

Gelassen durch die Eingewöhnung

Begleitung mit Herz.

Tipps für einen sicheren Start in der Kita



familieleicht

Inhaltsverzeichnis

TIPP:
Alle Kapitel im
Inhaltsverzeichnis sind
klickbar. Mit einem
Klick gelangst du
direkt zum
gewünschten Thema

Herzlich Willkommen

Über mich

Kapitel 1 Einleitung

Bedeutung der Eingewöhnung

Kapitel 2 Warum Eingewöhnung so wichtig ist

Bindung, Sicherheit und Tempo, was Kinder jetzt brauchen

Kapitel 3 Elterngefühle in der Eingewöhnung

Elterngefühle verstehen und annehmen

Kapitel 4 Vorbereitung auf die Eingewöhnung

Wie Eltern und Fachkräfte den Grundstein für Sicherheit legen

Kapitel 5 Das Berliner Eingewöhnungsmodell und warum es funktioniert

Ein bewährter Weg zu Sicherheit und Vertrauen

Kapitel 6 Praktischer Ablauf einer Eingewöhnung

Phase 1 Die ersten Tage mit Eltern

Phase 2 Erste Trennungsversuche

Phase 3 Stabilisierung

Phase 4 Abschluss

Kapitel 7 Herausforderungen & Stolpersteine

Wenn die Eingewöhnung holprig wird

Kapitel 8 Eltern als Partner in der Eingewöhnung

Vertrauen und Zusammenarbeit

Kapitel 9 Rituale & Sicherheit schaffen

Kleine Alltagsanker für Geborgenheit

Abschluss

Quellen & Literatur

Impressum

Herzlich willkommen

Mein Name ist Angelique,

Mama, Kindertagespflegeperson und Gründerin von familienleicht.

Mit meinen E-Books möchte ich Eltern in herausfordernden Phasen unterstützen.

Mit Herz, Wissen und alltagstauglichen Impulsen.

Die Eingewöhnung in der Kita ist ein Thema, das viele Familien bewegt. Es ist eine Phase voller Emotionen, Unsicherheiten und gleichzeitig voller Chancen für dein Kind. Mit meinem Wissen aus der bindungsorientierten Erziehung und meiner Erfahrung als Mama und Kindertagespflegeperson möchte ich dir in diesem E-Book Mut machen, Orientierung geben und zeigen: Du bist nicht allein.

familienleicht steht für eine Haltung, die Familie nicht als tägliches Stressprogramm, sondern als Raum für Nähe, Vertrauen und Leichtigkeit versteht. Genau das wünsche ich dir auch für die Eingewöhnung, dass sie ein guter Start wird, auf den du und dein Kind später mit einem Lächeln zurückblicken könnt.

Dieses E-Book ist keine wissenschaftliche Arbeit, sondern eine praxisnahe Sammlung. Als Kindertagespflegeperson und Mutter habe ich täglich Einblicke in die Entwicklung von Kindern und kombiniere diese Erfahrungen mit Wissen, das ich mir durch Bücher, Fachquellen und Fortbildungen angeeignet habe. Mein Ziel ist es, dir das Wesentliche übersichtlich und verständlich zusammenzufassen. Manche Inhalte habe ich bewusst neu aufbereitet, damit du sie leichter anwenden und in deinem Alltag mit Kindern nutzen kannst.

Wenn du Lust hast, dich weiter inspirieren zu lassen, dann besuche mich gerne auf meiner Website oder folge mir auf meinen Social-Media-Kanälen. Dort teile ich bald noch mehr Inhalte rund um die stressfreie, bindungsorientierte Erziehung, sowie zu vielen anderen Themen, die uns im Leben mit Kindern begleiten, mit praktischen Tipps, persönlichen Einblicken und Impulsen, die dich im Alltag unterstützen.

Mit Gelassenheit & Herz,
deine Angi
Familieleicht



Einleitung

Der Start in die Eingewöhnung ist ein ganz besonderer Moment für Kinder und Eltern gleichermaßen. Eine aufregende Zeit, in der viel Neues geschieht. Eltern und Kind müssen lernen, sich voneinander zu lösen, und eine zunächst völlig fremde Person soll in kurzer Zeit zu einer sicheren Bezugsperson für das Kind werden.

Das ist nicht nur eine emotionale Herausforderung, sondern auch eine große pädagogische Aufgabe. Denn kleine Kinder sind unglaublich sensibel, sie spüren feinste Veränderungen in ihrer Umgebung und reagieren stark darauf. Damit sie sich schnell sicher fühlen können, brauchen sie vor allem eines: Liebe, Ruhe, Zuwendung und Einfühlungsvermögen.

