



EmU – Emotionen unter Kindern

Schlussbericht zuhanden Fachpersonen und Eltern

Tatiana Diebold, Sonja Lorusso, Pablo Nischak,
Carine Burkhardt Bossi, Ori Harel & Sonja Perren

August 2026

Unterstützt durch



FONDS NATIONAL SUISSE
SCHWEIZERISCHER NATIONALFONDS
FONDO NAZIONALE SVIZZERO
SWISS NATIONAL SCIENCE FOUNDATION

Dieser Bericht richtet sich an alle Personen, die am EmU-Forschungsprojekt teilgenommen haben und weitere interessierte Personen. **Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich bei allen Spielgruppenleiter:innen, Kindern und ihren Eltern bedanken, die durch ihre Mitwirkung dieses Projekt möglich gemacht haben.** Dieser Abschlussbericht bietet einen Einblick in die Ziele und Ergebnisse der EmU-Studie. Der Bericht gibt zudem praktische Hinweise, wie Fachpersonen und Eltern die emotionale Entwicklung ihrer Kinder unterstützen können.

Zusammenfassung

Am Lehrstuhl für Entwicklung und Bildung in der frühen Kindheit (Pädagogische Hochschule Thurgau und Universität Konstanz) erforschen wir die Qualität frühkindlicher Bildung, Betreuung und Erziehung. Ein besonderes Anliegen ist es uns, besser zu verstehen, wie Kinder in ihrer Entwicklung optimal unterstützt und gefördert werden können. Dabei interessiert uns vor allem, welchen Beitrag das gemeinsame Spielen mit anderen Kindern für Lern- und Entwicklungsprozesse leistet.

Das Projekt *“EmU – Emotionen unter Kindern”*, gefördert vom Schweizerischen Nationalfonds, stellt die emotionale Entwicklung junger Kinder in den Fokus. **Ziel des Projekts war es primär, zu untersuchen, welche Bedeutung Peers (Gleichaltrige) für die Entwicklung der Emotionsregulation von Vorschulkindern haben.** Die Studie bestand aus mehreren aufeinander aufbauenden Untersuchungsphasen und Studien.

Insgesamt nahmen **51 Spielgruppen bzw. Spielgruppenzentren** und **342 Kinder** der Deutschschweiz (Thurgau, St. Gallen, Schaffhausen und Zürich) an der Studie teil. Um ein möglichst umfassendes Bild der emotionalen Entwicklung im Vorschulalter zu erhalten, wurden unterschiedliche Methoden eingesetzt: Einschätzungen von Eltern und Fachpersonen der Spielgruppen, physiologische Masse (Pulsuhren) sowie Beobachtungen der Kinder in unterschiedlichen Spielsituationen – allein, zu zweit und in der Gruppe.

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse des Projekts, dass das **gemeinsame Spiel mit Gleichaltrigen eine zentrale Lernumgebung für die emotionale Entwicklung von Kindern darstellt**. Kinder bringen zwar relativ stabile individuelle Fähigkeiten zur Emotionsregulation mit, diese werden jedoch im Zusammenspiel mit anderen Kindern weiter geprägt. Besonders deutlich wurde, dass Gleichaltrige nicht nur Spielpartner, sondern aktive Lernpartner im Umgang mit Emotionen sind. Ruhige, positive und unterstützende Peer-Interaktionen fördern die Emotionsregulation, während herausfordernde Interaktionen diese stärker beanspruchen.

Gleichzeitig kommt der pädagogischen Begleitung durch Fachpersonen eine unverzichtbare Rolle zu. **Eine feinfühlige und verlässliche Unterstützung schafft den Rahmen, in dem Kinder ihre emotionalen Fähigkeiten entwickeln können.** Die emotionale Entwicklung im Spielgruppenalltag ist somit durch ein Zusammenspiel individueller Voraussetzungen, pädagogischer Begleitung und sozialer Erfahrungen mit Gleichaltrigen geprägt.

1 Warum interessieren wir uns für die Emotionsregulation bei Kindern?

Emotionen spielen eine zentrale Rolle in der Entwicklung von Kindern und beeinflussen, wie sie sich verhalten, lernen und Beziehungen zu anderen Menschen gestalten. Um mit ihren Emotionen gut umgehen zu können, müssen Kinder lernen, Gefühle auszudrücken, zu verstehen und zu regulieren. Diese Fähigkeiten gehören zu den wichtigsten Entwicklungsaufgaben in den ersten Lebensjahren.

Kinder im Vorschulalter können häufig bereits benennen, wie sie sich fühlen, und beginnen zu verstehen, welche Auswirkungen ihre Emotionen auf andere haben. Eine gut entwickelte emotionale Kompetenz hilft Kindern dabei, Freundschaften zu schliessen, Konflikte zu lösen und sich im sozialen Alltag sicher zu bewegen. Sie trägt zudem wesentlich zum Wohlbefinden und zur psychischen Gesundheit bei. Umgekehrt können Schwierigkeiten in der Emotionsregulation zu Verhaltensproblemen führen und sich negativ auf die soziale Entwicklung und das spätere Lernen auswirken. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern und pädagogische Fachpersonen Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung bewusst begleiten und unterstützen.

Eine wichtige Rolle spielen dabei auch die Erfahrungen mit Gleichaltrigen. In Spielgruppen lernen Kinder ihre ersten Freundinnen und Freunde kennen. Im gemeinsamen Spiel erleben sie ihre eigenen Emotionen sowie die Gefühle anderer Kinder ganz unmittelbar: Sie freuen sich, erleben Überraschungen, sind manchmal frustriert, wütend oder ängstlich. Diese Emotionen werden im Spiel offen gezeigt – durch Mimik, Gestik, Stimme, Körperhaltung und Sprache. Gleichzeitig beobachten Kinder, wie andere mit ihren Gefühlen umgehen und lernen daraus.

