

Studie Stress in der Krippe

Frankfurter Rundschau

Autor: Birgitta vom Lehn

Datum: 4 | 10 | 2010

Die Psychologin Lieselotte Ahnert hat erstmals Zwischenergebnisse der „Wiener Kinderkrippenstudie“ vorgestellt. Bei der Studie messen die Forscher den Wert des Stresshormons Cortisol im Speichel von Kleinkindern.

Vorlesestunde in einer Kinderkrippe. Entwicklungspsychologen erforschen, wie sich der Krippenbesuch auf Kinder auswirkt. Dazu messen sie das Stresshormon Cortisol.

Foto: Michael Schick

Cortisol spielt in der modernen Stressforschung eine große Rolle. Es ist das wichtigste der in der Nebenniere produzierten sogenannten Glukokortikoid-Hormone und bereitet den Körper darauf vor, dass er Stress bewältigen muss. Deshalb heißt es im Volksmund auch „Stresshormon“. Für Forscher ist es folglich nahe liegend und auch seit längerem üblich, mithilfe von Messungen des Cortisolspiegels bei Kindern auch den Effekt der frühen Krippenbetreuung zu untersuchen.

Die ehemals in Köln und inzwischen an der Universität Wien lehrende Entwicklungspsychologin Lieselotte Ahnert widmet sich dem Thema im Rahmen einer 2007 begonnenen und noch bis 2012 laufenden Untersuchung. Zwischenergebnisse der „Wiener Kinderkrippenstudie“ stellte sie gerade erstmals auf dem Psychologenkongress in Bremen vor.

Hormonkurve

Cortisol ist das wichtigste „Stresshormon“, es wird vermehrt ausgeschüttet in akuten und wiederkehrenden Belastungssituationen. In einem gesunden Körper findet man die stärkste Konzentration morgens zwischen 7 und 8 Uhr. Im Laufe des Tages fällt der natürliche Cortisolspiegel kontinuierlich ab und erreicht abends nur noch Werte von etwa zehn Prozent des Morgenwertes.

Abweichungen von diesem Tagesverlauf deuten auf Stress hin: Beim Burnout-Syndrom wird der natürliche Tagesrhythmus zunehmend verändert (etwa morgens niedrig, mittags hoch, abends niedrig) bis hin zur völligen Aufhebung: Der Cortisolwert bleibt dann dauerhaft erniedrigt, die Cortisolkurve im Tagesprofil verläuft nur noch sehr flach. bvl

Cortisol-Werte sind tageszeitabhängig: Morgens ist der Wert am höchsten, da der Organismus nachts Cortisol aufzutanken scheint. Die Art und Weise, wie die Cortisol-Kurve im Tagesverlauf abfällt, zeigt an, wie der Körper in der Lage ist, auf Stress zu reagieren. In der Kindheit ist dieses System allerdings noch nicht voll ausgereift, es muss sich erst langsam entwickeln. Bislang weiß man nicht, mit welchem Alter die Entwicklung eines Cortisol-Tagesprofils abgeschlossen ist. Erste Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass es sich bis zum fünften Lebensjahr stabilisiert hat.

Vor allem mittags unruhig

Die Forscher wollten nun wissen, wie sich die frühe Krippenbetreuung auf die Stressbelastung eines Kindes auswirkt, vor allem auch im Verhältnis zur Bindung an die Erzieherinnen. Dafür bezogen sie 65 Kleinkinder zwischen zehn und 36 Lebensmonaten in ihre Untersuchung ein; zwei Monate nach Krippeneintritt begannen sie mit den Cortisolmessungen in Form von Speichelproben.

Ergebnis: Bereits nach zehn Wochen zeigten Kinder, die jünger als zwei Jahre waren, eine verminderte Stressreaktivität, ihr morgendlicher Cortisolwert nahm ab. Besonders gestresst zeigten sich die Kinder zur Mittagszeit. „Mit fortschreitender Krippenbetreuung sinkt der morgendliche Cortisolwert, die Tagesprofile werden flacher (damit werden die im Tagesverlauf schwankenden Spiegel von Substanzen etwa im Blut erfasst, d. Red.), die Stressverarbeitung wird ungünstiger“, resümiert Tina Eckstein von der Uni Wien.

Je jünger ein Kind sei, desto empfindlicher reagierte es auf Stress. Auch ein Kind, das sich sicher an seine Erzieherin gebunden fühle, bliebe davon nicht verschont. Die Expertin erklärt das so: „Die sichere Bindung in der Krippe ist etwas anderes als das Zuhause.“ Die Erzieherin sei emotional nicht immer verfügbar, sie müsse sich um mehrere Kinder gleichzeitig kümmern, habe Urlaub und fehle auch mal wegen Krankheit.

Allerdings wiesen Kinder, die in einem engen Kontakt zu einer Erzieherin standen, laut Studie erst vier Monate nach Krippeneintritt eine ungünstige Stressverarbeitung auf – unsicher gebundene dagegen schon nach zwei Monaten. „Eine sichere Bindung zur Erzieherin scheint damit die Stressverarbeitung besonders bei den jüngsten Kindern nach Krippeneintritt abzufedern“, so Eckstein. Dennoch lautete das vorläufige Fazit der Forscher: Kinder, vor allem solche, die jünger als 25 Lebensmonate sind, zeigen mit fortschreitender Krippenbetreuung zunehmend niedrigere morgendliche Cortisolwerte, die das Tagesprofil abflachen. Die Stressverarbeitung verläuft ungünstig.

In einer zweiten Studie, der sogenannten „Stendaler Tagesbetreuungsstudie“, in die 100 Kinder zwischen ein und sieben Jahren einbezogen waren, wollten die Forscher wissen, welchen Einfluss die wechselnden Betreuungskontexte (öffentlich – privat) auf die Stressbelastung der Kinder nahmen. Hier zeigte sich, dass die flachste Cortisolkurve jeweils freitags verlief: Der Organismus der Kinder war dann am angespanntesten, bedingt durch den Stress der gesamten Woche. „Ungünstig auf den Cortisolspiegel wirkte sich auch ein unvoreilhafter Betreuungsschlüssel aus“, betont Ahnert.

Die Bandbreite der Betreuungsverhältnisse variierte zwischen Gruppen mit einer Erzieherin für sechs Kinder und einer für achtzehn Kinder. Interessanterweise korrelierte die Beziehungserfahrung des Kindes nicht mit der Stressaktivität: Das heißt, ob ein Kind sicher oder unsicher gebunden war, spielte für die Stressbelastung keine große Rolle. Ahnert: „Das hat wohl damit zu tun, dass die Kinder sich auf die jeweiligen Betreuungskontexte immer wieder neu einstellen müssen.“

Auffallend war aber die deutlich günstigere, noch bis zum Sonntag hin feststellbare Stressverarbeitung bei Kindern, die nur halbtags eine öffentliche Betreuung besucht hatten. Vor allem für jüngere Kinder scheint zu gelten: lieber kürzer in die Krippe und auch nur dann, wenn der Betreuungsschlüssel optimal ist. Ahnert findet „eins zu sieben oder eins zu acht okay; noch besser wäre aber eine Erzieherin für fünf Kinder“.