Rebekka Emersleben

DIE GESTRESSTE KITA

Mit Selbstregulation und Co-Regulation zu mehr Resilienz

mit Zusatz-download

Cornelsen

Rebekka Emersleben

DIE GESTRESSTE KITA

Mit Selbstregulation und Co-Regulation zu mehr Resilienz

Rebekka Emersleben

DIE GESTRESSTE KITA

Mit Selbstregulation und Co-Regulation zu mehr Resilienz



Cornelsen

Titel
Die gestresste Kita
Mit Selbstregulation und Co-Regulation zu mehr Resilienz

Autorin
Rebekka Emersleben

Umschlag- und Innenteilmotiv
© GhoST RideR 98 – Shutterstock.com

Lektorat
Juliane Baumann, Berlin

Satz und Layout
LemmeDESIGN, Berlin

Grafiken
Otto Lemme, Berlin

Umschlagkonzept (K-Design)
Ungermeyer, grafische Angelegenheiten, Berlin

Druck
AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE

Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

Urheberrechtlicher Hinweis
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für den eigenen Gebrauch in der jeweils benötigten Anzahl. Editierbare Vorlagen dürfen darüber hinaus bearbeitet, gespeichert und vervielfältigt werden. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit angegeben. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Digitale Zusatzangebote, die über im Werk enthaltene QR-Codes/Links zum Download oder Stream angeboten werden, dürfen nur innerhalb der eigenen Gruppe/Einrichtung genutzt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte), editierbaren Vorlagen, QR-Codes oder Download-Angeboten an Kolleg*innen, Eltern oder Kinder anderer Einrichtungen ist nicht gestattet.
Der Verlag untersagt ausdrücklich das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung.
Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen. Der Anbieter behält sich eine Nutzung der Inhalte für Text und Data Mining im Sinne § 44b UrhG ausdrücklich vor.

© 2026, Cornelsen Frühpädagogik bei Verlag an der Ruhr GmbH,
Wilhelmstr. 20, 45468 Mülheim an der Ruhr, E-Mail: info@verlagruhr.de

1. Auflage, 1. Druck 2026

ISBN 978-3-8346-5303-1

PEFC
PEFC/04-31-2260
PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

Inhalt

1 Einleitung 7
1.1 Wie kam es zu diesem Buch? 8
1.2 Was beinhaltet dieses Buch? 9

2 Die gestresste Kita – Belastungsfaktoren im pädagogischen Alltag 11
2.1 Der gesellschaftliche Umgang mit Stress 12
2.2 Ungesunde Stresskompensation vs. gesunde Stressregulation 13
2.3 Ursachen des hohen Stresserlebens 14

3 Auswirkungen einer gestressten Kita 19
3.1 Körper 20
3.2 Psyche 21
3.3 Emotional-soziale Entwicklung 23
3.4 Kognitive Entwicklung 26
3.5 Persönlichkeitsentwicklung 27

4 Stressverarbeitung – Theoretische Grundlagen 29
4.1 Was ist eigentlich Stress? 31
4.2 Zentrale Netzwerke im Gehirn 38
4.3 Das autonome Nervensystem (ANS) – Hauptsystem der Stressregulation 55
4.4 Hormonregulation: Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse) 78
4.5 Die Polyvagal-Theorie – Schnittstelle von biologischer und sozialer Regulation . 85

5 Individualität und soziale Stressverarbeitung 95
5.1 Selbst- und Co-Regulation 96
5.2 Die Macht der Erfahrung 108
5.3 Das Stresstoleranzfenster 115

6 Von der gestressten zur resilienten Kita 125

7 **Selbst- und Co-Regulation – Fallbeispiele aus der Kita-Praxis** 131
7.1 Stress vor dem Dienst – Wenn Beziehungskonflikte das Nervensystem dominieren 133
7.2 Zwischen Ohnmacht und Überforderung – Wenn Stress zur Erstarrung führt . . . 137
7.3 „Ich bin einfach leer!" – Wenn chronischer Stress in die Erschöpfung führt 141
7.4 Aus Wut bestrafen – Wenn Kontrolle über Verbundenheit siegt 145
7.5 Immer in Alarmbereitschaft – Nähe als Überlebensstrategie 149
7.6 „Ich muss hier raus!" – Wenn Eltern in Dysregulation geraten 153

8 **Schlusswort** 157

9 **Anhang** 161
Sachregister 162
Literaturverzeichnis 164
Medientipps 166
Über die Autorin 167

1 Einleitung

1.1 Wie kam es zu diesem Buch?

In meinem beruflichen und privaten Leben habe ich über viele Jahre unterschiedliche Rollen ausgefüllt – als Lehrerin, freie Dozentin, Mutter, Partnerin und Tochter. Jede dieser Aufgaben war mit hohem Engagement und Verantwortungsbewusstsein verbunden, zugleich jedoch auch mit einem erheblichen Maß an Belastung. Phasen von Erschöpfung, innerer Anspannung und dem Gefühl, dauerhaft „funktionieren" zu müssen, waren mir nicht fremd.

Rückblickend wurde mir deutlich, dass diese Erfahrungen nicht allein durch äußere Anforderungen erklärbar sind. Schon damals hatte ich die intuitive Vermutung, dass (neuro-)biologische Prozesse, individuelle Erfahrungen und verfügbare Ressourcen maßgeblich beeinflussen, wie wir mit Stress umgehen und in welchem Maß wir in Balance bleiben können. Diese Beobachtung bildete den Ausgangspunkt für mein späteres Interesse an der Funktionsweise des autonomen Nervensystems und an den Bedingungen, die Selbst- und Co-Regulation ermöglichen. Aus dieser Auseinandersetzung ist der Wunsch entstanden, mich neurosystemisch und traumasensibel fortzubilden und mein Wissen pädagogischen Fachkräften weiterzugeben.

