



# Lotta kommt an

Ihr Kind soll bald einen Großteil des Tages mit anderen Menschen verbringen. Für den Start in diesen neuen Lebensabschnitt braucht es Rückendeckung.

# Eingewöhnung mit Plan und Gefühl

Ein entscheidender Erfolgsfaktor der Kita-Eingewöhnung ist, dass die Eltern ihr Kind in dieser Phase begleiten – aber zu einem gelungenen Ankommen gehört mehr.

**I**ch habe mir damals keinen großen Kopf um die Eingewöhnung gemacht – ich war froh, in letzter Sekunde für Selma einen Platz in einem wirklich netten Kinderladen ergattert zu haben. Als der Kita-Start näher rückte, fragte ich mich, wie dieses anhängliche Kind innerhalb von zwei, drei Wochen eingewöhnt werden soll. Dieser Zeitraum wird gewöhnlich für die Eingewöhnung angesetzt. Als Mutter mit ausgeprägten Empathisten-Zügen hat die Eingewöhnungsphase meine Nerven ganz schön strapaziert. Sicher hatte ich auch meinen Anteil an der recht langen Eingewöhnungszeit, die Selma letztendlich brauchte ...

Aber denken Sie nicht, dass eine kurze Eingewöhnungszeit immer etwas Gutes ist. Klar, gut daran ist, dass Sie schnell an Ihren Arbeitsplatz zurückkönnen. Oft stellt sich jedoch heraus, dass das Kind nach einer kurzen unauffälligen Eingewöhnungszeit doch noch nicht richtig angekommen ist und sich dieser Umstand erst mit Verzögerung bemerkbar macht. Genauso wenig kann man jedoch sagen, dass sehr lange Eingewöhnungen generell vorteilhaft sind für ein Kind. Wie Sie im Folgenden lesen werden, ist das Thema Eingewöhnung zu komplex, als dass man es auf einfache Zusammenhänge reduzieren könnte.

## Warum die Eingewöhnung so wichtig ist

Heute sind viele Kinder beim Einstieg in die Kita zwischen einem und zwei Jahre alt. Manche starten auch schon früher ihre Kita-Karriere. Damit die Eingewöhnung reibungslos abläuft und einem guten Start in das neue Kita-Leben nichts im Wege steht, ist es für Sie als Eltern wichtig zu wissen, welche entscheidenden emotionalen und sozialen Entwicklungsschritte ein Kind in seinen ersten drei Lebensjahren zu meistern hat und welche typischen Ängste und Verhaltensweisen damit stets verbunden sind.

### Warum nicht einfach Augen zu und durch?

Was passiert eigentlich, wenn man die Eingewöhnung lässt bzw. sehr knapp hält und sein Kind ohne große elterliche Begleitung in der Kita abgibt? Nach dem Motto – Augen zu und durch?

Nach ein, zwei Wochen Heulerei und Kampf beruhigt sich das Kind und es ist eingewöhnt. Der Sinn einer von Eltern begleiteten Eingewöhnungsphase ist zwar in Fachkreisen unbestritten und Eingewöhnungen gehören im Grunde in allen Einrichtungen, in denen kleine Kinder betreut werden, zum Standardprogramm – und doch trifft man immer mal wieder auf jemanden, der an der Notwendigkeit einer Eingewöhnung zweifelt.

### Schutzlos in der neuen und fremden Umgebung

Was passiert also, wenn ein kleines Kind ohne Begleitung seiner Eltern einer fremden Situation ausgesetzt ist? Es fühlt sich schutzlos und zutiefst verunsichert, weil aus seiner Sicht nichts sicher ist. Es erfährt großen Stress. Später wird es sich zwar höchstwahrscheinlich nicht bewusst daran erinnern können, doch das Erlebte ist

## Entwicklungstypische Phasen

Neben ein paar Dingen, die Sie persönlich tun können, damit der Kita-Einstieg gelingt, gibt es eben auch diese typischen Ängste und Verhaltensweisen von kleinen Kindern, auf die Sie keinen Einfluss haben – die jedoch jede Eingewöhnung gehörig beeinflussen. Das Wissen um deren Existenz kann helfen, falsche Erwartungshaltungen zu vermeiden, realistisch zu planen und allgemein mehr Verständnis für Ihr Kind aufzubringen. Und das ist viel wert.

nicht vergessen. Es wird gespeichert im impliziten Gedächtnis, auch Körper- oder Leibgedächtnis genannt.

