

Was Kita-Leitungen und Erzieherinnen über frühe Stressbelastung wissen sollten

Frühe Stressbelastungen prägen unsere Persönlichkeit und Krankheitsanfälligkeit ■ Der Mensch verfügt über ein Notfallprogramm, das bei Bedrohung wichtiger Lebensvoraussetzungen den gesamten Körper in einen Alarmzustand versetzt. Geschieht dies im frühen Alter zu oft, so hat dies negative Auswirkungen auf unsere Entwicklung und Gesundheit. Entscheidender Regulator dieses Stresssystems ist die ausreichende Erfahrung sicherer Bindung.



Dr. med. Rainer Böhm

Kinder- und Jugendarzt, Schwerpunkt Neuropädiatrie, Leitender Arzt des Sozialpädiatrischen Zentrums Bielefeld-Bethel
www.fachportal-bildung-und-seelische-gesundheit.de

Nach einer einfachen Definition liegt Stress dann vor, wenn die Anforderungen an das Individuum seine vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten überschreiten. Dies trifft schon bei den allerjüngsten Kindern zu, vor allem auch im Bereich der sozialen Interaktion. Fühlt ein Kind sich überfordert, so kommt es für die Dauer dieses Zustands zu einer gesteigerten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol in der Nebenniere.

Dieser Zustand ist nicht nur mit akutem Unbehagen, Überlastungs- und Unglücksgefühlen sowie erhöhter Infektanfälligkeit verbunden, sondern birgt besonders in den ersten Jahren auch Risiken für die langfristige Gesundheit. Aus der langjährigen Forschung zur kindlichen Traumatisierung weiß man, dass übermäßig stressbelastete Kinder bis ins hohe Erwachsenenalter häufiger körperliche Erkrankungen wie Herzinfarkte, Diabetes oder Rheuma, aber auch seelische Störungen wie Depression, Sucht, Schmerzstörungen oder chronische Erschöpfungszustände erleiden.

Dies ist u.a. auf sogenannte epigenetische Programmierung zurückzuführen. Gerade in den ersten Lebensjahren kann chronischer Stress eine Vielzahl von gesundheitsrelevanten Genen dauerhaft an- oder abschalten.

Bindung und Stress

Die ausreichende Erfahrung sicherer Bindung ist für Kinder eines ihrer wichtigsten Grundbedürfnisse. Sichere Bindung resultiert aus feinfühligem und unmittelbarer Wahrnehmung kindlicher Bedürfnisse und zeitnaher, angemessener Reaktion durch wichtige Bezugspersonen. Sie ist ein wechselseitiger Prozess, der erheblicher Zeit und Hingabe durch die erwachsenen Personen bedarf.

» Die ausreichende Erfahrung sicherer Bindung ist für Kinder eines ihrer wichtigsten Grundbedürfnisse.«

Eltern sind die natürlichen, primären Bindungspartner ihrer Kinder und haben dadurch das höchste Stressregulationspotenzial. Sie vermitteln ihren Kindern im Regelfall Geborgenheit und eine sichere Basis für die allmählich zunehmende Exploration ihrer Umwelt. Neben dieser Primärbindung können Kinder auch Sekundärbindungen aufbauen, z.B. zu Erziehern/Erzieherinnen, die aber meist deutlich geringere emotionsregulierende Kompetenz besitzen (Textor, Ahnert).

Langzeitstudien haben gezeigt, dass sicher gebundene Kinder in jedem Lebensalter mehr positive und Resilienz fördernde Persönlichkeitseigenschaften zeigen. Sie sind schon als Kleinkinder einfühlsamer, selbstständiger in der Lösung von Konflikten, konzentrierter, sind als Jugendliche offener, beherrscher, weniger vermeidend, bei Gleichaltrigen beliebter und zeigen als Erwachsene eine bessere Beziehungs- und Partnerschaftsfähigkeit (Grossmann und Grossmann).