Vor allem im gemeinsamen Fantasie- und Rollenspiel können Kinder unterschiedliche Gefühle ausprobieren und nacherleben, etwa wenn sie in verschiedene Rollen schlüpfen und so spielerisch Emotionen ausdrücken. Solche intensiven Spielsituationen bieten zahlreiche Gelegenheiten, Emotionen zu zeigen, zu regulieren und besser zu verstehen. Kinder erfahren dabei, dass alle Gefühle ihre Berechtigung haben, und dass auch schwierige Emotionen Teil des sozialen Miteinanders sind. Im Spiel lernen sie, auf die Gefühle anderer zu reagieren, Bedürfnisse auszuhandeln und ihr eigenes Verhalten an unterschiedliche Situationen anzupassen.

Gemeinsames Spiel fördert somit wichtige soziale und emotionale Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen, Kooperation, Hilfsbereitschaft, Teilen und Durchsetzungsvermögen. Die Spielgruppe wird dadurch zu einem bedeutenden Lernort, an dem Kinder ihre Kompetenzen weiterentwickeln können. Vor diesem Hintergrund setzte das Projekt „**EmU – Emotionen unter Kindern**“ an und untersuchte, welche Bedeutung Gleichaltrige für die Entwicklung der Emotionsregulation von Vorschulkindern haben.

2 Methodisches Vorgehen

Die EmU-Studie stellt die emotionale Entwicklung der Vorschul Kinder in den Fokus und untersuchte wie sich die Kompetenzen der Kinder im Laufe der Zeit entwickeln und verändern. Dafür wurden drei aufeinanderfolgende Studien durchgeführt.

Die **erste Studie** wurde zwischen November 2022 und März 2023 durchgeführt. Daran nahmen 122 Kindern aus 20 Spielgruppen(zentren) teil. Ziel dieser ersten Studie war es, besser zu verstehen, wie Kinder zusammenspielen und welche Emotionen sie dabei erleben und

zeigen. Hierfür spielten die Kinder jeweils zu zweit mit zufällig zugeteilten Spielkamerad:innen in zwei Situationen. In der ersten Spielsituation bekamen die Kinder Balanciersteine, mit denen sie z.B. einen Turm oder ein Schloss bauen konnten. Diese Aufgabe forderte die Kinder heraus, gemeinsam zu planen, Lösungen zu finden und mit Erfolgen oder Misserfolgen umzugehen. In der zweiten Spielsituation stand eine Spielplatte mit Roboter-Käfern (Hexbugs) zur Verfügung, die sich auf lustige, wuselige Weise fortbewegten (siehe **Abbildung 1**). Kinder haben den Roboter-Käfern dabei geholfen, vom Käferhaus über eine Platte mit Hindernissen bis zum Kuchen zu gelangen. Diese Spielsituation war besonders lebendig und regte zu viel Interaktion, Kooperation, Freude, aber auch Frustration an.

Während beiden Spielsituationen trugen die Kinder Pulsuhren. So konnten wir untersuchen, wie sich der Puls der Kinder in emotionalen Momenten veränderte, zum Beispiel wenn sie Freude, Stolz oder Frust empfanden. Das Spielen wurde gefilmt und später durch geschulte Projektmitarbeitende ausgewertet. Dabei wurde beobachtet, welche Emotionen die Kinder zeigten und wie sie mit diesen umgingen. Für diese Beobachtungen wurde ein neues Instrument entwickelt – das Emotion Regulation Scoring System (ERSS). Ergänzend wurden die Spielsituationen auch mit qualitativen Methoden vertieft analysiert. Diese ermöglichen es, das Verhalten der Kinder genauer zu betrachten und besser zu verstehen, wie sie auf die Gefühle ihrer Spielpartner reagieren.

Ausserdem füllten die Eltern und Fachpersonen der Spielgruppen Fragebögen aus, in denen sie Stärken und Schwächen der Kinder einschätzten. Zusätzlich nahmen alle Kinder an einzelnen, spielerischen Tests teil, mit denen ihre emotionalen Fähigkeiten erfasst wurden – darunter auch ihr Emotionswissen. Emotionswissen beschreibt, wie gut Kinder Gefühle bei sich selbst und bei anderen erkennen, benennen und verstehen können. Dieses Wissen unterstützt Kinder dabei, im Alltag angemessen auf emotionale Situationen zu reagieren und gut mit anderen Kindern zusammenzuspielen.



Abbildung 1: Spielmaterial – Roboterkäfer und Spielbrett der Spielsituation «Hexbugs».

Die **zweite Studie** untersuchte, wie sich die emotionalen Fähigkeiten der Kinder im Verlauf eines Spielgruppenjahres entwickeln. Ziel war es, Veränderungen über die Zeit hinweg zu erfassen und besser zu verstehen, wie sich emotionale Kompetenzen im Alltag von Spielgruppen weiterentwickeln. Zu diesem Zweck wurden die Daten in drei Phasen gesammelt: Im Herbst 2023, im März 2024 und im Juni 2024. An dieser Studie nahmen 120 Kindern aus 16 Spielgruppen(zentren) teil. Wie in der ersten Studie, wurden Kinder auch hier einzeln und auf kindgerechte, spielerische Weise getestet, um ihre emotionalen Fähigkeiten zu erfassen. Teil der Testungen waren unter anderem erneut die Balanciersteine sowie eine «Schatztruhenaufgabe». Dabei erhielten die Kinder eine kleine durchsichtige Schatztruhe, die – für sie sichtbar – ein kleines Geschenk (Stickers) enthielt. Mit einem ausgehändigten Schlüsselbund

versuchten die Kinder während drei Minuten vergeblich, die Schatztruhe zu öffnen. Nachdem dann der richtige Schlüssel von der Testleitung «gefunden» worden war, konnten alle Kinder die Truhe öffnen. Diese Situation sollte Frustration auslösen, welche am Ende mit einem Erfolgserlebnis wieder aufgelöst wurde. Zudem füllten Eltern und Fachpersonen der Spielgruppen zu allen drei Messzeitpunkten Fragebögen aus.