**Stress hemmt Synapsenbildung** Von nun an reagiert der Körper des Kindes schneller, stärker und länger auf Stresssituationen mit einer Art innerer Mobilmachung. Dieser Daueralarm, ausgelöst durch Stresshormone, hemmt die Synapsenbildung und die Reifung

der Nervenfasern und damit die ideale Entwicklung jener Hirnregionen, die helfen, Gefühle zu kontrollieren und die Botschaften des Körpers wahrzunehmen. Das Kind wird zukünftig weniger gut gewappnet sein, mit seinen Gefühlen und mit Stress umgehen zu können.

## Sozioemotionale Entwicklung in den ersten Jahren

Es gibt zwei bedeutende Entwicklungsschritte im menschlichen Leben auf dem Weg zu einer selbstständigen Persönlichkeit:

- die Bindung an die Hauptbezugsperson im ersten Lebensjahr (die sogenannte primäre Bindung) und
- die Entwicklung zu einem autonomen Wesen im zweiten und dritten Lebensjahr (die sogenannte frühe Selbstwerdung).

Heute weiß man, wie sensibel und bedeutend diese Phasen für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung sind. Daher steht fest: Kinder müssen in dieser Zeit besonders einfühlsam in ihrer Entwicklung begleitet werden – zu Hause genauso wie außer Haus.

## Erster Job: Bindung

Im ersten Lebensjahr ist der Beziehungsaufbau zu einem anderen Menschen eine der größten und wichtigsten Entwicklungsaufgaben des Kindes. Ein Säugling ist sogar in der Lage, enge Bindungen zu mehreren Personen zu entwickeln – man sagt bis zu drei. Allerdings ist eine Bindung immer besonders eng – die zur Hauptbezugsperson (häufig Mama). Die Entstehung dieses engen Gefühlsverbundes ist so etwas wie der Grundstein einer stabilen Psyche und der Beziehungsfähigkeit. Und er ist dazu da, Eltern und Kind mindestens 15 Jahre aneinander zu binden – so lange, bis der Nachwuchs selbst für sich sorgen kann.

## Gefühle verstehen und steuern lernen

Durch den Aufbau dieser ersten Beziehung beginnt das Kind seine Gefühle zu verstehen und zu steuern. Es lernt, die Gefühle der anderen zu deuten, und es bekommt mit, wie das Miteinander funktioniert. All das erfährt ein Kind tagtäglich im Umgang mit seiner Mutter (oder seinem Papa und ggf. mit seinen anderen Bezugspersonen). Besonders wichtig dabei ist, dass sie

stets einfühlsam und unmittelbar auf das Verhalten ihres Kindes reagiert. Das kann sie je nach Bedarf auf ganz unterschiedliche Arten und Weisen tun – durch Mimik, Gestik, durch Sprache oder durch Körperkontakt. Das heißt, durch eine wie auch immer geartete positive emotionale Reaktion, eine Spiegelung.

**Feinfühligkeit und Zuverlässigkeit** Besonders für Babys und Kleinkinder ist die regelmäßige Spiegelung von entscheidender Bedeutung. Erst die Empathie der Bezugsperson, ihr Mitgefühl, gibt dem Kind die Anerkennung und Würdigung, die sein Selbstwertgefühl entstehen lässt. Wie viel Zeit die Hauptbezugsperson mit ihrem Kind im ersten Lebensjahr verbringt, ist dabei gar nicht so sehr ausschlaggebend. Es hängt in erster Linie von ihrer Feinfühligkeit und Zuverlässigkeit ab, wie erfolgreich die primäre Bindung verläuft. Und sie kann auch dann gelingen, wenn das Kind gleichzeitig Beziehungen zu mehreren Personen eingeht. Die Mutter (bzw. seine Nummer 1) bleibt jedoch die zentrale Bindungsperson, an die sich das Kind auch immer als Erstes wenden wird, wenn es ihm schlecht geht und Trost sucht.

### Zweiter Job: Selbstwerdung

Nach den ersten sechs Monaten, die für die Bindung am stärksten prägend sind und in denen Mutter und Kind so etwas wie eine Einheit bilden, merkt das Kind nach und nach, dass es nicht eins ist mit seiner Mutter, sondern etwas Eigenständiges. Je mehr es sich nun als etwas Eigenes wahrnimmt und gleichzeitig erkennt, dass es seine Mutter ist, die es umsorgt, erkennt es auch seine Abhängigkeit von ihr. Es braucht seine Mutter und die Angst befällt es, wenn sie sich entfernt. Das Kind ist nun auch in der Lage, zwischen fremd und vertraut zu unterscheiden. Hat es noch vor Kurzem nahezu jedes neue Gesicht angelächelt, schaut es plus/minus ab dem achten Monat Fremde skeptisch an und wendet sich von ihnen ab, wenn sie zu nahe kommen – es fremdelt.

