anregungen für die Praxis .....	105

## 10. Förderprogramme – eine Auswahl

10.1	ReSi – Resilienz und Sicherheit .....	112
10.2	Weitere Programme im Überblick .....	115

Literatur .....	122
-----------------	-----

---

## Einleitung

Für Kinder wie Erwachsene gilt gleichermaßen: Freude, Liebe, Wut, Trauer, Glück – all diese und viele weitere Gefühle machen unseren Alltag lebendig und gestalten unsere Beziehungen. Wenn Gefühle außer Kontrolle geraten und uns überfluten, werden der Kontakt zu anderen und die Alltagsbewältigung problematisch. Dies gilt ebenso, wenn Gefühle kaum entwickelt und zu flach ausgeprägt sind.

Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, und der Umgang mit ihnen ist eine alltägliche Herausforderung. Obgleich es eine »emotionale Grundausstattung« gibt, hängen unser gefühlsmäßiges Erleben und unser Umgang mit Gefühlen in starkem Maße davon ab, was wir von klein auf in unserer Umgebung erfahren und gelernt haben.

Besonders wichtig für Kinder sind die ersten Bezugspersonen, zumeist die Eltern und andere Familienangehörige. Aber auch andere Menschen wie Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte, Nachbarn und Freunde begleiten die Kinder beim Aufwachsen und beeinflussen durch ihr Verhalten deren Entwicklung. Sie sind Vorbilder sowohl im Umgang mit den eigenen Gefühlen als auch in der Beziehungsgestaltung zu anderen.

Darüber hinaus prägt die Kultur, in der wir leben, über Werte und Normen den Gefühlsausdruck und soziale Umgangsformen. Hierbei spielen unterschiedliche regionale und ethnische Hintergründe eine wichtige Rolle, was deutlich wird, wenn man zum Beispiel Vorstellungen über den Ausdruck von Gefühlen und über angemessenes Sozialverhalten bei Menschen vergleicht, die im asiatischen Raum oder im nordeuropäischen Raum leben. Eine Kultur steht immer in einem bestimmten gesellschaftlichen, politischen und zeitgeschichtlichen Zusammenhang. Mittelalterliche Umgangsformen unterscheiden sich etwa deutlich von heutigen kulturellen Praktiken.

Daher dürfen der Umgang mit Gefühlen und das Sozialverhalten nicht nur individuell betrachtet und einer einzelnen Person zugeschrieben werden, sondern auch die Lebensbedingungen und Ideale einer Zeit und Gesellschaft formen den Umgang miteinander. Unsere heutige Gesellschaft basiert auf demokratischen Idealen von Menschenwürde, gegenseitigem Respekt und Toleranz. Verschiedene Meinungen dürfen nebeneinander bestehen, eine friedliche Konfliktlösung ist die Norm, Schwächere werden per Gesetz geschützt. Fähigkeiten wie Selbstständigkeit, moralisches Urteilsvermögen, Verantwortungsgefühl und kommunikative Fähigkeiten sollen entwickelt werden. Diese Fähigkeiten werden für ein demokratisches Miteinander benötigt. Die Entwicklung der emotionalen und sozialen Kompetenzen in der Kindheit stellt dafür eine wichtige Grundlage dar.



1.

Was sind emotionale  
und soziale Kompetenzen?



## In diesem Kapitel erfahren Sie

- welche Fähigkeiten die emotionale Kompetenz beinhaltet
- welche Fähigkeiten die soziale Kompetenz umfasst
- wie die Bedeutung von emotionalen und sozialen Kompetenzen in verschiedenen Lebensbereichen einzuschätzen ist
- wie diese Fähigkeiten entwickelt werden und welche Faktoren diese Entwicklung beeinflussen

Wegen des engen Zusammenhangs von emotionalen und sozialen Fähigkeiten wird häufig auch von sozial-emotionalen oder sozio-emotionalen Kompetenzen gesprochen (vgl. Petermann u. a. 2016). Zum genaueren Verständnis sollen zunächst aber die Fähigkeitsbereiche einzeln beleuchtet werden.

## 1.1 Der Fähigkeitsbereich »emotionale Kompetenz«

Allgemein gesprochen bezeichnet emotionale Kompetenz die Fähigkeit, mit Gefühlen und Bedürfnissen umgehen zu können – für sich allein und im Zusammensein mit anderen.