Die Bedeutung einer behutsamen Eingewöhnung wird auch in der Fachliteratur hervorgehoben. Bindungsforscher wie John Bowlby und Mary Ainsworth zeigen, dass eine sichere Bindung die Grundlage für die Erkundung der Welt bildet. Das Berliner Eingewöhnungsmodell (Laewen, Andres & Hédervári-Heller, 2003) knüpft daran an. Kinder können sich nur dann auf eine neue Umgebung einlassen, wenn sie gleichzeitig die Sicherheit haben, dass ihre Bezugsperson verfügbar bleibt und eine neue Bindung entstehen darf.

Für die Fachkraft in der Kita oder Kindertagespflege bedeutet das, zusätzlich zum bestehenden Tagesablauf einen geschützten Raum für das neue Kind zu schaffen. Je nach Gruppengröße und Altersmischung kann das eine echte Herausforderung sein, doch eine, die sich lohnt.

Auch die Eltern sind Teil dieses Prozesses. Sie möchten begleiten, verstanden und gesehen werden. Deshalb beginnt Eingewöhnung nicht erst mit dem ersten Tag in der Einrichtung, sondern schon vorher, beim Kennenlernen, Informieren und Vorbereiten.

Kapitel 2

Warum Eingewöhnung so wichtig ist

Die Eingewöhnung ist viel mehr als ein organisatorischer Start in die Kita oder Tagespflege. Sie ist ein bindungsrelevanter Prozess, der die Grundlage für das Wohlbefinden und die Entwicklung deines Kindes legt. Kleine Kinder brauchen die Sicherheit, dass sie eine verlässliche Bezugsperson haben, nur dann können sie neugierig, aktiv und lernbereit ihre Umgebung entdecken.

Die Bindungstheorie (Bowlby, 2008; Ainsworth, 2015) zeigt deutlich: Ein Kind, das eine sichere Bindung erlebt, entwickelt Vertrauen in die Welt und in sich selbst. Das Berliner Eingewöhnungsmodell (Laewen, Andres & Hédervári-Heller, 2003) baut genau darauf auf. Es geht davon aus, dass Kinder eine gewisse Zeit brauchen, um eine neue Beziehung aufzubauen und dass Eltern in dieser Übergangszeit eine entscheidende Rolle spielen.

In der Praxis bedeutet das: Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Manche springen schon am zweiten Tag fröhlich in die Gruppe, andere brauchen Wochen, um sich Schritt für Schritt zu trauen. Beides ist normal. Entscheidend ist, dass dein Kind sich gesehen, gehalten und verstanden fühlt.



Achte in der Eingewöhnung darauf, ob dein Kind zwischen Nähe und Erkundung wechselt. Das ist ein Zeichen, dass es beginnt, Vertrauen zu fassen.

Kapitel 3

Elterngefühle in der Eingewöhnung

Die Eingewöhnung ist nicht nur für Kinder aufregend, sondern auch für Eltern. Viele berichten, dass sie sich hin, und hergerissen fühlen: Einerseits möchten sie, dass ihr Kind selbstständig wird und sich wohlfühlt. Andererseits fällt es schwer, loszulassen und die Verantwortung abzugeben.

Vielleicht erkennst du dich in dieser Szene wieder:

Du sitzt mit deinem Kind in der Garderobe. Dein Herz klopft schneller, während die Erzieherin freundlich lächelt und dein Kind neugierig auf den Gruppenraum schaut. Ein Teil von dir ist stolz, und ein anderer Teil möchte dein Kind am liebsten sofort wieder mit nach Hause nehmen.

Diese Gefühle sind völlig normal. Studien (z. B. Ahnert, 2019; Remsperger & Ahnert, 2019) zeigen, dass die Eingewöhnung auch für Eltern ein Prozess der Anpassung ist. Nur wenn Eltern Vertrauen fassen können, spüren das auch die Kinder.

Darum ist es so wichtig, dass Eltern in der Eingewöhnung nicht nur „Begleiter“, sondern selbst auch gesehen und ernst genommen werden. Eine gute Fachkraft wird dir zuhören, deine Sorgen aufnehmen und dir gleichzeitig Sicherheit vermitteln.



Erlaube dir deine Gefühle. Sprich offen mit der Fachkraft über das, was dich bewegt. Dein Kind profitiert davon, wenn du dich verstanden fühlst.

Kapitel 4

Vorbereitung auf die Eingewöhnung

Eine gelungene Eingewöhnung beginnt nicht erst am ersten Tag in der Kita oder Kindertagespflege, sie hat ihre Wurzeln schon vorher. Je besser Eltern und Fachkraft sich vorbereiten, desto sicherer fühlt sich das Kind in dieser neuen Situation.