Aus der Bindungsforschung ist lange bekannt, dass sichere Bindung das wich-

tigste Regulativ für kindliche Stressbelastungen darstellt. In den letzten Jahren hat neurowissenschaftliche Forschung dies durch neue Erkenntnisse eindrucksvoll untermauert.

Viele Studien haben gezeigt, dass Bindung ganz wesentlich über das Hormon **Oxytocin**, auch als Bindungshormon bezeichnet, aufgebaut und aufrechterhalten wird. Oxytocin ist der wichtigste Gegenspieler des Cortisols. Es senkt den Cortisolspiegel und den Blutdruck, reduziert Angst, unterstützt Heil- und Lernprozesse, fördert Vertrauen, beruhigt, entspannt und verbessert die soziale Interaktion, u.a. indem es die Fähigkeit fördert, soziale Signale richtig zu deuten (Uvnäs-Moberg).

» Toxischer Stress kann die kindliche Gehirnentwicklung negativ beeinflussen und langfristige Gesundheitsstörungen erzeugen.«

In Anerkennung der hohen Bedeutung der Bindungssicherheit unterscheidet die moderne Stressforschung jetzt 3 Stressniveaus bei Kindern (Abb. 1):

- **positiver Stress:** sehr kurzzeitige milde Anstiege von Stresshormonen
- **tolerabler Stress:** vorübergehende stärkere Anstiege der Stresshormone, die durch unterstützende Bindungsperson gepuffert werden
- **toxischer Stress:** Verlängerte Aktivierung der Stresssysteme bei Abwesenheit unterstützender Bindungsperson (Harvard)

Insbesondere toxischer Stress kann die kindliche Gehirnentwicklung negativ beeinflussen und langfristige Gesundheitsstörungen erzeugen. Kinder sollten derartigen Stressniveaus nicht ausgesetzt werden.

Stress und frühe Betreuungs-Settings

Seit den 90er Jahren kann das individuelle Stressniveau auch bei Kindern recht unkompliziert durch über den Tag verteilte Messungen von Cortisol aus Speichelproben bestimmt werden. Schon bei kleinen Kindern zeigt sich dabei im Normalfall das typische **gesunde Cortisolprofil** mit einem ausgeprägten Gipfel kurz nach dem morgendlichen Aufstehen (der hier nicht als Stresskorrelat, sondern als Bereitstellung von Energie für den Tag einzustufen ist), einem anschließenden steilen Abfall bis zum Mittag und einem flacheren Absinken bis in die Nacht hinein.

» Bei Kindern in außerfamiliärer Gruppenbetreuung kommt es zu einer verlängerten Aktivierung des Stresssystems.«

Seit Ende der 90er Jahre weiß man, dass sehr viele Kleinkinder in außerfamiliärer Gruppenbetreuung Abweichungen von diesem Normalprofil zeigen. Bei diesen Kindern, je nach Studienkollektiv bis zu über 90 %, kommt es an jedem Betreuungstag – im Gegensatz zu Familientagen – zu einem mehrstündigen Anstieg des Cortisols vom Vormittag bis zum Abholzeitpunkt, das heißt zu einer verlängerten Aktivierung des Stresssystems (Vermeer, Abb. 2) (NSCDC). Dieses Phänomen betrifft ausdrücklich nicht nur die Eingewöhnungsphase, sondern zeigt über Monate sogar zunehmende Tendenz (Eckstein, Bernard). Die beiden wichtigsten ursächlichen Faktoren hierfür sind nach Einschätzung der meisten Autoren

- die frühe und lange Trennung von den Eltern sowie
- die noch sehr unreifen und offenbar als bedrängend empfundenen Interaktionsmuster zwischen Kleinstkindern.