Emotional kompetente Kinder können – in altersentsprechender Ausprägung – vielfältige Gefühle unterscheiden; sie können ihre Gefühle angemessen ausdrücken und regulieren und die Gefühle anderer Menschen erkennen und verstehen. Zu den Bereichen, in denen Kinder emotionale Fertigkeiten entwickeln, gehören nach Franz Petermann und Silvia Wiedebusch (2016, S. 14):

- ▶ der eigene mimische Emotionsausdruck,
- ▶ das Erkennen des mimischen Emotionsausdrucks anderer Personen,
- ▶ der sprachliche Emotionsausdruck,
- ▶ das Emotionswissen und -verständnis,
- ▶ die selbstgesteuerte Emotionsregulation.

## Was beinhaltet ein »kompetenter Umgang« mit Gefühlen?

Welche Fähigkeiten müssen für einen »kompetenten Umgang« mit Gefühlen entwickelt werden? Carolyn Saarni benennt in ihrem Modell der emotionalen Kompetenz acht Schlüsselfähigkeiten, die von Kindern im Lebensverlauf entwickelt werden. Sie begreift ihr Modell als unabgeschlossen, das heißt, es kann durch weitere Fähigkeiten ergänzt werden (Saarni 2002; Petermann/Wiedebusch 2016).

<b>Acht Schlüsselfähigkeiten der emotionalen Kompetenz (nach Saarni)</b>	
1. Eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und einordnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpersignale spüren und zuordnen</li> <li>• Gefühle voneinander unterscheiden</li> <li>• Achtsam in Bezug auf die eigenen Empfindungen sein</li> <li>• Bewusst über den eigenen emotionalen Zustand sein</li> </ul>
2. Den mimischen und gestischen Gefühlsausdruck anderer Menschen erkennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Gefühlsausdruck eines anderen Kindes oder eines Erwachsenen einordnen</li> <li>• Verschiedene Ausdrucksformen und Intensitäten der aktuellen Gefühlslage wahrnehmen</li> <li>• Achtsam mit anderen sein</li> <li>• Körpersprachliche Signale im Rahmen der bekannten Kultur »lesen«</li> </ul>
3. Gefühle nonverbal und verbal ausdrücken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die eigenen Gefühle nach außen angemessen mitteilen</li> <li>• Über mimische und gestische Ausdrucksformen verfügen</li> <li>• Über sprachliche Ausdrucksformen wie ein umfassendes Emotionsvokabular verfügen</li> <li>• Ausdrucksregeln der eigenen Kultur kennen</li> <li>• In Bezug auf interkulturelles Lernen: Ausdrucksregeln anderer Kulturen kennen</li> </ul>
4. Die Fähigkeit zur Empathie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Perspektive eines anderen Kindes oder Erwachsenen übernehmen</li> <li>• Sich in die Situation eines anderen Kindes oder Erwachsenen einfühlen</li> <li>• Mitgefühl empfinden</li> </ul>
5. Zwischen innerem Erleben und äußerem Ausdruck eines Gefühls unterscheiden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissen, dass der äußere Ausdruck nicht mit dem tatsächlich empfundenen Gefühl übereinstimmen muss</li> <li>• Gefühle verbergen können</li> <li>• Gefühlsausdruck gezielt steuern</li> </ul>

6. Mit negativen Emotionen und Stress umgehen, Emotionen selbstgesteuert regulieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissen, dass Gefühle veränderbar sind</li> <li>• Gefühle hervorrufen und aufrechterhalten können</li> <li>• Deren Intensität und Dauer kontrollieren können</li> <li>• Impulskontrolle entwickeln</li> <li>• Sich beruhigen können</li> <li>• Wut, Angst, Trauer und Stress bewältigen</li> <li>• Sich entspannen können</li> <li>• Ressourcen zur Verfügung haben</li> </ul>
7. Bewusstsein darüber, dass zwischenmenschliche Beziehungen von der emotionalen Kommunikation bestimmt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkenntnis, dass Gefühle je nach Interaktionspartner unterschiedlich mitgeteilt werden</li> <li>• Wissen, dass die Mitteilung der eigenen Gefühle interpersonale Konsequenzen hat</li> <li>• Verschiedene Arten von Beziehungen unterscheiden (Freund, Mutter, Vater, Erzieherin ...)</li> <li>• Die emotionale Kommunikation darauf abstimmen</li> </ul>
8. Die Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das eigene emotionale Erleben wird akzeptiert</li> <li>• Negative Emotionen wie Wut oder Angst werden toleriert, aber nicht als überwältigend erfahren</li> <li>• Aktives Bemühen, eine problematische Situation zu lösen</li> <li>• Die Kinder gehen davon aus, eine Situation gestalten zu können</li> <li>• Sie haben das Gefühl einer relativen Kontrolle über das eigene emotionale Erleben in dem Sinne, dass sie es meistern und sich selbst dabei achten</li> <li>• Die Kinder haben ein gutes Selbstwertgefühl</li> </ul>