Um den gegenseitigen Einfluss der Kinder aufeinander genauer zu untersuchen, spielten die Kinder in der ersten Erhebungsphase zusätzlich als Gruppe in kurzen, angeleiteten Spielsituationen. Diese Spielsituationen waren als eine kleine „Party“ gestaltet – auch als Dankeschön dafür, dass wir die Spielgruppen besuchen durften. Darüber hinaus wurden die Kinder und die Fachpersonen im regulären Spielgruppenalltag beobachtet wie sie Emotionen zeigen und damit umgehen. Auch hier trugen die Kinder Pulsuhren.

Die **dritte Studie** wurde im Herbst und Winter 2025/2026 durchgeführt. Daran nahmen 100 Kinder aus neun Spielgruppenzentren mit insgesamt 15 Spielgruppen teil. Ziel der dritten Studie war es, experimentell zu untersuchen, ob Kinder Strategien zur Emotionsregulation voneinander lernen. Hierzu wurden zunächst «Transferkinder» identifiziert, d.h. jene zwei Kinder pro Spielgruppe, die von den Fachpersonen die höchsten Werte in den Bereichen Beliebtheit («hat viele Freunde») und Führungsqualitäten («organisiert und schlägt seinen Peers Spielaktivitäten vor») erhalten hatten. Die Annahme war, dass diese Kinder innerhalb der Gruppe besonders starken sozialen Einfluss auf andere Kinder ausüben.

Diesen Kindern wurde anschliessend in einer Trainingsphase eine für sie neue Strategie zur Emotionsregulation vermittelt. Die Strategie wurde zunächst im Rahmen eines kleinen Theaters eingeführt und danach gemeinsam mit den Versuchsleiterinnen eingeübt. In der darauffolgenden Testphase spielten die trainierten Kinder gemeinsam mit zwei weiteren Kindern zunächst mit den Balanciersteinen. Dabei wurde beobachtet, ob die trainierten Kinder die Strategie weiterhin anwandten und ob die anderen Kinder diese im Verlauf des Spiels übernahmen.

In einer zweiten Testphase bearbeiteten die Kinder erneut die bereits in Studie 2 eingesetzte «Schatztruhenaufgabe», diesmal jedoch in Anwesenheit anderer Kinder. Wie bereits in Studie 2 erhielt dabei jedes Kind eine eigene transparente Schatztruhe mit darin sichtbaren Stickers sowie einen Schlüsselbund, mit dem die Truhe zunächst nicht geöffnet werden konnte, um Frustration auszulösen. Beobachtet wurde, wie die Kinder mit dieser Situation umgingen, ob sie die gelernte Strategie anwandten und ob sie sich gegenseitig unterstützten.

Die geplanten Analysen sollen untersuchen, ob und unter welchen Bedingungen Kinder die neu eingeführte Strategie von anderen Kindern übernahmen. Dabei wird insbesondere analysiert, welche Rolle die sozial einflussreichen «Transferkinder» für die Verbreitung der Strategie innerhalb der Spielgruppen spielten und ob bestimmte Kinder die Strategie eher übernahmen als andere. Darüber hinaus erlaubt das Studiendesign einen Vergleich mit Studie 2, in der die Kinder die «Schatztruhenaufgabe» alleine bearbeiteten, während sie in Studie 3 in Anwesenheit von Peers durchgeführt wurde. Dadurch kann gezielt untersucht werden, wie sich die Anwesenheit und das Verhalten anderer Kinder auf den Umgang mit Frustration und die Emotionsregulation auswirken. Die Studie liefert damit einen zentralen Baustein zur Beantwortung der übergeordneten Projektfrage, wie Peer-Beziehungen die emotionale Entwicklung von Kindern beeinflussen.

Abbildung 2 gibt einen Überblick über die Teilnehmenden und die Zeiträume der drei Studien.