In den letzten Jahren durfte ich pädagogische Fachkräfte in Fortbildungen begleiten, als Referentin zu traumasensibler Pädagogik, Stressverarbeitung, Nervensystemregulation und Naturpädagogik. Dabei habe ich mit vielen engagierten Menschen gesprochen – über ihren Alltag, ihre Kinder, ihr Team, ihre Grenzen und Sorgen. Was sich durch all diese Gespräche gezogen hat und weiterhin zieht, ist ein gemeinsamer Nenner: **Dauerbelastung.**

Pädagogische Fachkräfte sind oft nicht einfach nur gefordert – sie sind erschöpft, überfordert, manchmal innerlich taub und nah am Zusammenbruch. Kinder zeigen herausforderndes Verhalten, Eltern sind unsicher oder selbst überlastet. Die systemischen Strukturen vieler Kitas bringen alle Beteiligten unter Druck. Vieles davon bleibt unsichtbar, unbenannt, ignoriert oder wird falsch interpretiert.

Mehr und mehr wollte ich verstehen, warum so viele Menschen am Limit sind. Ich wollte begreifen, wie alles zusammenhängt, individuell, strukturell, ganzheitlich und nicht nur auf der Verhaltensebene. Die Klärung folgender Fragen rückten für mich immer mehr in den Fokus:

- Was passiert im Nervensystem eines Menschen, wenn Stress dauerhaft zum Grundzustand wird?
- Welchen Einfluss haben unsere Erfahrungen und Einstellungen auf unsere Belastbarkeit?
- Was bedeutet das für unsere Gesundheit, unsere Beziehungsgestaltung, unser Selbstbild und für die Kinder, mit denen wir arbeiten?

In meiner Ausbildung bei Verena König zur Coachin für NI Neurosystemische Integration® habe ich Antworten gefunden und neue Fragen. Ich habe verstanden, wie stark unser Erleben durch **neurobiologische Muster** geprägt ist. Dass Stress nicht nur im Kopf entsteht, sondern auch im Körper und dass Regulation nicht durch Disziplin, sondern durch Beziehung geschieht. Ich habe erfahren, wie sich Ressourcen und korrigierende Erfahrungen auf unser Stresstoleranzfenster auswirken und wie bedeutsam **Co-Regulation** für jede Form von **Selbstregulation** ist.

Das Buch ist daher aus dem Wunsch entstanden, dieses **Wissen in die pädagogische Praxis** zu bringen, nicht nur als theoretische Basis für pädagogisch sinnvolles Handeln, sondern als Einladung:

- zur Reflexion und Haltungsschärfung,
- zum Verstehen kindlichen wie eigenen Verhaltens,
- zur Entwicklung eines neuen Umgangs mit Stress, Bewältigungsstrategien und Bindung,
- zur Weiterentwicklung Resilienz förderlicher Strukturen.

Neben meiner Arbeit mit Gruppen und Teams in Fortbildungen und Seminaren begleite ich auch einzelne Fachkräfte im Coaching. Menschen, die spüren, dass ihre eigenen Erfahrungen, Glaubenssätze und inneren Konzepte sie im pädagogischen Alltag blockieren oder belasten. Viele von ihnen möchten ihr Stresstoleranzfenster weiten, ihre Selbstregulationskompetenz stärken, neue Ressourcen aufbauen und ihre neuroinklusive Haltung vertiefen.

Auf Basis meiner Erfahrungen und der in diesem Buch beschriebenen fachlichen Notwendigkeiten ist die Neuroresilienz-Akademie entstanden. Sie bietet pädagogischen Fachkräften einen Lern- und Entwicklungsraum, in dem Wissen über Stress, Nervensystem und Regulation mit praxisnaher Anwendung und Reflexion verbunden wird. Ziel ist es, sichere Rahmen für Selbst- und Co-Regulation, fachliche Klarheit und nachhaltige Resilienz im pädagogischen Alltag zu schaffen – damit Resilienz nicht nur Thema bleibt, sondern gelebte Erfahrung wird.

1.2 Was beinhaltet dieses Buch?

Sie finden in diesem Buch eine kompakte, verständlich aufbereitete Einführung in die **Grundlagen der neurobiologischen Stressverarbeitung,** ergänzt durch **Perspektiven** aus der Entwicklungspsychologie, der Traumaforschung und der neurosystemischen Integration.



GUT ZU WISSEN

Ein zentraler theoretischer Impuls stammt von Lisa Feldman Barrett und ihrer konstruktivistischen Theorie: dass unser Gehirn nicht nur auf Reize reagiert, sondern aktiv Vorhersagen konstruiert, basierend auf früheren Erfahrungen, Körperzuständen und Kontexten (vgl. *Feldman Barrett* 2024a u. 2024b).

Dieses Verständnis zieht sich wie ein roter Faden durch die Kapitel. Sie erfahren:

- was unter dem Phänomen „die gestresste Kita“ zu verstehen ist (s. Kapitel 2),
- welche Auswirkungen Stress langfristig haben kann (s. Kapitel 3),
- theoretische Grundlagen zur Stressverarbeitung (s. Kapitel 4),
- wie Individualität die Stressverarbeitung prägt (s. Kapitel 5),
- wie der Weg zur „resilienten Kita“ gestaltet werden kann (s. Kapitel 6) und
- wie Selbst- und Co-Regulation ganz praktisch aussehen können (s. Kapitel 7).

Mein zentrales Anliegen ist es, die theoretischen Grundlagen verständlich darzulegen und sie mit konkreten Fallbeispielen, Reflexionsfragen und praxisnahen Impulsen für den Alltag zu verbinden. Das Buch richtet sich gezielt an pädagogische Fachkräfte in Kitas, Horteinrichtungen und Familienzentren, an Erzieherinnen und Erzieher, Ergänzungskräfte, Leitungskräfte und gesamte Teams. An Menschen, die spüren, dass es „so nicht mehr weitergeht“, die sich nach mehr Verständnis, Tiefe und echter Verbindung sehnen. Und die entschlossen sind, bei sich selbst anzufangen, nicht mit Schuldgefühlen, sondern mit Mitgefühl. Es richtet sich auch an Eltern, an Auszubildende, an Ausbildende sowie an Fortbildende, also an alle, die bereit sind, **pädagogische Praxis mit innerer Haltung und systemischem Denken** zu verbinden.