### Eigener Wille und Widerstand

Der Drang, alles erforschen zu wollen, und die fortschreitenden motorischen und kognitiven Fähigkeiten treiben das Kind jetzt immer öfter weg von der Hauptbezugsperson. Es will selbstständig werden und löst sich nach und nach aus der primären Bindung. Zunehmend zeigt es einen eigenen Willen, übt

sich im Widerstand, will Dinge alleine machen. Dieses Loslösen heißt nicht, dass die Bindung aufgegeben wird. Die Bindung wird lediglich gelockert und erweitert, um die Selbstständigkeit zu ermöglichen.

**Trennungsangst und Trotz** Mehr Selbstständigkeit bedeutet aber gleichzeitig auch mehr Anhänglichkeit. Auf der einen Seite ist das gut einjährige Kind grenzenlos neugierig und kundschaftet alles aus. Auf der anderen Seite spürt es seine Abhängigkeit, sucht immer wieder nach Verbindung und hängt oft am Rockzipfel. Es hat Angst, allein gelassen zu werden, und empfindet einen tiefen Trennungsschmerz, wenn Mama geht. Mit eineinhalb Jahren erreicht das Kind dann einen wichtigen Meilenstein in seinem Selbstwertungsprozess. Es erkennt, dass es eine eigenständige Person ist. In den folgenden eineinhalb Jahren verteidigt das Kind dieses neu erworbene Selbst – die sogenannte Trotzphase – und stabilisiert es. Die gute Nachricht: Fremdeln, Anhänglichkeit und Trotz sind die sicheren Zeichen einer erfolgten Bindung und sind somit normale und notwendige Verhaltensweisen im Laufe der kindlichen Entwicklung.

## Was bedeutet das für die Kita-Eingewöhnung?

Das bedeutet, Sie können, je nachdem in welchem Alter Ihr Kind in die Kita kommt, mit bestimmten Verhaltensweisen und Ängsten rechnen, die sich auf den Verlauf der Eingewöhnung auswirken werden. Ganz grob kann man sagen, dass Eingewöhnungen bis ca. zum achten Monat recht unproblematisch ablaufen. Ab dem achten Monat wird es häufig schwieriger, da die Phase des Fremdels beginnt. Es kommen dann zunehmend Trennungsängste auf, die ungefähr (das hängt natürlich auch immer vom Kind ab) mit eineinhalb bis zwei Jahren ihren Zenit erreichen. Ab dem dritten Lebensjahr gehen die Trennungsängste deutlich zurück, wobei sie nie ganz verschwinden.

**Mehr Zeit für Ein- bis Zweijährige** Wenn Ihr Kind beim Kita-Start also ein bis zwei Jahre alt ist, sollten Sie für die Eingewöhnung am besten gleich mehr Zeit einplanen. Ihr Kind braucht in dieser Phase einfach mehr Zeit, um Sie loszulassen und sich in der neuen Umgebung und bei den neuen Bezugspersonen sicher zu fühlen. Druck führt an dieser Stelle genau in die entgegengesetzte Richtung.

**Bei unter Einjährigen** Steigt Ihr Kind innerhalb seines ersten Lebensjahres in die Kita ein, wird die Eingewöhnung voraussichtlich schneller klappen. Es kann jedoch durchaus sein, dass Ihr Kleines ein paar Wochen bzw. Monate nach erfolgter Eingewöhnung, plötzlich einen »Rückfall« hat und sich für ein paar Tage oder auch Wochen nur schwer von Ihnen trennen kann – meistens dann, wenn die Trennungsangst aufkommt.

**Eingewöhnung von kleinen Babys** Ist Ihr Kind beim Kita-Start jünger als sechs Monate, läuft die Eingewöhnung in der Regel reibungslos – klar, die primäre Bindung ist noch nicht vollständig entwickelt und es kennt auch noch keine Trennungsängste. Daher sollte ein kleines Baby auch nicht unbedingt von Geburt an den ganzen Tag in der Kita verbringen – schließlich gibt es zu Hause mit dem Aufbau der primären Bindung eine wichtige Entwicklungsaufgabe zu leisten! Und wenn es nicht anders geht und Sie planen, Ihr Zwei-, Drei- oder Fünfmonatiges täglich über mehrere Stunden fremdbetreuen zu lassen, ist es wohl bei einer Kinderfrau oder einer Tagesmutter besser aufgehoben als in einer Kita.