An dieser Darstellung der Schlüsselfähigkeiten wird deutlich, dass der Fokus zwar auf dem Gefühlsbereich liegt, es aber zugleich häufig um Interaktionen mit und Beziehungen zu anderen Menschen geht. Emotionale Fähigkeiten spielen im Kontakt zu anderen und daher auch bei der sozialen Kompetenz eine bedeutsame Rolle.

## 1.2 Der Fähigkeitsbereich »soziale Kompetenz«

Soziale Kompetenz ist eng verwoben mit der emotionalen Kompetenz. Der Umgang mit den eigenen und den Gefühlen anderer bildet die Grundlage für die Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen. Wenn die emotionalen Fähigkeiten auf hohem Niveau entwickelt sind, sind auch die Wahrnehmung von und der Umgang mit gegenseitigen

Befindlichkeiten und Bedürfnissen im Zusammensein mit anderen eher von Achtsamkeit geprägt.

Bei der sozialen Kompetenz kommen aber auch noch weitere Fähigkeiten in den Blick – zum Beispiel Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit und Fähigkeiten zur Konfliktlösung. Ein weiterer Aspekt ist die Identitätsentwicklung, die im Austausch mit anderen stattfindet und mit der Entwicklung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit gepaart ist. Hierbei geht es darum, das eigene »Ich« im Kontakt mit anderen herauszubilden. Auch die Auseinandersetzung mit Regeln, Normen und Werten, die moralische Verhaltensmaßstäbe einer Gemeinschaft darstellen, ist Teil sozialer Bildungsprozesse.

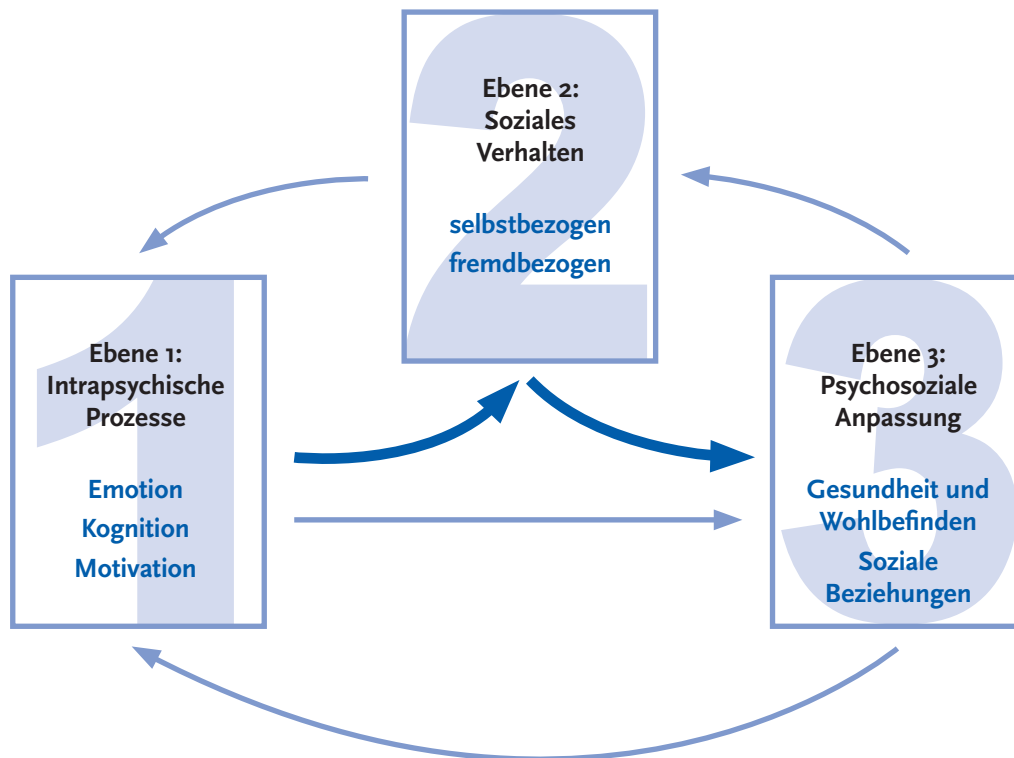
## Was beinhaltet der Begriff »soziale Kompetenz«?