Das Buch kann linear gelesen, aber auch kapitelweise zur Reflexion genutzt werden, allein oder im Team. Zu zentralen Themen für Ihre pädagogische Arbeit finden Sie immer wieder **Impulsfragen zur Reflexion**, die zur Selbstbeobachtung und Teamreflexion einladen. Darüber hinaus enthält der **Zusatzdownload** weitere Reflexionsfragen für die individuelle Vertiefung oder die Weiterarbeit im Team.

Ich wünsche mir, dass Sie in diesem Buch Antworten und Fragen zugleich finden. Dass Sie sich verstanden fühlen und sich selbst darin erkennen, in den Beispielen, in der Sprache, in den Leerstellen. Und dass Sie Lust bekommen, Ihren pädagogischen Alltag nicht zu „optimieren“, sondern menschlicher, regulierter, sicherer und verbundener zu gestalten. Denn echte Veränderung beginnt nicht mit neuen Programmen, sondern mit einem neuen Blick auf sich selbst und auf die anderen.

Ihre Rebekka Emersleben



Dieses Pfeil-Symbol finden Sie in diesem Buch überall dort, wo Ihnen zusätzliches Material zum Download zur Verfügung steht. Alle im Download enthaltenen Dateien können Sie unter folgendem Link oder über das Einscannen des QR-Codes* herunterladen.

Bitte beachten Sie, dass der angegebene Link und der QR-Code ihre Gültigkeit verlieren können.
Falls es Probleme mit dem Link oder QR-Code gibt, wenden Sie sich gerne an
digitaleslernen@verlagruhr.de.

** QR-Code ist registered trademark of DENSO WAVE INCORPRATED.*

2

Die gestresste Kita – Belastungsfaktoren im pädagogischen Alltag

Die gestresste Kita beschreibt ein **Syndrom,** eine Kombination aus verschiedenen Symptomen und Stressanzeichen, die ich im Kontext Kita wahrnehme. In den Fortbildungen, die ich für pädagogisches Fachpersonal gebe, wird mir regelmäßig von Situationen, Verhaltensweisen, psychischer Not und kognitivem Erleben sowie körperlichen Reaktionen berichtet, die sich unweigerlich mit einem hohen Stresserleben erklären lassen. Auch im neurosystemischen Coaching mit meinen Klientinnen und Klienten zeigt sich, dass chronischer Stress am Arbeitsplatz ihre **Bewältigungskapazität** und **Widerstandskraft** übersteigt und sie in eine Krise geraten oder erkranken. Doch obwohl der Zusammenhang von regelmäßigem Stress und (psychischer) Gesundheit wissenschaftlich belegt ist und die Zahl der Stresserkrankungen kontinuierlich steigt, werden viel zu selten entlastende Maßnahmen getroffen.

Dieses Kapitel nähert sich dem Syndrom „Die gestresste Kita", indem es den aktuellen kollektiven und individuellen Umgang mit Stress in unserer Gesellschaft beschreibt und erste fachwissenschaftliche Begriffe einführt, den Unterschied von häufig ungesunder Stresskompensation und gesunder Stressregulation erläutert sowie die Ursachen des hohen Stresserlebens beleuchtet.

2.1 Der gesellschaftliche Umgang mit Stress

Wir leben in einer Gesellschaft, die ständig gestresst ist und die stetige Aktivierung des **sympathischen Nervensystems** normalisiert hat.



GUT ZU WISSEN

Das **sympathische Nervensystem** als Teil des **autonomen Nervensystems** stellt dem Körper Energie zu Verfügung und wird immer dann aktiv, wenn wir uns bedroht oder gestresst fühlen, unsere **Grundbedürfnisse** nicht befriedigt werden oder Herausforderungen bewältigt werden wollen. Der **Sympathikus** macht uns handlungs- und leistungsfähig.

In manchen Branchen gehört es zum guten Ton, „gestresst" zu sein, Überstunden werden erwartet und zur Regel – „komm früher und geh später". Zusatzaufgaben werden (gern) übernommen, da damit eine hohe Belastbarkeit suggeriert wird. Dauerhafte Anspannung wird missinterpretiert als konzentriertes und motiviertes Beschäftigtsein, als „gute Arbeitsmoral". Oder die Arbeitsbelastung ist strukturell so hoch, dass die gesteigerte sympathische Erregung – also die vom Körper bereitgestellte Energie zur Bewältigung der Aufgaben – alternativlos ist. Hilfsmittel zur Steigerung unserer Leistungsfähigkeit, wie Kaffee oder Stoffe, die die Entspannung zwischendurch oder zum Feierabend herbeiführen sollen, wie Nikotin oder Alkohol, sind gesellschaftsfähig oder sogar selbstverständlich: Die Zigarette in der Pause oder das typische Bier zum Feierabend werden selten infrage gestellt.

Wir manipulieren den Zustand unseres Nervensystems und kompensieren den steigenden Druck und die Anspannung, anstatt uns wirklich zu regulieren.

Auch bei der Arbeit in pädagogischen Einrichtungen stehen Menschen täglich oft und lange unter dem Einfluss ihres sympathischen Nervensystems. Das ist, biologisch gesehen, absolut sinnvoll, denn nur über diese bereitgestellte Energie lässt sich das Arbeitspensum bewerkstelligen. So stehen pädagogische Fachkräfte häufig nahezu dauerhaft unter „Strom" und spüren einerseits nach Feierabend nicht selten typische **Erschöpfungssymptome.** Das verwundert nicht, denn die bereitgestellte Energie ist aufgebraucht und der Körper fährt eine Weile in den „Ruhemodus", um Energie einzusparen. Auf der anderen Seite kann die konstant hohe Anspannung während des Arbeitstages dazu führen, dass das Nervensystem auf dem hohen nervalen **Erregungsniveau** „einrastet" und es nicht mehr schafft, in Balance zu kommen. Dann zeigen sich auch im Privatleben **Stresssymptome,** die die Lebensqualität einschränken und langfristig zu **Stresserkrankungen** führen können.