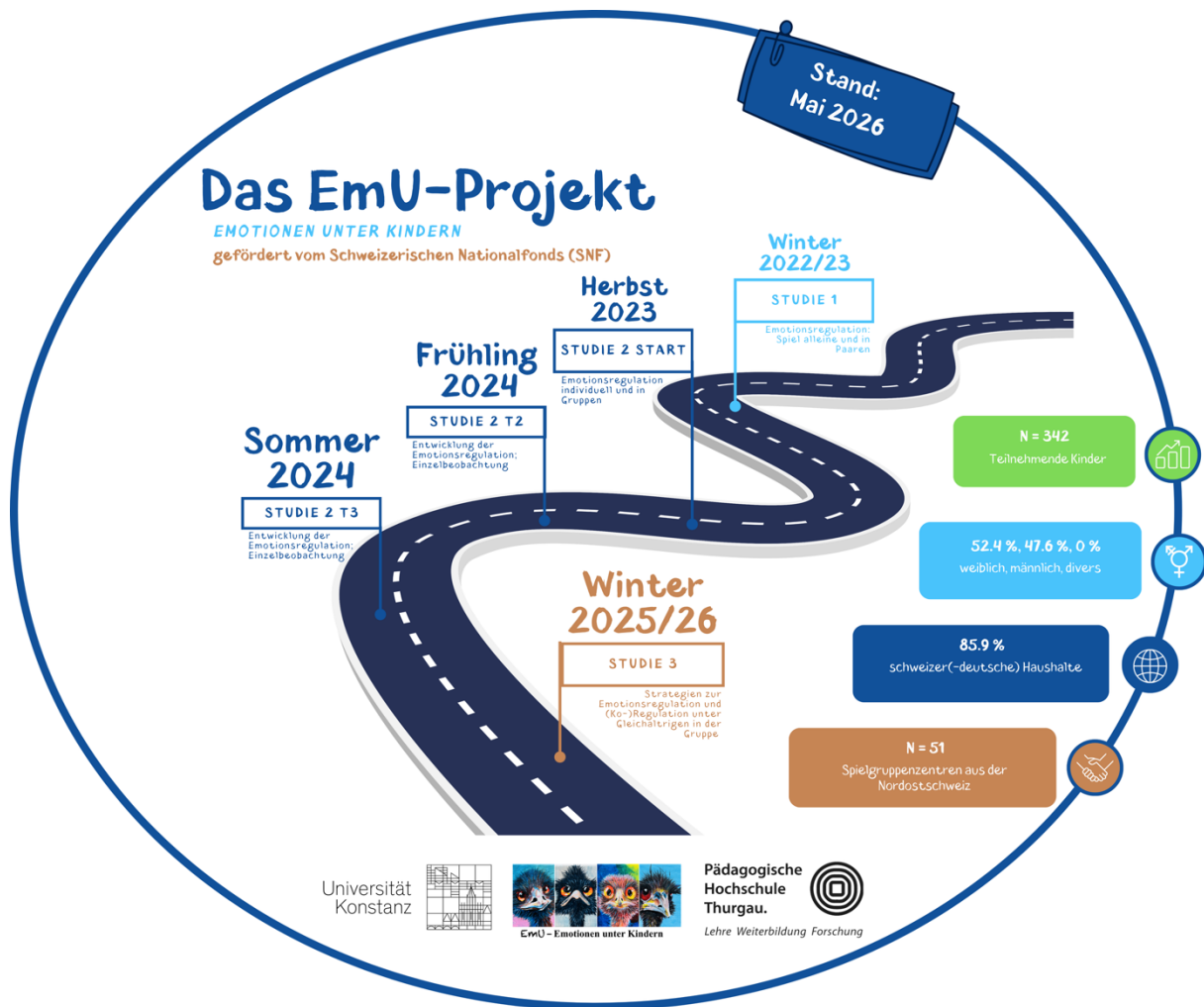


Abbildung 2: Stichprobe und Erhebungszeitpunkte der EmU-Studie.

3 Ergebnisse der Studie

3.1 Welche Rolle spielen Gleichaltrige für die Emotionsregulation im gemeinsamen Spiel?

Im Projekt „EmU – Emotionen unter Kindern“ stand die Frage im Zentrum, welche Rolle Gleichaltrige für die Entwicklung der Emotionsregulation von Vorschulkindern spielen. Die erste Studie zeigte, dass Kinder im gemeinsamen Spiel eine Vielzahl positiver und negativer Emotionen erleben und ausdrücken. Häufig traten dabei Freude, Neugier und Begeisterung auf, aber auch Frustration, Ärger oder Enttäuschung. Dabei zeigten sich keine Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen. Ältere Kinder zeigten im Spiel erwartungsgemäss häufiger und differenzierter ihre Emotionen und konnten diese besser regulieren als jüngere Kinder.

Ein zentrales Ergebnis der Studie betrifft die Bedeutung von Gleichaltrigen für die Emotionsregulation im gemeinsamen Spiel. Die Ergebnisse zeigen, dass Kinder nicht nur mit individuellen Voraussetzungen in Spielsituationen gehen, sondern dass auch die jeweilige

Spielkonstellation für ihr emotionales Verhalten bedeutsam ist. Dabei ist weniger entscheidend, welche Kinder zusammenspielen, sondern wie sie im Spiel miteinander umgehen und interagieren. Positive Emotionsausdrücke wie Ruhe, Freundlichkeit oder Ermutigung unterstützten die Emotionsregulation beider Spielpartner: In solchen Spielsituationen konnten beide Kinder emotional herausfordernde Situationen gelassener bewältigen. Dagegen fiel es Kindern schwerer, ihre Emotionen zu regulieren, wenn Spielpartner stark ablenkend oder vermeidend reagierten, aggressives Verhalten zeigten oder negative Emotionen wie Neid oder Scham intensiv ausdrückten.

Gleichzeitig zeigten die Ergebnisse, dass Kinder auch relativ stabile individuelle Unterschiede in ihrer Emotionsregulation aufweisen. Kinder mit gut entwickelter Emotionsregulation und gutem Emotionswissen brachten günstige Voraussetzungen für positive Interaktionen mit Gleichaltrigen mit. Anders gesagt, Kinder, die ihre Emotionen grundsätzlich gut regulieren konnten, zeigten diese Fähigkeit in unterschiedlichen Spielsituationen und mit verschiedenen Spielpartnern. **Die Emotionsregulation der Kinder in konkreten Spielsituationen entwickelt sich gemeinsam und ergibt sich aus dem Zusammenspiel stabiler individueller Voraussetzungen und der jeweils spezifischen Dynamik zwischen den Spielpartnern.**

Diese Befunde verdeutlichen, dass Emotionsregulation im Vorschulalter nicht ausschliesslich individuell festgelegt ist. Kinder entwickeln und wenden ihre Emotionsregulation nicht isoliert an, sondern im sozialen Kontext. Emotionsregulation ist damit keine feste, unveränderliche Eigenschaft, sondern zeigt sich situations- und kontextabhängig im Zusammenspiel mit anderen Interaktionspartnern.