Der stärkste Einflussfaktor auf dieses Phänomen ist das Alter des Kindes. Am deutlichsten betroffen sind 1- und 2-jährige Kinder, danach lässt das Muster kontinuierlich nach. Weitere Faktoren sind die Dauer des Betreuungstags, das Temperament des Kindes (genetisches Resilienzniveau) sowie die Qualität der Betreuung. Die relative Bedeutung der Betreuungsqualität zeigte sich dabei bereits in einer der ersten großen Studien: bei mittlerer Qualität zeigten 96 % der

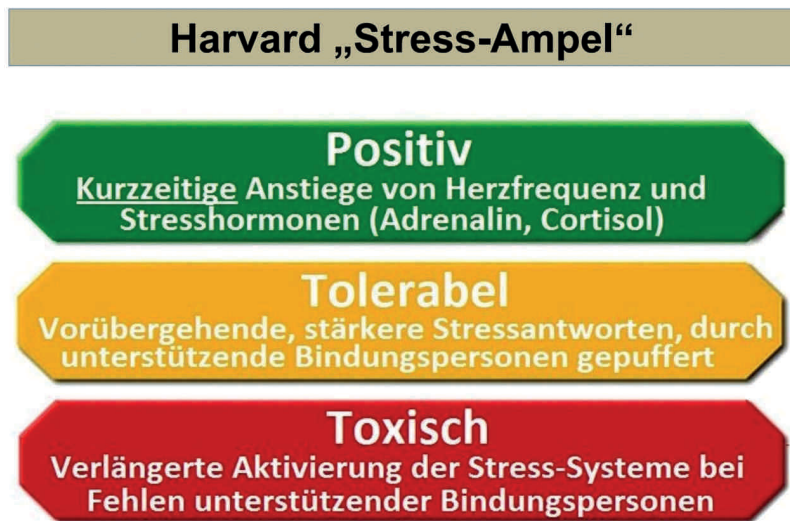


Abb. 1: Harvard »Stress-Ampel«

Kinder ein abnormes Cortisolprofil, bei hoher Qualität waren es 73 % (Tout). Wesentlich besseren Einfluss auf die Stressregulation zeigt gute Qualität hingegen bei älteren Kindern.

» Am deutlichsten betroffen sind 1- und 2-jährige Kinder, danach lässt das Muster kontinuierlich nach.«

Natürlich gibt es Familien, in denen – bedingt durch unterschiedliche psychosoziale Belastungen – im Kontext mangelnder Wärme, Vernachlässigung oder Misshandlung eine chronische Aktivierung des kindlichen Stresssystems durch Bindungsmangel auftritt. Hier sind aber familienzentrierte Maßnahmen zur Stabilisierung oder – im Extremfall – die Aufnahme in bindungsgeschulte Pflegefamilien oft wesentlich sinnvoller als frühe und umfangreiche Gruppenbetreuung.

Stress und Kleinkindverhalten

Für die meisten Erwachsenen sind dramatische Verhaltensmuster gestresster Kleinkinder ohne Weiteres wahrnehmbar. So kommt es z.B. im Rahmen von Trennungssituationen bei vielen Kindern zu Weinen, Schreien oder Anklammern. Bei fast allen Kindern legen sich diese Muster, wenn die Trennungen sich täglich wiederholt ereignen. Bei einem Teil der Kinder ist dies als eine echte Eingewöhnung und innere Beruhigung einzustufen. Bei vielen Kindern kommt es aber offenbar zu anhaltender Stressbelastung in Form sogenannten »Stillen Leidens«, das oberflächlicher Betrachtung oft entgeht (Grossmann).