2.2 Ungesunde Stresskompensation vs. gesunde Stressregulation

Problematisch ist die dauerhafte Aktivität des sympathischen Nervensystems, wenn während des Arbeitstages wenig bis keine Erholungsphasen, „echte Pausen" und Entlastung stattfinden, in denen sich das Nervensystem regulieren kann, also wenn die sympathische Energiezufuhr reduziert und der **Parasympathikus** aktiviert werden. Denn körperliche und psychische Erholung kann nur unter **parasympathischer Aktivierung** stattfinden. Anders gesagt, können sich Menschen nicht entspannen, erholen und regenerieren, solange der Sympathikus sehr aktiv ist.

GUT ZU WISSEN

Mithilfe von **Selbst- und Co-Regulation** können wir Einfluss auf das autonome Nervensystem und das nervliche Erregungsniveau nehmen. Selbst- und Co-Regulation, hier verstanden als **Nervensystemregulation,** beschreibt die menschliche Fähigkeit, sich selbst und andere in Balance zu bringen, also in ein optimales Erregungsniveau innerhalb des eigenen Stresstoleranzfensters.

In einer Arbeitsumgebung, in der für **Selbst- und Co-Regulation** als gesunde Coping-Strategien kein Bewusstsein vorhanden ist, greifen wir in der Konsequenz häufig auf ungesunde **Kompensationsstrategien** bzw. destruktive Strategien zur Stressbewältigung (Coping) zurück, in dem Versuch, irgendwie mit dem empfundenen Stress umgehen zu können. Nicht selten haben bestimmte Verhaltensmuster oder Bewältigungsstrategien (z. B. Aggression, emotionale Distanziertheit oder Perfektionismus) sowie **Substanz-**

mittelmissbrauch (z. B. Nikotin, Koffein, Zucker, Schlaf- oder Beruhigungsmittel, Alkohol und andere Drogen) kurz-, mittel- oder langfristig selbst- oder fremdschädigende Wirkung.

Wirksame und gesunde Coping-Strategien sowie **Resilienz,** also die Fähigkeit, mit **Stressoren,** Herausforderungen und Widrigkeiten des Lebens flexibel umzugehen, ohne zu erkranken, entwickeln sich aber nicht durch Kompensation, sondern durch Regulation.



GUT ZU WISSEN

Resilienz ist ein lebenslanger, dynamischer Prozess. Sie ist keine konstante Eigenschaft, die angeboren ist oder die wir besitzen, sondern sie verändert sich ein Leben lang. Sie wird bedingt durch die **Schutzfaktoren** und **Ressourcen,** die uns zuteilwerden und die wir erwerben. Resilienzstärke ist also zum einen davon abhängig, wie viele Schutzfaktoren wir aktuell in unserem Leben vorfinden, und zum anderen von **Risikofaktoren** und Stressoren, denen wir ausgesetzt sind. Resilienz entsteht, wenn wir vorhandene Schutzfaktoren und Ressourcen selbstregulativ einsetzen, um Risikofaktoren und Stressoren abzupuffern. (Vgl. *Rönnau-Böse* u. a. 2022, o. S.)

Stressoren, also Stress auslösende Reize sind in der Regel nicht universell – mit anderen Worten: Stress existiert nicht grundsätzlich, sondern entsteht in der Wahrnehmung und Bewertung von Reizen durch eine Person auf der Grundlage ihrer bereits gemachten Erfahrungen. Auch wenn das Empfinden von Stress subjektiv ist und nicht jeder Reiz gleichermaßen Stress auslöst, können Reize identifiziert werden, die bei vielen Individuen Stressreaktionen auslösen, insbesondere wenn sie besonders intensiv, häufig, lange, unvorhersehbar oder unkontrollierbar in Erscheinung treten.

Stress kann als starke Beanspruchung eines Individuums durch innere und äußere Reize verstanden werden. Evolutionär betrachtet, dient die Aktivierung des Sympathikus in bedrohlichen Situationen dem Überleben. Was kurzfristig sinnvoll ist, kann unter andauernden Umständen negative Auswirkungen auf Körper, Psyche und Gemeinschaft haben. (Vgl. *Ernst* u. a. 2022, o. S.) Diese Auswirkungen beschreibe ich ausführlich in Kapitel 6.

2.3 Ursachen des hohen Stresserlebens

Möchten wir uns und das gesamte System entlasten, Stresserkrankungen vorbeugen, Kinderschutz ernst nehmen und langfristig die Resilienz erhöhen, bedarf es einer bewussten Hinwendung zu den realen **Stressanzeichen** bei pädagogischen Fachkräften, Kindern und Eltern. Wenn wir Stressanzeichen wahrnehmen und erkennen, erhalten wir gleichzeitig Auskunft über das Erregungsniveau des autonomen Nervensystems und können wirkungsvoll selbst- und co-regulierend Einfluss nehmen. Ein achtsames Team, das individuelle und strukturelle Selbst- und Co-Regulationsangebote im Alltagsgeschehen verankert,

betreibt aktiv Burn-out- und Gewaltprävention. Zuvor gilt es, die aktuellen und strukturellen Gründe für die häufig übererregten autonomen Nervensysteme pädagogischer Fachkräfte aufzuzeigen, die langfristig vielfältige negative Auswirkungen haben können. Im Folgenden stelle ich die Stressbelastung im Kita-Alltag ausführlich dar.