3.2 Wie lernen Kinder voneinander?

Qualitative Analysen ergänzen diese Befunde und zeigen, **wie** Kinder im Spiel voneinander lernen. Häufig beobachteten wir, dass Kinder das Verhalten ihres Spielpartners nachahmten, etwa durch ähnliche Körperhaltungen oder Bewegungen. Solch synchrones Verhalten sowie positive Rückmeldungen wie Blickkontakt oder Lächeln wirkten motivierend und unterstützend. Gleichaltrige fungieren damit im Spiel nicht nur als Verhaltensmodelle, sondern auch als wichtige Vorbilder und Verstärker für emotionales und soziales Verhalten. **Durch das gemeinsame Spiel entstehen Lerngelegenheiten, in denen Kinder emotionsbezogene Verhaltensweisen beobachten, ausprobieren und weiterentwickeln können.**

3.3 Wie hängt Emotionswissen mit den Beziehungen zu Gleichaltrigen zusammen?

Ein weiteres zentrales Ergebnis der Studie betrifft den Zusammenhang zwischen dem Emotionswissen der Kinder – eine weitere Schlüsselkomponente der emotionalen Kompetenz – und ihren Beziehungen zu Gleichaltrigen. Emotionswissen beschreibt die Fähigkeit von Kindern, eigene Gefühle und die Gefühle anderer zu erkennen, zu benennen und zu verstehen.

Die Ergebnisse zeigen, dass sich Emotionswissen und positive Beziehungen zu Gleichaltrigen gegenseitig beeinflussen. Kinder, die im Spielgruppenalltag positive Beziehungen erlebten, entwickelten im Verlauf des Schuljahres ein besseres Verständnis von Emotionen. Gleichzeitig zeigte sich, dass Kinder mit gutem Emotionswissen eher in der Lage waren, stabile und positive Beziehungen zu anderen Kindern aufzubauen.

Diese wechselseitige Entwicklung deutet darauf hin, dass Gleichaltrige eine wichtige Lernumgebung für das Verständnis von Gefühlen darstellen. Im gemeinsamen Spiel haben Kinder viele Gelegenheiten, Emotionen wahrzunehmen, zu benennen und ihre Bedeutung

einzuordnen. Das gewonnene Emotionswissen kann wiederum dabei helfen, soziale Situationen besser einzuschätzen und Beziehungen gelingender zu gestalten.

3.4 Wie hängen Emotionsregulation, soziale Kompetenzen und das Wohlbefinden der Kinder zusammen?

Die Ergebnisse der EmU-Studie weisen zudem auf einen Zusammenhang zwischen der Emotionsregulation der Kinder im Spiel und ihren **sozialen Kompetenzen** hin. Kinder, die von den Spielgruppenleiter:innen als sozial kompetent beschrieben wurden, konnten ihre Emotionen in der Spielsituation gut regulieren. Zu sozialen Kompetenzen gehören unter anderem prosoziale Verhaltensweisen wie Teilen, anderen helfen und gemeinsam Lösungen finden, aber auch die Fähigkeit, Kontakt zu anderen Kindern aufzunehmen und sich angemessen durchzusetzen, etwa eigene Bedürfnisse zu äussern oder Grenzen zu setzen.

Dieser Zusammenhang zeigte sich auch in den **Beziehungen zwischen den Kindern**: Kinder, die ihre Emotionen im Spiel gut regulieren konnten, hatten mehr Freundschaften, konnten diese länger aufrechterhalten und waren bei Gleichaltrigen allgemein beliebter.

Darüber hinaus hing Emotionsregulation im Spiel mit dem **Wohlbefinden** der Kinder, wie es von Eltern und Fachpersonen eingeschätzt wurde, zusammen. Kinder, die ihre Emotionen im Spiel besser regulierten, wurden als ausgeglichener, fröhlicher und weniger herausfordernd im Verhalten wahrgenommen.

Kinder, welche ihre Emotionen gut regulieren können, haben bessere soziale Kompetenzen, bessere Beziehungen zu ihren Gleichaltrigen und ein höheres Wohlbefinden.

3.5 Welche Bedeutung hat die pädagogische Begleitung?

Generell zeigen die Ergebnisse, dass sich die Emotionsregulation der Kinder im Verlauf eines Spielgruppenjahres leicht verbesserte, während auffälliges Verhalten insgesamt relativ stabil blieb. Die Unterstützung durch Spielgruppenleiter:innen erwies sich dabei als zentrale Grundlage für die emotionale Entwicklung der Kinder im Spielgruppenalltag. **Eine feinfühligke, emotional unterstützende Begleitung ging mit günstigeren Entwicklungsverläufen einher und schuf einen sicheren Rahmen, in dem Kinder lernen konnten, ihre Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und zu regulieren.** Eine solche unterstützende Begleitung zeigt sich beispielsweise darin, dass Spielgruppenleiter:innen aufmerksam auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen, ihre Gefühle ernst nehmen, eine wertschätzende und positive Atmosphäre schaffen sowie bei Konflikten ruhig und klar Orientierung geben. Ebenso wichtig ist es, die Sichtweise der Kinder einzubeziehen, ihnen Mitgestaltung zu ermöglichen und sie bei herausfordernden Situationen einfühlsam zu begleiten. Dies unterstreicht die Bedeutung einer verlässlichen und unterstützenden pädagogischen Begleitung im Spielgruppenalltag.

Darüber hinaus zeigte sich, dass Gleichaltrige eine ergänzende Rolle für die emotionale Entwicklung übernehmen können. Kinder profitierten insbesondere dann von emotional kompetenten Spielpartnern, wenn die emotionsbezogene Unterstützung durch Spielgruppenleiter:innen weniger stark ausgeprägt war. In solchen Situationen zeigten Kinder stärkere Fortschritte in ihrer eigenen Emotionsregulation und einen leichten Rückgang von hyperaktivem oder impulsivem Verhalten, wenn sie mit emotional gut regulierten Gleichaltrigen in einer Spielgruppe waren. Bei hoher pädagogischer Unterstützung zeigte sich hingegen kaum ein zusätzlicher Einfluss der Gleichaltrigen. In diesen Gruppen verfügten die Kinder insgesamt bereits über bessere Voraussetzungen im Umgang mit ihren Emotionen, sodass der ergänzende Beitrag der Kindergruppe weniger deutlich sichtbar wurde.

Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass pädagogische Fachpersonen eine unverzichtbare Schlüsselrolle in der emotionalen Entwicklung von Kindern einnehmen. Gleichaltrige wirken nicht ersetzend, sondern ergänzend: Sie können – insbesondere in weniger stark begleiteten Situationen – zusätzliche Lerngelegenheiten im Umgang mit Emotionen bieten und zur emotionalen und verhaltensbezogenen Entwicklung beitragen.

4 Schlussfolgerung und Bedeutung für die Praxis

Die Ergebnisse der EmU-Studie zeigen, dass die Spielgruppe ein wichtiger Ort für das emotionale Lernen von Kindern ist. Im Alltag der Spielgruppe lernen Kinder, mit eigenen Gefühlen umzugehen, auf die Emotionen anderer zu reagieren und stabile Beziehungen aufzubauen. Positive wie negative Emotionen sind zentrale Bestandteile im kindlichen Spiel und sollten professionell, ko-konstruktiv und responsiv begleitet werden.

Es wurde deutlich, dass Kinder nicht nur von pädagogischen Fachpersonen, sondern auch voneinander lernen. Kinder, die ihre Emotionen gut verstehen, ausdrücken und regulieren können, schliessen leichter Freundschaften und profitieren besonders vom gemeinsamen Spiel. Gleichzeitig zeigte sich, dass emotional kompetente Kinder auch eine unterstützende Rolle für andere übernehmen können.

Viele Kinder verfügen bereits im Vorschulalter über wirksame Strategien zur Emotionsregulation. Dennoch unterscheiden sie sich darin, wie gut sie mit starken Gefühlen zurechtkommen. Diese Unterschiede hängen vor allem mit altersbedingten und individuellen Entwicklungsprozessen sowie bisherigen Erfahrungen zusammen und nicht mit dem Geschlecht.

Für die Praxis bedeutet dies, dass Emotionsregulation nicht als feste Eigenschaft verstanden werden sollte. Kinder wenden ihre emotionalen Fähigkeiten stets in einem sozialen Kontext an und passen sie im Zusammenspiel mit anderen Kindern und Erwachsenen an. Eine verlässliche, feinfühligte Begleitung durch pädagogische Fachpersonen ist dabei entscheidend, um einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem Kinder Emotionen wahrnehmen, erproben und regulieren können. Gleichaltrige übernehmen dabei eine ergänzende Rolle, insbesondere in Situationen mit weniger direkter Unterstützung durch Erwachsene. Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, sowohl die pädagogische Begleitung als auch die Gruppendynamik im Spielgruppenalltag bewusst zu gestalten.

Im folgenden Kapitel beschreiben wir konkrete – von den Studienergebnissen abgeleitete – Hinweise für Fachpersonen und Eltern, wie sie die Kinder im emotionalen Lernen gut begleiten können.

4.1 Wie kann man die emotionale Entwicklung von Kindern begleiten? Praktische Hinweise für Fachpersonen und Eltern

Alle Gefühle sind wichtig: Ob angenehm oder unangenehm – alle Gefühle, die Kinder zeigen, sind wichtig und haben ihre Berechtigung. Sie helfen Kindern, die Vielfalt der Emotionen kennenzulernen und unterschiedliche Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Auch starke Gefühle gehören dazu: Wutausbrüche, Frustration, Enttäuschung sind Teil einer gesunden Entwicklung. Kinder im Vorschulalter lernen erst, mit Emotionen umzugehen, und brauchen in solchen Momenten Unterstützung, Orientierung und Geduld.

Gefühle ernst nehmen und benennen: Wenn ein Kind Gefühle zeigt – sei es durch Worte oder Körpersprache –, ist es wichtig, diese ernst zu nehmen. Sprechen Sie über die Gefühle, ohne sie zu bewerten. Das Benennen von Emotionen hilft Kindern, einen passenden Wortschatz aufzubauen und Gefühle besser einzuordnen. Rückmeldungen helfen Kindern, ihre Gefühle besser zu verstehen und einzuordnen.

Zum Beispiel:

- "Isch de Turm umgheit? De war sehr hoch, oder? Bisch du jetzt truurig und enttäuscht?"
- „De Lionel schlaat mit em Löffel uf d Dose. Das isch sehr laut. Bisch du verschrocke?"
- „Bisch du hässig? Wöttisch du z’Brötli am liebste jetzt grad ässe?"
- „Häsch di zerscht nöd traut? Villicht häsch es bitzeli Angscht gha? Und denn bisch trotzdem i d Höhli inechroche. Das häsch ganz tapfer gmacht."

Spiel mit anderen Kindern bewusst begleiten: Spielen mit Gleichaltrigen bietet Vorschulkindern einzigartige Lerngelegenheiten für soziale und emotionale Fähigkeiten. Kinder lernen im Spiel voneinander – durch Beobachtung, Nachahmung und gemeinsames Erleben. Eine feinfühligke Begleitung durch Erwachsene hilft dabei, positive Interaktionen zu unterstützen und Kinder in herausfordernden Situationen nicht allein zu lassen. Dabei lohnt es sich, emotionale Situationen im Spiel bewusst wahrzunehmen und als Lerngelegenheiten zu nutzen. Wenn Sie die Kinder beim Spielen beobachten, fragen Sie sich beispielsweise:

- Welche Gefühle zeigen die Kinder im Spiel?
- Wie reagieren andere Kinder auf diese Gefühle?
- Wie reagiere ich selbst?
- Gibt es Kinder, die sich eher zurückziehen oder keinen Zugang zum gemeinsamen Spiel finden?
- Wann ist es hilfreich, sich einzubringen, und wann können die Kinder eine Situation selbst lösen?

