

Co-Regulation und elterliche Struktur

Eine psychotherapeutische Perspektive auf Erziehung im 21. Jahrhundert

Einleitung

Erziehung im 21. Jahrhundert ist durch ein Spannungsfeld geprägt, das sowohl Eltern als auch Fachpersonen zunehmend beschäftigt. Einerseits besteht ein legitimes Bedürfnis nach Struktur, Orientierung und klaren Grenzen, andererseits wächst das Bewusstsein für die Bedeutung von Beziehung, Bindung und emotionaler Begleitung. In der psychotherapeutischen Praxis zeigt sich, dass viele Eltern zwischen diesen Polen oszillieren und Unsicherheit erleben, wenn sie versuchen, Kontrolle und Feinfühligkeit miteinander zu verbinden.

Der vorliegende Beitrag verfolgt das Ziel, dieses Spannungsfeld wissenschaftlich differenziert zu beleuchten. Dabei werden kontrollorientierte und ko-regulative Erziehungspraktiken entwicklungspsychologisch eingeordnet und im Lichte bindungstheoretischer sowie neurobiologischer Befunde diskutiert. Aus dieser Analyse werden Implikationen für die psychotherapeutische Arbeit mit Eltern abgeleitet.

Struktur, Kontrolle und Erziehungsstile

In der historischen Entwicklung der Erziehungstheorien nahm die Idee der Verhaltenskontrolle eine zentrale Rolle ein. Behavioristische Konzepte, insbesondere jene von Skinner (1953), beschrieben Verhalten als Ergebnis von Verstärkungs- und Bestrafungskontingenzen. Erziehung wurde demnach als gezielte Modifikation beobachtbarer Verhaltensweisen verstanden. Diese Perspektive war für pädagogische Kontexte insofern attraktiv, als sie klare Interventionslogiken bereitstellte.

In entwicklungspsychologischer Hinsicht differenzierte Baumrind (1966) zwischen autoritären, permissiven und autoritativen Erziehungsstilen. Empirisch zeigte sich, dass der autoritative Stil gekennzeichnet durch eine Kombination aus emotionaler Wärme und klarer Struktur mit günstigen psychosozialen Entwicklungsverläufen assoziiert ist. Diese Befunde machen deutlich, dass Struktur und Grenzsetzung nicht per se entwicklungshemmend sind. Vielmehr scheint die emotionale Qualität der Beziehung entscheidend dafür zu sein, wie Struktur wirkt.

Es ist daher notwendig, zwischen autoritativer Struktur, die von Responsivität begleitet ist, und autoritärer Kontrolle, die primär auf Gehorsam abzielt und wenig emotionale Feinfühligkeit zeigt, klar zu unterscheiden.

Bindung als regulatorischer Rahmen

Mit der Entwicklung der Bindungstheorie durch Bowlby (1969/1982) erfolgte eine grundlegende Perspektivenverschiebung. Bindung wurde als biologisch verankertes Motivationssystem beschrieben, das dem Schutz und der Regulation dient. Ainsworth et al. (1978) konnten zeigen, dass feinfühligke elterliche Responsivität mit sicherer Bindung assoziiert ist. Langzeituntersuchungen legen nahe, dass sichere Bindung mit besserer

Emotionsregulation, höherer sozialer Kompetenz und adaptiveren Bewältigungsstrategien verbunden ist (Sroufe, 2005).

Diese Befunde implizieren nicht, dass Beziehung allein Entwicklung determiniert. Sie legen jedoch nahe, dass Beziehungssicherheit einen wichtigen Rahmen für adaptive Regulationsentwicklung bildet. Für die psychotherapeutische Arbeit bedeutet dies, dass problematisches Verhalten nicht isoliert betrachtet werden sollte, sondern stets im Kontext der Beziehung und der aktuellen Regulationsdynamik verstanden werden muss.

Entwicklung von Selbstregulation und exekutiven Funktionen

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist eng mit der Entwicklung exekutiver Funktionen verbunden. Diese umfassen unter anderem Inhibition, Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibilität. Empirische Untersuchungen zeigen, dass diese Funktionen schrittweise reifen und bis ins junge Erwachsenenalter Entwicklungsprozessen unterliegen (Diamond, 2013). Barkley (1997) betont, dass Selbststeuerung keine moralische Kategorie ist, sondern ein entwicklungsabhängiger neuropsychologischer Prozess.

Dies bedeutet nicht, dass Kinder keine Verantwortung für ihr Verhalten tragen. Es bedeutet jedoch, dass ihre Fähigkeit zur Impulskontrolle und Emotionsregulation begrenzt ist und sich erst im Zusammenspiel mit Umweltbedingungen weiterentwickelt. Wenn kindliches Verhalten vorschnell als bewusste Verweigerung interpretiert wird, besteht die Gefahr, entwicklungsbedingte Grenzen zu übersehen.

Stressregulation und die Bedeutung emotionaler Sicherheit

Forschung zur Stressbiologie zeigt, dass frühe Umweltbedingungen die Aktivität der Stressverarbeitungssysteme beeinflussen können. Insbesondere die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse reagiert sensibel auf chronische Belastungen (Lupien et al., 2009). Gleichzeitig ist gut belegt, dass soziale Unterstützung und verlässliche Bezugspersonen stresspuffernde Effekte haben können (Gunnar & Donzella, 2002; Hostinar et al., 2014).