Es kommt zunehmend in der breiten Gesellschaft an, dass die Arbeitsbelastung pädagogischer Fachkräfte sich nicht auf *„Spielen und Basteln"* (*Darius* u. a. 2023, S. 81) reduziert, auch wenn sich dieses Vorurteil gelegentlich noch hält, sondern überdurchschnittlich hoch ist. In diesem Sinne ist es hilfreich, dass Arbeitsmedizinerinnen und -mediziner mithilfe von Studien (vgl. *Darius* u. a. 2023, S. 81–88; *Lohmann-Haislah & Burr* 2023, S. 1–2; *Lohmann-Haislah* u. a. 2024, S. 1–2) die Häufigkeit verschiedener Belastungsfaktoren in Kitas untersuchen und identifizieren, welche Stressoren den subjektiv empfundenen Stress besonders erhöhen.

Insbesondere bei steigenden Burn-out-Raten und der Zunahme anderer Stresserkrankungen steigt auch die Relevanz, Stressoren im beruflichen Kontext pädagogischer Fachkräfte und den Einfluss derselben auf die psychische Gesundheit zu ermitteln. Das Publizieren und Richtigstellen der differenzierten Belastungssituation pädagogischer Fachkräfte an ihrem Arbeitsplatz kann der *„geringen Wertschätzung in der Bevölkerung"* (*Darius* u. a. 2023, S. 81) entgegenwirken.

2.3.1 Multifaktorielle Belastungen und Stressoren im Kita-Alltag

Aus der Untersuchung zum *„Zusammenhang von Belastungsfaktoren im beruflichen Setting bei Erzieherinnen in Kindertagesstätten mit dem Burn-out-Risiko"* (*Darius* u. a. 2023, S. 81) lassen sich multifaktorielle Belastungen und Stressoren identifizieren, die hier exemplarisch unter Hinzunahme neurowissenschaftlicher Erkenntnisse und Erfahrungswerte erläutert werden (vgl. *Darius* u. a. 2023, S. 81–88):

Gruppengröße und Personalmangel

Die Gruppengröße und der Personalmangel machen die **Arbeit mit dem einzelnen Kind** fast **unmöglich.** Daraus resultiert das andauernde Gefühl, den (eigenen) Ansprüchen an eine **qualitätsgerechte Erfüllung der (pädagogischen) Arbeitsaufgaben** nicht gerecht zu werden. Das Erleben, die eigene Arbeitskraft einhundertprozentig einzubringen, bei gleichzeitigem Gefühl, den Ansprüchen nicht vollumfänglich gerecht werden zu können, führt zwangsläufig zur Überlastung. Auf Kinder, die **herausforderndes Verhalten** zeigen oder **neurodivergente Bedürfnisse** haben, kann deshalb oft nicht angemessen eingegangen werden. Fehlendes Kompetenzerleben erzeugt psychischen Druck und erhöht das Stresserleben.

Geräuschpegel

Der häufige Lärm mit einem Schallpegel in Höhe von zum Teil über 100 bB(A) ist ein gravierender physikalischer und psychischer Stressor, der zu Schwerhörigkeit und, bedingt durch die sympathische Aktivierung des Nervensystems, zu Ein- und Durchschlafstörungen sowie Erschöpfung führen kann.

Arbeitsaufgaben und Zeit

Die vielen verschiedenen **Arbeitsaufgaben,** die unter **Zeitdruck** bewältigt werden sollen, führen ebenfalls zu häufigen Überforderungsgefühlen und hoher sympathischer Anspannung.

Emotionen

Die täglich zu leistende **Emotionsarbeit,** die im Falle von regelmäßigem **Oberflächenhandeln** zu einem Zustand emotionaler Dissonanz führt, sowie das Erleben widersprüchlicher Gefühle und der gelegentlichen Notwendigkeit, *„nach außen hin Gefühle zeigen zu müssen, welche nicht mit den eigentlichen Gefühlen übereinstimmen"* (*Niklewski & Riecke-Niklewski* 2013, S. 60), stellen für den Organismus eine ernst zu nehmende Belastung dar. Denn es findet keine entlastende Selbst- oder Co-Regulation statt, sondern nur ein Unterdrücken der authentischen Emotionen. Durch das willentliche Unterdrücken der Gefühle kann mobilisierte Energie nicht verstoffwechselt werden. Es wird zusätzlich weitere Energie benötigt, um den Unterdrückungsprozess aufrechtzuerhalten. Dies ist energetisch kostspielig für den Organismus.

Konflikte

Die **Unterstützung der Kinder bei der Bewältigung von Konflikten** erfordert hohe kognitive und psychische Aufmerksamkeit und somit die Energie der pädagogischen Fachkräfte. **Konflikte im Team, mit der Leitung oder dem Träger** aktivieren das sympathische Nervensystem und mit ihm einen Zustand hoher Anspannung, Angst oder Wut. Insbesondere bei andauernden Spannungen und fehlender Unterstützung durch die Leitung führt die hohe sympathische Erregung und das Erleben von Hilflosigkeit zu mentalen und psychischen Erschöpfungsgefühlen.

Fehlende Rückzugs- und Erholungsräume

Durch das häufige **Fehlen von Möglichkeiten zur Entspannung und Erholung** während des Arbeitstages kann das durch die genannten und kumulierten Belastungsfaktoren entstandene Stressempfinden nicht reduziert werden, sodass die individuelle Belastungsgrenze überschritten wird und es in der Folge zu ungesunden Kompensationsstrategien, problematischen Verhaltensmustern und Überlebensreaktionen kommt.

Physischer Einsatz

Aber auch **körperliche Anforderungen**, wie die stimmliche Anspannung durch häufiges, lautes Sprechen, unvorteilhafte Haltung beim Spielen und Basteln, Heben, Tragen, häufiges Stehen und ungünstiges Sitzen erhöhen das Stresserleben.