Es gibt aber auch Kinder, die ihre andauernde Stressbelastung eher ausagieren, so z.B. in Form von Streitsucht, Ungeduld, Störverhalten, Aufsässigkeit, Wutanfällen oder Aggressivität, wie dies z.B. in der qualitativ weltweit besten Studie zur Frühbetreuung nachgewiesen wurde

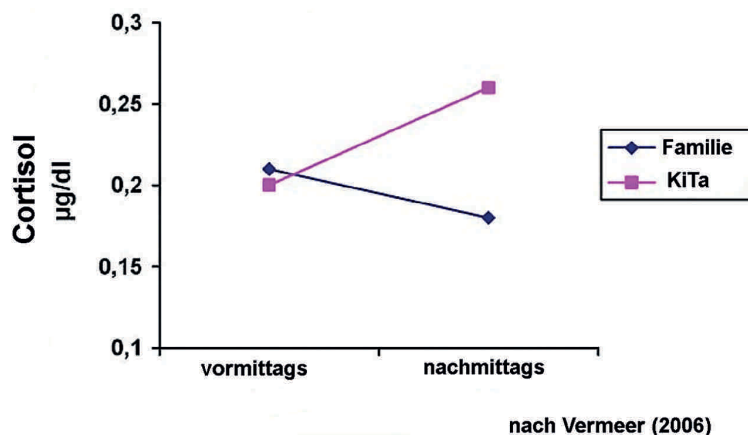


Abb. 2: Cortisolkonzentration im Tagesverlauf

→ BIELEFELDER EMPFEHLUNGEN

- A. Gruppentagesbetreuung für unter 3-Jährige muss hohe Qualitätsanforderungen erfüllen. Für Standards wird auf das Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin verwiesen (www.dgspj.de).
- B. Folgende Alters- und Mengenbegrenzungen werden empfohlen:
 - (1) Keine Gruppentagesbetreuung bei unter 2-Jährigen.
 - (2) Zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag maximal halbtägige Gruppentagesbetreuung (bis 20 Std./Woche).
 - (3) Ab 3 Jahren längere Gruppentagesbetreuung möglich, je nach individueller Disposition.
- C. Elterliche Betreuung sollte insbesondere in den ersten 3 Lebensjahren gezielt unterstützt und gefördert werden.

(NICHD 2006). Hier zeigt sich ein linearer Zusammenhang zwischen solchen Verhaltensauffälligkeiten und der außerfamiliären Betreuungsdauer in den ersten 4 Lebensjahren. Dies wurde in Metaanalysen bestätigt (Jacob) und ist mittlerweile auch Lehrbuchwissen (Bischof-Köhler).

Gesellschaften für Kinderheilkunde und Sozialpädiatrie 2011 in Bielefeld erarbeitet (siehe Kasten). Ähnlich orientierte Empfehlungen liegen mittlerweile auch aus den USA vor (Loeb).

Fazit

Eine gute Regulation frühkindlicher Stressniveaus ist von großer Bedeutung für kindliches Wohlbefinden, für eine positive Persönlichkeitsentwicklung und für die lebenslange Gesundheit. Sichere Bindung ist der wichtigste Regulator des Stresssystems und wird bei sehr jungen Kindern in erster Linie durch die Eltern gewährleistet. Die Bindungseffektivität lässt sich neben Verhaltensbeobachtung gut auch durch Messung kindlicher Stresshormone bestimmen. Forschungsergebnisse zeigen, dass außerfamiliäre Gruppenbetreuung zur Einhaltung einer akzeptablen Stressbelastung neben hoher Qualität auch einer unteren Altersgrenze sowie einer deutlichen Begrenzung der täglichen Betreuungszeiten bedarf. ■

Literatur

Ahnert L et al. (2000): *Shared Caregiving – Comparison between Home and Child Care. Developmental Psychology* 36, 339 – 51.

Bernard K et al. (2014): *Examining Change in Cortisol Patterns During the 10-Week Transition to a New Child-Care Setting. Child Development* 86, 456 – 71.

Bischof-Köhler D (2011): *Soziale Entwicklung in Kindheit und Jugend. Kohlhammer. S. 177.*

Böhm R (2013): *Wenn Kleinkinder chronisch gestresst sind. pädiatrie hautnah* 25 (S1), 16 – 18.