Meta-analytische Befunde weisen darauf hin, dass hoch punitive und körperliche Bestrafungspraktiken mit erhöhten Risiken für internalisierende und externalisierende Symptome assoziiert sind (Gershoff & Grogan-Kaylor, 2016). Diese Befunde beziehen sich jedoch insbesondere auf stark kontrollierende oder beschämende Praktiken und lassen sich nicht pauschal auf jede Form von Grenzsetzung übertragen. Vielmehr erscheint entscheidend, in welchem emotionalen Kontext Struktur vermittelt wird.

Co-Regulation als relationaler Entwicklungsmechanismus

Der Begriff der Co-Regulation bezeichnet die externe Modulation emotionaler Zustände durch eine regulativ kompetentere Person. Entwicklungspsychologisch wird angenommen, dass wiederholte Erfahrungen solcher ko-regulativer Prozesse zur Internalisierung selbstregulativer Kompetenzen beitragen. Fonagy et al. (2002) konnten zeigen, dass elterliche Mentalisierungsfähigkeit mit adaptiver kindlicher Emotionsregulation assoziiert ist. Schore (2012) hebt die Bedeutung früher affektiver Abstimmung für die Entwicklung regulatorischer neuronaler Netzwerke hervor.

Selbstregulation entsteht dabei nicht monokausal. Temperament, genetische Dispositionen und soziale Kontexte wirken ebenfalls mit. Co-Regulation stellt jedoch einen zentralen Einflussfaktor dar, insbesondere in belastenden Situationen. Für die psychotherapeutische Praxis bedeutet dies, dass Interventionen darauf abzielen sollten, Eltern in ihrer Fähigkeit zu stärken, emotionale Zustände ihres Kindes wahrzunehmen, zu benennen und innerhalb klarer Grenzen zu begleiten.

Regulative Autorität als integrative Perspektive

Vor dem Hintergrund der dargestellten Befunde erscheint eine integrative Position sinnvoll. Kinder benötigen sowohl Struktur als auch emotionale Sicherheit. Hoch punitive, inkonsistente oder beschämende Praktiken sind mit erhöhtem Risiko für Dysregulation assoziiert. Gleichzeitig ist eine rein permissive Haltung entwicklungspsychologisch ebenso wenig tragfähig.

Regulative Autorität kann als strukturgebende Führung innerhalb eines Rahmens emotionaler Sicherheit verstanden werden. Sie beinhaltet klare und konsistente Grenzen, affektive Validierung sowie die Fähigkeit der Eltern, ihre eigene Stressreaktion zu reflektieren und zu regulieren. Autorität wird in diesem Verständnis nicht als Machtausübung, sondern als Sicherheitsfunktion definiert.

Implikationen für die psychotherapeutische Arbeit

Für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ergeben sich mehrere Ansatzpunkte. Zunächst ist eine differenzierte Psychoedukation über die Entwicklung exekutiver Funktionen hilfreich, um moralische Zuschreibungen zu relativieren. Darüber hinaus sollte die elterliche Mentalisierungsfähigkeit gefördert werden, indem Eltern angeregt werden, innere Zustände ihres Kindes zu reflektieren. Ein weiterer zentraler Aspekt ist die Arbeit an der eigenen Selbstregulation der Eltern, da ko-regulative Prozesse maßgeblich von der emotionalen Stabilität der Bezugsperson abhängen.

Therapeutische Interventionen sollten darauf abzielen, Struktur und Beziehung nicht als Gegensätze, sondern als sich ergänzende Elemente zu vermitteln.

Schlussfolgerung

Die aktuelle Datenlage spricht weder für eine rein kontrollorientierte noch für eine rein permissive Erziehung. Vielmehr legen empirische Befunde nahe, dass strukturierte, konsistente und zugleich beziehungsorientierte Praktiken mit günstigen Entwicklungsverläufen assoziiert sind. Co-Regulation stellt dabei keinen Gegensatz zu Autorität dar, sondern kann als deren entwicklungspsychologisch konsistente Ausgestaltung verstanden werden.

Für die psychotherapeutische Praxis bedeutet dies, dass die Stärkung elterlicher Selbstregulation und Beziehungskompetenz zentrale Ansatzpunkte darstellen. Autorität im 21. Jahrhundert kann als regulative Sicherheit verstanden werden – nicht als Dominanz, sondern als verlässliche Orientierung innerhalb einer tragfähigen Beziehung.

Literaturverzeichnis

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum Associates.

Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.65>

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907. <https://doi.org/10.2307/1126611>

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). Basic Books. (Original work published 1969)

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization, and the development of the self. Other Press.

Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2016). Spanking and child outcomes: Old controversies and new meta-analyses. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 453–469. <https://doi.org/10.1037/fam0000191>

Gunnar, M. R., & Donzella, B. (2002). Social regulation of cortisol levels in early human development. *Psychoneuroendocrinology*, 27(1–2), 199–220. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(01\)00045-2](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(01)00045-2)

Hostinar, C. E., Sullivan, R. M., & Gunnar, M. R. (2014). Psychobiological mechanisms underlying the social buffering of the hypothalamic–pituitary–adrenocortical axis: A review of animal models and human studies across development. *Psychological Bulletin*, 140(1), 256–282. <https://doi.org/10.1037/a0032671>

Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>

Schore, A. N. (2012). The science of the art of psychotherapy. W. W. Norton.

Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Macmillan.

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>