Traumasensibilität

Zuwanderungsbewegungen bringen darüber hinaus neue zusätzliche Anforderungen mit sich, die besonderer Fachkenntnisse bedürfen. Der kompetente **Umgang mit geflüchteten Kindern und Eltern**, die potenziell unter **Traumafolgen** leiden und mit mal mehr mal weniger auffälligen Symptomen in die Einrichtungen kommen, erfordert Wissen über Nervensystemregulation und Traumadynamiken, möchte man Retraumatisierungen und chronische Stressreaktionen vermeiden. Neben der hohen Wahrscheinlichkeit, mit Menschen in Kontakt zu sein, die durch Kriegs- und Fluchterfahrungen Traumafolgen tragen, ist es noch viel wahrscheinlicher, auf Menschen zu treffen, die **unsichere Bindungserfahrungen** gemacht haben oder sogar **bindungstraumatisiert** sind. Diese Kinder, Eltern und pädagogischen Fachkräfte können Verhaltensweisen oder Körperreaktionen zeigen, die das Gegenüber überfordern und bei fehlendem Fachwissen die Situation und das Leid der Betroffenen verschlimmern können, indem Verhalten fehlinterpretiert und sanktioniert wird, anstatt co-regulierend einzuwirken. Dadurch, dass Fachpersonal in der Regel nicht ausreichend darin geschult ist, unterschiedliche **Nervensystemzustände** zu erkennen und positiv durch Selbst- und Co-Regulation auf sie Einfluss zu nehmen, kann (erneut) Ausgeliefertsein, Ohnmacht, Hilflosigkeit (toxischer Stress) erlebt werden.



AUF DEN PUNKT

Alle genannten Belastungsfaktoren haben gemeinsam, dass sie Stressreaktionen auslösen und u. a. das sympathische Nervensystem aktivieren, das uns hilft, mit Stressoren umzugehen, indem es Energie mobilisiert, sodass wir leistungsbereit und wachsam sind. Eine normale tägliche **Stresskurve** zeigt für gewöhnlich Phasen einer höheren Erregung durch sympathische Aktivierung, gefolgt von Phasen der Entspannung bei Aktivität des parasympathischen Nervensystems. Der Organismus stellt normalerweise verlässlich Energie bereit, um die unterschiedlichen täglichen Anforderungen zu bewältigen. Können die Anforderungen aber nicht bewältigt werden, da sie in der Summe zu viel, in der Dauer zu lang und im Einzelnen überfordernd sind, kann der Organismus unter gesundheitsschädlichen **Stress** geraten.

Wenn die dauerhafte sympathische (Über-)Erregung der Normalzustand ist, nehmen wir körperliche und psychische Symptome und Verhaltensweisen möglicherweise gar nicht mehr als Warnsignale für erhöhten Stress wahr und wundern uns dann, wenn wir krank werden oder Menschen plötzlich vermeintlich unangemessen reagieren. Manchmal merken wir unseren Körper gar nicht mehr **(Dissoziation)** – „Ich habe ganz vergessen, zu

essen."– oder wir missachten körperliche Signale, indem wir Symptome ignorieren und unterdrücken (Kompensation). Eine dauerhafte oder akut stark gestresste pädagogische Fachkraft hat ein erhöhtes Risiko, eine Stresserkrankung zu entwickeln, und stellt gleichzeitig einen Risikofaktor für eine gesunde und förderliche Entwicklung der Kinder dar.

AUF DEN PUNKT

Es ist für die Entwicklung von Resilienz förderlichen Entwicklungsbedingungen und gelebtem **Kinderschutz** zentral, dass wir verstehen lernen, wie unser Nervensystem Stress verarbeitet, und sensibel werden für Stressanzeichen, damit wir frühzeitig selbst- und co-regulierend einwirken können, bevor sich chronischer und extremer Stress schädlich auswirken.

Auf die potenziell schädlichen Auswirkungen von chronischem und extremem Stress gehe ich ausführlich im folgenden Kapitel ein.

REFLEXIONSIMPULS

- Welche Signale sendet mein Körper, wenn ich gestresst bin, und erkenne ich sie rechtzeitig?
- Welche Situationen, Aufgaben oder Rahmenbedingungen im Kita-Alltag empfinde ich regelmäßig als besonders belastend?
- Wie oft fühle ich mich im Arbeitsalltag gezwungen, Emotionen zu zeigen oder zu unterdrücken, die nicht meinen tatsächlichen Gefühlen entsprechen?
- Welche Strategien oder Rituale helfen mir, in stressigen Situationen ruhig und präsent zu bleiben?
- Wie offen können wir im Team über Stress, Überforderung oder emotionale Erschöpfung sprechen?

3 Auswirkungen einer gestressten Kita

Die im vorherigen Kapitel beschriebenen multifaktoriellen und andauernden Belastungsfaktoren, denen Fachkräfte und Kinder in Kitas ausgesetzt sind, führen häufig zu einem hohen **subjektiven Stresserleben**. Fehlt Selbst- und Co-Regulationskompetenz oder sind Strukturen, die Regulation ermöglichen, nicht vorhanden, greift das Individuum nicht selten auf ungünstige Kompensations- und Bewältigungsstrategien zurück oder stagniert in Daueranspannung.

Wenn Stressreaktionen – besonders solche, die mit hoher sympathischer Aktivierung (z. B. Fluchtreaktionen) einhergehen – nicht wahrgenommen, ignoriert oder sanktioniert werden, kann das **erhebliche negative Auswirkungen** haben.

GUT ZU WISSEN

Extremer und chronischer Stress wirken sich tiefgreifend auf Körper und Psyche aus – sowohl bei pädagogischen Fachkräften als auch bei Kindern. In der Kita betreffen diese Belastungen nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch das soziale Miteinander und die Qualität der pädagogischen Arbeit.

Für eine gewissenhafte Gesundheitsfürsorge, eine gelebte Burn-out-Prävention, gute Entwicklungsbedingungen und einen ernsthaften Kinderschutz ist es zentral, sich die **Risiken von toxischem Stress** bewusst zu machen. Die negativen Auswirkungen einer gestressten Kita zeigen sich mannigfach auf den Ebenen von: Körper, Psyche, emotional-sozialer Entwicklung, kognitiver Entwicklung, Persönlichkeitsentwicklung. Nachfolgend möchte ich diese übersichtlich und praxisnah darlegen.