Eckstein T/Kappler G/Datler W/Ahnert L (2010): *Stressregulation bei Kleinkindern nach Krippeneintritt: Die Wiener Kinderkrippenstudie. Vortrag bei der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Bremen.*

Grossmann K. (2011): *Stumme Zeichen des Leids bei Kleinkindern in Familie und Tagesbetreuung. In: Kissgen/Heinen (Hg.): Familiäre Belastungen in früher Kindheit. Klett-Cotta.*

Grossmann K/Grossmann KE (2006): *Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Klett-Cotta, 4. Aufl.*

Harvard: developingchild.harvard.edu/key_concepts/toxic_stress_response/ (Zugriff August 2015).

Jacob J (2009): *The Socio-Emotional Effects of Non-Maternal Childcare on Children in the USA: A Critical Review of Recent Studies. Early Child Dev and Care*, 179 (5), 559 – 70.

Loeb S et al. (2007): *How Much Is Too Much? The Influence of Preschool Centers on Children's Social and Cognitive Development. Economics of Education Review* 26 (2007) 52 – 66.

NICHD Early Childcare Research Network (2006): *Child Care Effect Sizes for the NICHD Study of Early Child Care and Youth Development. American Psychologist* 61, 99 – 116.

NSCDC – National Scientific Council on the Developing Child (2005): *Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper #3. www.developingchild.net.*

Textor MR: *Die Erzieherin-Kind-Beziehung aus Sicht der Forschung.*

www.kindergartenpaedagogik.de/1596.html (Zugriff August 2013).

Tout K/de Haan M/Campbell EK/Gunnar MR. (1998): *Social Behavior Correlates of Cortisol Activity in Child Care: Gender Differences and Time-of-day Effects. Child Dev* 69, 1247 – 62.

Uvnäs-Moberg K (2011): *Die Funktion von Oxytocin in der frühen Entwicklung, in: Bindung und frühe Störungen der Entwicklung, hrsg. von Karl-Heinz Brisch, Stuttgart, S. 13 – 33.*

Vermeer HJ/van Ijzendoorn (2006): *Children's Elevated Cortisol Levels at Daycare: A Review and Meta-Analysis. Early Childhood Research Quarterly* 21, 390 – 401.

» Bei vielen Kindern kommt es offenbar zu anhaltender Stressbelastung in Form sogenannten »Stillen Leidens«, das oberflächlicher Betrachtung oft entgeht.«

Empfehlungen für die Praxis

Um das Risiko toxischer Stressbelastungen durch Bindungsmangel zu verringern, müssen alle relevanten Einflussfaktoren berücksichtigt werden. Es bedarf einer sinnvollen Kombination aus Förderung elterlicher Betreuung, altersbezogener und zeitlicher Begrenzung außerfamiliärer Gruppenbetreuung sowie Qualitätsverbesserungen in Kitas und Tagespflege. Entsprechende Empfehlungen wurden z.B. im Rahmen der wissenschaftlichen Jahrestagungen der



elbe
werkstätten gmbh

erprobte Kita-Möbel | robust, praktisch, inklusiv | aus den Elbe-Werkstätten

Telefonische Beratung
040 | 428 68-6041

E-Mail moebel@elbe-werkstaetten.de
Internet <http://kita-moebel.elbe-werkstaetten.de>
Nymphenweg 22 | 21077 Hamburg
Postfach 72 01 63 | 22151 Hamburg



Als Werkstatt für Menschen mit Behinderung produzieren wir wie eine Manufaktur. Eine Vielzahl von Arbeitsschritten wird durch unsere Mitarbeiter mit Handicap nahezu ausschließlich von Hand ausgeführt.

So vereinen wir hochwertige, robuste und in einer Vielzahl von Kindertageseinrichtungen erprobte Möbel für unsere Kunden mit guter, wertschätzender und beständiger Arbeit für unsere Mitarbeiter – denn: Nachhaltigkeit beginnt für uns beim Einklang von Mensch und Möbel.