Soziale Kompetenz wird seit langem in verschiedenen Forschungsfeldern untersucht und umfasst ein breites Spektrum an Fähigkeiten. Nach der Definition von Rüdiger Hirsch und Ulrich Pfingsten (zit. nach Kanning 2002) verhält sich eine Person sozial kompetent, wenn sie in der Lage ist, in Interaktionen mit anderen Menschen die eigenen Interessen erfolgreich zu verwirklichen. In dieser Definition steht die Durchsetzungsfähigkeit der Person im Vordergrund.

Einen anderen Schwerpunkt setzen David DuBois und Robert Felner (zit. nach Kanning 2002). Aus ihrer Sicht ist ein Mensch sozial kompetent, wenn er es versteht, sich an die sozialen Bedingungen seiner Umwelt anzupassen. Diese Definition betont die Anpassung des Individuums an Normen und Werte des Umfeldes.

Uwe Kanning (2002) bietet eine Definition an, die beide Aspekte berücksichtigt. Er beschreibt ein Verhalten als sozial kompetent, das versucht, einen Ausgleich der Interessen der beteiligten Parteien herzustellen. Im günstigsten Fall trägt sozial kompetentes Verhalten dazu bei, dass alle Beteiligten ihre Interessen in gleichem Maße verwirklichen können. In dieser Definition geht es darum, die Durchsetzung der eigenen Interessen mit der Anpassung an die soziale Umgebung zu vereinbaren. Beide Aspekte werden verbunden in der Bemühung, einen sozial verträglichen Ausgleich zu schaffen, der langfristige Beziehungen und Kooperation ermöglicht.

In einem **Drei-Ebenen-Modell** der sozialen Kompetenz nehmen Tina Malti und Sonja Perren (2016) innerpsychische Prozesse, Verhalten und Auswirkungen der sozialen Kompetenz in den Blick:



aus: Malti/Perren 2016, S. 285

Auf **Ebene 1** der intrapsychischen Prozesse sind Fähigkeiten angesiedelt, die im sozial-emotionalen Bereich (z. B. Emotionserkennung, Emotionsregulation, Empathie) und im sozial-kognitiven Bereich liegen (z. B. Perspektivenübernahme oder soziale Informationsverarbeitung), sowie Prozesse, die zum Handeln motivieren.

Auf **Ebene 2** sind verhaltensnahe Kompetenzen verortet. Das soziale Verhalten wird in selbstbezogenes und fremdbezogenes Verhalten unterschieden. Als selbstorientierte Kompetenzen gelten Verhaltensweisen, die im Kontakt mit anderen der Befriedigung eigener Bedürfnisse dienen, zum Beispiel Initiative und Durchsetzungsfähigkeit. Fremdorientierte soziale Kompetenzen sind Verhaltensweisen, die sich auf Ziele und Bedürfnisse anderer beziehen, zum Beispiel prosoziales und kooperatives Verhalten.

Mit der psychosozialen Anpassung werden auf **Ebene 3** die Auswirkungen von sozialen Kompetenzen in den Blick genommen. Dies betrifft sowohl den Bereich Gesundheit und Wohlbefinden als auch die Qualität sozialer Beziehungen im Zusammenhang mit der Ausprägung der sozialen Kompetenzen.

Die psychischen Prozesse wirken sich auf das soziale Verhalten aus, das wiederum Auswirkungen auf Gesundheit, Wohlergehen und Beziehungen hat. Gleichzeitig gibt es aber auch Wechselwirkungen zwischen allen Komponenten. So werden zum Beispiel die Erfahrungen, die Kinder in ihren Beziehungen machen, auf die Entwicklung ihrer sozial-emotionalen Fähigkeiten einwirken.