3.1 Körper

Sehr häufiger und hoher Stress beeinträchtigen das körperliche Wohlergehen nachweislich. Hier sind besonders diese Symptome zu nennen:

- erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Herzinfarkt), Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Reizdarm), Autoimmunerkrankungen (z. B. Hashimoto), Typ-2-Diabetes, chronische Schmerzen
- häufige Infekte und Entzündungen durch geschwächtes Immunsystem
- Schlafstörungen
- geringere Belastbarkeit, Erschöpfung, Burn-out
- Kopf- und Rückenschmerzen durch muskuläre Muskelspannungen
- Ohrgeräusche/Tinnitus, Hörsturz
- Unruhe oder motorische Auffälligkeiten
- übersteuerte oder verminderte Körperwahrnehmung
- Störung der körperlichen Entwicklung/Wachstumsverzögerung (Kinder)

BEISPIELE

Kinder: *Körperliche Anzeichen von Stress sind bei Kindern oft subtil und werden zunächst nicht mit emotionaler Belastung in Verbindung gebracht. Dennoch zeigt sich das autonome Nervensystem auf dieser Ebene deutlich: Ein Kind, das über längere Zeit einem hohen Anforderungsdruck oder emotionaler Unsicherheit ausgesetzt ist, reagiert häufig mit somatischen Symptomen wie Bauch- oder Kopfschmerzen, ohne dass eine organische Ursache gefunden wird – sein Körper steht unter Daueranspannung. Wiederkehrende körperliche Beschwerden ohne organische Ursache können Ausdruck emotionaler Überforderung sein. Körperorientierte Regulation (Atmung, Bewegung, Ruhe) wirkt entlastend. Auch Schlafprobleme und chronische Müdigkeit weisen auf Übererregung hin. Struktur, Sicherheit und körperliche Entlastung unterstützen die Regulation. Außerdem gibt es Kinder, die öfters krank sind und lange brauchen, um nach Infekten wieder in den Gruppenrhythmus zu finden. Stress schwächt ihr Immunsystem. Häufige Erkrankungen können auf Belastung hindeuten. Eine traumasensible Haltung bezieht körperliches Befinden mit ein.*

Pädagogische Fachkräfte: *Auch bei Fachkräften zeigen sich körperliche Auswirkungen von Stress deutlich – oft erst unbemerkt, dann chronisch. Typische Anzeichen können z. B. sein: häufig auftretende und anhaltende Nacken- und Rückenschmerzen, besonders nach konfliktreichen Tagen. Der Körper hält Spannung fest. Verspannungen sind häufig Stresssignale. Kurze Pausen, Bewegung und bewusste Atmung fördern Selbstregulation. Auch wenn Fachkräfte abends nicht abschalten können, schlecht schlafen und dadurch morgens nicht gut in Tag starten, kann das auf zu viel Stress hindeuten. Chronische Aktivierung verhindert Erholung. Achtsamkeit, klare Grenzen und kollegiale Unterstützung wirken regulierend. Sich wiederholende Infekte und gefühlte Erschöpfung über einen längeren Zeitraum können Folgen lang anhaltender Überforderung sein. Chronische Erschöpfung ist Ausdruck tiefer Dysregulation. Supervision, Reflexion und Naturerleben fördern Regeneration.*

REFLEXIONSIMPULS

- Welche körperlichen Anzeichen von Stress nehme ich bei mir selbst wahr?
- Wie gehe ich mit Erschöpfung und Schmerzen um?
- Welche körperlichen Signale zeigen mir Kinder, wenn sie gestresst sind?
- Wie bewusst achte ich auf körperliche Stressanzeichen bei Kolleginnen und Kollegen?

3.2 Psyche

Die Fähigkeit, tragfähige Beziehungen einzugehen, sichere Bindungsrepräsentationen und ein positives Selbstbild zu entwickeln sowie Belastungen erfolgreich zu bewältigen, korreliert stark mit subjektiven Erfahrungen von hohem und chronischem Stress.

3.2.1 Unsichere Bindung

Stress (v. a. wenn er chronisch oder frühkindlich auftritt) kann den Aufbau sicherer Bindungsrepräsentationen erheblich beeinträchtigen, vielmehr erhöht er die Auftretenswahrscheinlichkeit und *„Ausprägung der beiden [mentalen] Bindungsrepräsentationen, bindungsbezogene Angst und bindungsbezogene Vermeidung"* (*Bolz* u. a. 2023, S. 236). Diese psychischen Arbeitsmodelle – wie Beziehung funktioniert – beinhalten sowohl kognitive Anteile als auch Körperzustände und steuern im weiteren Entwicklungsverlauf die Selbstregulation bei subjektiv empfundenem Stress. Es konnte in Studien mehrfach nachgewiesen werden, dass unsichere Bindungserfahrungen zu nachteiligen Selbstregulationsstrategien und „Problemverhalten" führen sowie die psychische Gesundheit ungünstig beeinflussen. (Vgl. *Bolz & Koglin* 2020, S. 177; *Bolz* u. a. 2023, S. 237–239).