Freies Spiel braucht Raum und Begleitung: Kinder lernen im Spiel viel über Gefühle, soziale Beziehungen und den Umgang mit Herausforderungen. Dabei ist eine gute Balance zwischen freiem Spielen und einfühlsamer Begleitung wichtig. Fachpersonen und Eltern können Kinder unterstützen, indem sie Interesse am Spiel zeigen, Fragen stellen, Gefühle aufgreifen und Kinder zum Nachdenken anregen.

Intensives Spiel darf dabei auch einmal laut, wild oder dramatisch sein – Emotionen gehören dazu. Kinder sollen erleben dürfen, dass alle Emotionen willkommen sind und sie sich in verschiedene Rollen hineinversetzen können. Hilfreich sind Verkleidungsmaterialien, Requisiten oder Geschichten, die die Fantasie anregen und emotionale Themen aufgreifen. Erwachsene können Kinder zudem unterstützen, indem sie sich gelegentlich auf das Spiel einlassen und als Mitspielende Vorbilder für den Umgang mit Gefühlen und herausfordernden Situationen sind.

Gruppendynamiken wahrnehmen und nutzen: Beobachten Sie, wie Kinder miteinander umgehen. Emotional kompetente Kinder können für andere zu wichtigen Vorbildern werden. Gleichzeitig benötigen Kinder, denen der Umgang mit Emotionen noch schwerfällt, Schutz, Unterstützung und manchmal gezielte Anleitung, um positive Erfahrungen im Spiel zu machen.

Ein besonders wertvoller Aspekt des gemeinsamen Spiels ist das Erleben von Zugehörigkeit. Wenn Kinder sich als Teil einer Gruppe fühlen, sammeln sie bedeutsame soziale Erfahrungen, die ihr Wohlbefinden und ihre emotionale Entwicklung stärken können. Kinder mit geringer Sprach- oder Sozialkompetenz sowie eher schüchterne Kinder benötigen dabei oft zusätzliche Unterstützung. Erwachsene können ihnen helfen, Anschluss an das Spiel zu finden, Kontakte zu anderen Kindern aufzubauen, Gefühle zu regulieren und passende Strategien im Umgang mit intensiven Emotionen zu entwickeln.

Ein sicherer Rahmen ist entscheidend: Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass erwachsene Bezugspersonen eine Schlüsselrolle in der emotionalen Entwicklung einnehmen. Eine verlässliche, empathische und strukturgebende Begleitung schafft den Rahmen, in dem Kinder ihre Emotionsregulation weiterentwickeln können. Gleichaltrige wirken dabei unterstützend, ersetzen aber nie die pädagogische Verantwortung der Erwachsenen.

Zentrale Praxispunkte auf einen Blick

- ❖ Emotionsregulation entwickelt sich im Zusammenspiel von individuellen Fähigkeiten und sozialen Erfahrungen.
- ❖ Gleichaltrige sind wichtige Lernpartner, besonders im gemeinsamen Spiel.
- ❖ Erwachsene Bezugspersonen schaffen den Rahmen, in dem emotionale Entwicklung möglich wird.
- ❖ Emotionen ernst zu nehmen, zu benennen und zu begleiten unterstützt Kinder nachhaltig.



5 Was ist aus dem Projekt entstanden?

Das Projekt «EmU – Emotionen unter Kindern» hat in den vergangenen vier Jahren zu einer Vielzahl wertvoller Erkenntnisse geführt. Die erhobenen Daten konnten vielfältig ausgewertet werden und leisten einen wichtigen Beitrag zur Forschung und Praxis der frühkindlichen Bildung und Entwicklung.

Wissenschaftliche Publikationen: Ein Teil der Ergebnisse wurde bereits in wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht oder befindet sich aktuell im Publikationsprozess. Die fortlaufenden Analysen ermöglichen es, Fragen zu den Mechanismen von Peer-Einflüssen im Vorschulalter sowie physiologischen Reaktionen im Zusammenhang mit der Emotionsregulation zu untersuchen. Darüber hinaus wurden Studienergebnisse auf zahlreichen nationalen und internationalen Fachkonferenzen präsentiert und mit Forschenden aus dem In- und Ausland diskutiert.

Beiträge für die Praxis: Ein zentrales Anliegen des Projekts war es von Beginn an, die gewonnenen wissenschaftlichen Erkenntnisse an die Praxis weiterzugeben. Einige Ergebnisse wurden bereits in praxisorientierten Fachzeitschriften veröffentlicht. Zudem flossen die Befunde in Vorträge, Weiterbildungen und Austauschformate mit pädagogischen Fachpersonen ein. Die Ergebnisse sollen Fachpersonen und Eltern dabei unterstützen, emotionale Entwicklungsprozesse besser zu verstehen, Gruppensituationen bewusster zu gestalten und Kinder im Umgang mit Emotionen einfühlsam und unterstützend zu begleiten.

Qualifikationsarbeiten: Ein wichtiger «Ertrag» des Projekts besteht zudem in der Ausbildung des wissenschaftlichen Nachwuchses: Auf der Grundlage der Projektdaten sind zwei Dissertationen entstanden, die sich vertieft mit der emotionalen Entwicklung im Vorschulalter, der Emotionsregulation im sozialen Kontext und der Rolle von Gleichaltrigen befassen. Darüber hinaus sind im Rahmen des Projekts zahlreiche Bachelor- und Masterarbeiten entstanden, in denen einzelne Fragestellungen weiter vertieft wurden, z. B. zu Emotionswissen, Gruppendynamiken und -einflüssen.