BEISPIELE

Kinder: *Wenn Kinder wiederholt erleben, dass Bezugspersonen überfordert, emotional nicht verfügbar, strafend oder unberechenbar sind, entwickeln sie sehr viel eher unsichere oder desorganisierte Bindungsrepräsentationen. Ein Kind, dass bei Kummer keine verlässliche Beruhigung erfährt, lernt: „Ich bin allein mit meinen Gefühlen." Ein Kind, dass beschämt oder bestraft wird, wenn es z. B. Wut zeigt, lernt: „Meine Gefühle sind zu viel. Es ist gefährlich, sich zu spüren und sich auszudrücken."*

Pädagogische Fachkräfte: *Unter chronischem Stress wird es zunehmend schwieriger, emotional präsent und feinfühlig zu bleiben. Die Fähigkeit zur Co-Regulation – also andere empathisch, sensibel, beruhigend oder auch aktivierend zu begleiten – nimmt ab. Anhaltende oder starke Stresszustände beeinträchtigen zudem den Aufbau sicherer Bindung, da Kinder hochgestresste Bezugspersonen nicht als emotional verlässlich oder sicher wahrnehmen.*

Bindungserfahrungen und Bewältigungsstrategien aus der eigenen Biografie können durch Stress reaktiviert werden: z. B. Unsicherheit, Misstrauen, Überanpassung, Perfektionismus, Rückzug, Konfrontation, Abwertung oder Strafen im Kontakt mit herausfordernden Kindern, Eltern oder Kolleginnen und Kollegen.

3.2.2 Verkörpertes negatives Selbstbild

Wie Menschen sich selbst erleben, wird u. a. stark beeinflusst von der Stressdauer, -häufigkeit und -intensität: Sie können sich unter förderlichen Umständen wirksam, handlungsfähig, angenommen, wertgeschätzt, mit dem Leben verbunden und sicher erleben oder unter destruktiven Umständen als überfordert, unzulänglich, hilflos, deplatziert, verunsichert und bedroht. Ein negatives Selbstbild und fehlende Selbstwirksamkeitserfahrungen begünstigen psychische Erkrankungen, wie z. B. Angststörung und Depression.

Gedanken – positive und negative – existieren dabei nicht losgelöst für sich, sondern sind mit Gefühlen z. B. von Scham oder Wertlosigkeit sowie unangenehmen Körperempfindungen, wie z. B. Druck auf der Brust, Herzrasen oder Kraftlosigkeit, verbunden. Ein neuronales Verschaltungsmuster entsteht, das zukünftig ganzheitlich aktiviert werden kann, sobald die gleiche Körperempfindung gespürt, das gleiche Gefühl gefühlt oder der gleiche Gedanke gedacht wird. Eine Erfahrung wird verkörpert (Embodiment). (Vgl. *Storch* u. a. 2022, S. 104)

BEISPIELE

Kinder: *Häufige negative Erfahrungen im sozialen oder emotionalen Miteinander führen zu einem negativen Selbstbild: „Ich bin schlecht.", „Ich bin zu dumm.", „Ich schaffe das nie.", „Die anderen mögen mich nicht.", „Ich gehöre nicht dazu."*

Pädagogische Fachkräfte: *Stress führt häufig zu Selbstzweifeln, insbesondere wenn das Verhalten des Gegenübers als nicht beeinflussbar erlebt wird. Das Selbstwirksamkeitserleben nimmt ab und es entsteht Unsicherheit in der eigenen pädagogischen Rolle. Typische Gedanken können sein: „Ich kann das nicht.", „Ich bin keine gute Erzieherin bzw. kein guter Erzieher.", „Ich bin schuld, wenn es eskaliert."*

REFLEXIONSIMPULS

- Inwiefern haben meine eigenen Bindungserfahrungen Einfluss auf meine Arbeit mit Kindern sowie mit Kolleginnen und Kollegen?
- Wann erlebe ich mich im Kontakt mit Kindern sowie Kolleginnen und Kollegen als sicher und verbunden und wann nicht?
- Wann fühle ich mich selbstwirksam und wann nicht?
- Welches Bild habe ich grundsätzlich von mir selbst?
- Welche Gedanken habe ich über mich selbst?
- Was fühle ich, wenn ich über mich selbst nachdenke? Welche Körperempfindungen nehme ich dann wahr?
- In welchen Situationen verändert sich mein Selbstbild?

3.3 Emotional-soziale Entwicklung

Toxischer Stress sowie unsichere Bindungsrepräsentationen beeinflussen die Selbstregulationsfähigkeit, das Selbstbild und die Fremdwahrnehmung und damit auch die Art und Weise, wie wir Beziehungen gestalten, wie wir mit Krisen und Konflikten umgehen – also welche Bewältigungsstrategien wir wählen, um uns (wieder) sicher zu fühlen. Das wirkt sich stark auf das soziale Miteinander aus.

Stress entschlüsseln, Verhalten verstehen, Strukturen verändern

Stress ist in vielen Kindertageseinrichtungen ein ständiger Begleiter: Pädagogische Fachkräfte sind nicht einfach nur gefordert, sondern **erschöpft und überlastet**. Kinder leiden unter einem **überreizten Nervensystem** und zeigen infolgedessen **herausforderndes Verhalten** und auch Eltern fühlen sich unsicher.

Mit fundiertem Wissen aus **Entwicklungspsychologie, Neurobiologie und Stressforschung** erläutert die Autorin, welche Auswirkungen ein dauerhaft unreguliertes Nervensystem mit sich bringt und zeigt praxisnah, wie **Selbstregulation und Co-Regulation** im pädagogischen Alltag eingesetzt werden können, um Fachkräfte zu entlasten und Kinder zu stärken.

Dieses Buch ist eine Einladung:

- zur Reflexion und Haltungsschärfung,
- zum Verstehen kindlichen wie eigenen Verhaltens,
- zur Entwicklung eines neuen Umgangs mit Stress, Bewältigungsstrategien und Bindung sowie
- zur Weiterentwicklung Resilienz förderlicher Strukturen.

Übungen zur Selbst- und Teamreflexion, Möglichkeiten zur Überprüfung eigener Stresssymptome und ein Regulationskompass im Zusatzdownload helfen dabei, die gestresste Kita **zur resilienten Kita** zu machen, die den Herausforderungen der Zukunft standhalten kann.

Für pädagogische Fachkräfte in Krippe und Kita, Einrichtungsleitungen, Fachberatungen und Kita-Coaches

Cornelsen

ISBN 978-3-8346-5303-1

9 783834 653031