Ausblick: Auch über dieses Projekt hinaus bieten die gewonnenen Daten eine wertvolle Grundlage für weitere Forschungsarbeiten zur emotionalen Entwicklung im Vorschulalter. Gleichzeitig bleiben die Erkenntnisse für die Praxis von hoher Relevanz und geben wichtige Impulse für zukünftige Konzepte in Bildung, Betreuung und Erziehung.

5.1 Ausgewählte deutschsprachige Veröffentlichungen

Burkhardt Bossi, C., Diebold, T., Perren, S., Nischak, P., & Lorusso, S. (2026). Interaktionen unter Peers im dyadischen Spiel. Emotionen und Reaktionen auf emotionsbezogene Verhaltensweisen bei Vorschulkindern. In L. Amberg, L. Bürgi, P. Chiavarro-Jörg, C. Burkhardt Bossi, K. Herger, J. Hostettler Schärer, & K. Landert Born (Eds.), *Interaktion als Dreh- und Angelpunkt erfolgreichen Lehrens und Lernens*. Waxmann. Online verfügbar: <https://doi.org/10.31244/9783818850838>

Diebold, T., Burkhardt Bossi, C., Lorusso, S., Perren, S., & Nischak, P. (2026). Soziales und emotionales Lernen in der Peergruppe. In S. Perren & T. Malti (Eds.), *Soziale und emotionale Entwicklung im Kindesalter: Entwicklungsprozesse verstehen, begleiten und stärken*. Kohlhammer. Das Buch ist im Handel erhältlich: <https://elibrary.kohlhammer.de/book/10.17433/978-3-17-045436-1>

Diebold, T., Burkhardt Bossi, C., Nischak, P., Lorusso, S., & Perren, S. (2023). Emotionen und Emotionsregulation im Vorschulalter: Was zeigt sich im dyadischen Spiel?. *Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik*, 29, 2-8. Online verfügbar: <https://doi.org/10.57161/z2023-09-01>

Eine vollständige Übersicht aller wissenschaftlichen Publikationen und Beiträge des Projekts sind auf der Webseite Schweizerischen Nationalfonds (SNF) zu finden: <https://data.snf.ch/grants/grant/204638>

6 Dank an alle Beteiligten!

Diese Erkenntnisse sind nur aufgrund der engagierten Teilnahme der Spielgruppen möglich geworden. Wir danken allen Spielgruppenleiterinnen und Spielgruppenleitern, Kindern und Eltern ganz herzlich für ihre wertvolle Teilnahme. Ausserdem danken wir den zahlreichen (studentischen) Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern¹ für ihr ausserordentliches Engagement bei den Erhebungen und Auswertungen der Daten. Ihre Mitwirkung hat wesentlich dazu beigetragen, dass diese wertvollen Ergebnisse entstehen konnten.

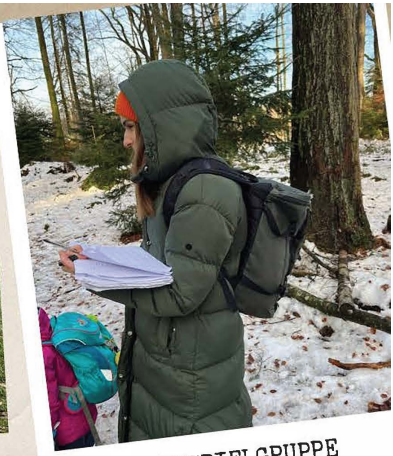
Kontakt für weiterführende Fragen:

Prof. Dr. Sonja Perren

Brückenprofessorin Entwicklung und Bildung in der frühen Kindheit
Pädagogische Hochschule Thurgau
Unterer Schulweg 3
CH-8280 Kreuzlingen
Tel.: +41 71 678 57 44
eMail-Adresse: sonja.perren@phtg.ch



¹ Hafize Bal, Alisa Bernsau, Lora Beshiri, Katja Bozsza, Lara Bregler, Veronica Enz, Sarah Fäsi, Nele Funke, Andrea Gorecki, Arlinda Idrizi, Melanie Käser, Viviana Klöckner, Zoe Knoll, Maximilian Koch, Gesa Koetzold, Rhea Michas, Adelina Ogor, Ricarda Rapp, Astrid Rohner, Patricia Rütimann, Lara Stalder, Stefanie Tschanz, Sandra Wahlen, Mirjam Zehnder, Lena Zuber, u.a.



WALDSPIELGRUPPE



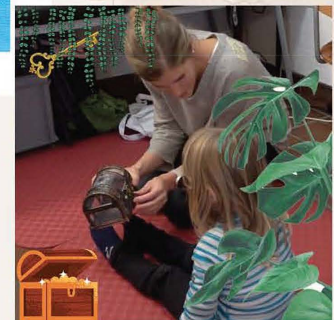
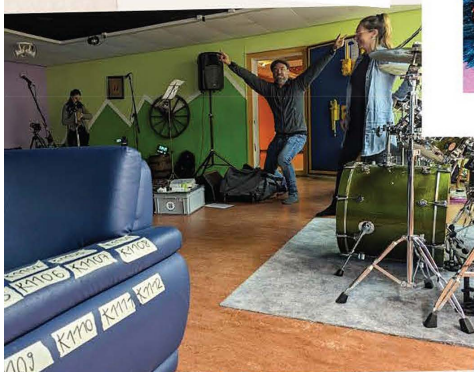
A glimpse to



EmU - Emotionen unter Kindern



INDOORSPIELGRUPPE



BAUERNHOFSPIELGRUPPE

GARTENSPIELGRUPPE