Was Eltern tun können

Für dein Kind ist der Start in die Betreuung ein großer Schritt. Es hilft ihm, wenn du schon im Vorfeld ein Gefühl von Sicherheit und Vertrautheit aufbaust. Das kann ganz alltagsnah passieren: durch Gespräche, durch kleine Rituale oder durch ein Bilderbuch, das den Kita-Alltag zeigt. Wichtig ist, dass du deinem Kind vermittelst: „Da wartet ein schöner Ort auf dich und ich begleite dich Schritt für Schritt hinein.“

Was Fachkräfte vorbereiten

Auch für die Erzieherin oder Tagespflegeperson ist eine neue Eingewöhnung eine besondere Situation. Sie muss im laufenden Alltag Raum und Zeit für das neue Kind schaffen. Dazu gehört zum Beispiel ein vorbereiteter Platz in der Garderobe, ein Ruhebereich und kleine Willkommensrituale. Kinder spüren sofort, wenn jemand mit Aufmerksamkeit und Herz für sie da ist.

Checkliste für Eltern,
so stärkst du dein Kind vor der Eingewöhnung

Vorbereitung leicht gemacht

Gemeinsam über die Kita/Kindertagespflege sprechen

(„Da gibt es andere Kinder, Spiele, Lieder...“).

Ein Bilderbuch über den Kita-Start anschauen.

Ein vertrauter Gegenstand

(Kuscheltier, Schmusetuch) als „Begleiter“ auswählen.

Kleine Abschiedsrituale üben

(z. B. „Tschüss sagen und kurz in ein anderes Zimmer gehen“).

Eigene Fragen oder Sorgen notieren, um sie beim Kennenlernen mit der Fachkraft zu besprechen.



familienleicht-Tipp: Kinder spüren deine Haltung. Wenn du die Eingewöhnung positiv begleitest, überträgt sich diese Sicherheit auf dein Kind.

Kapitel 5

Das Berliner Eingewöhnungsmodell und warum es funktioniert

Viele Einrichtungen orientieren sich beim Start an einem wissenschaftlich fundierten Ansatz: dem Berliner Eingewöhnungsmodell (Laewen, Andres & Hédervári-Heller, 2003). Es gilt heute als Standard, weil es den Bedürfnissen kleiner Kinder entspricht und gleichzeitig Eltern und Fachkräfte klaren Halt gibt.

Die Grundidee

Kinder können sich nur dann auf eine neue Umgebung einlassen, wenn sie gleichzeitig spüren: „Meine Bezugsperson ist da. Ich darf mich langsam lösen.“ Deshalb ist die Begleitung durch Mutter, Vater oder eine andere enge Bindungsperson während der ersten Tage so entscheidend.

Das Modell beschreibt einen Prozess in mehreren Phasen, der flexibel auf jedes Kind angepasst wird:

1. Grundphase – Das Kind kommt zusammen mit der vertrauten Bezugsperson in die Einrichtung. Es beobachtet, schaut sich um, knüpft erste Kontakte. Wichtig: Die Bezugsperson bleibt da, mischt sich aber nicht aktiv ein.
2. Erste Trennung – Nach einigen Tagen wird ein kurzer Trennungsversuch gemacht. Die Reaktion des Kindes zeigt, wie stabil es sich schon fühlt.
3. Stabilisierungsphase – Schrittweise bleibt das Kind länger allein. Die Bezugsperson zieht sich zurück, bleibt aber erreichbar. Die Fachkraft übernimmt immer mehr Verantwortung.
4. Schlussphase – Wenn das Kind Vertrauen gefasst hat, ist die Eingewöhnung abgeschlossen. Es sucht Trost und Orientierung nun auch zuverlässig bei der neuen Bezugsperson.

Warum dieses Modell so wichtig ist

Das Berliner Modell basiert auf der Bindungstheorie (Bowlby, 2008; Ainsworth, 2015): Nur wenn ein Kind die Sicherheit einer vertrauten Bindung hat, kann es neugierig und lernbereit neue Erfahrungen machen. Eine zu schnelle oder „harte“ Eingewöhnung überfordert Kinder emotional, sie können zwar „funktionieren“, fühlen sich aber innerlich nicht sicher.

Meine Erweiterungen aus der Praxis

In meiner Arbeit habe ich festgestellt, dass das Modell eine hervorragende Grundlage ist und trotzdem manchmal angepasst werden muss. Denn nicht jede Gruppe, nicht jede Familiensituation und nicht jedes Kind ist gleich.

- Manche Kinder brauchen mehr Zeit, vor allem zurückhaltende, schüchterne oder jüngere.
- Manche Kinder sind sehr neugierig und wirken schon am Anfang „bereit“ auch dann braucht es achtsame Begleitung, damit das Vertrauen nachhaltig bleibt.
- Eltern brauchen ebenfalls Begleitung. Gespräche, kleine Rückmeldungen und die Gewissheit, dass ihre Gefühle ernst genommen werden.

Darum habe ich das Berliner Modell in meiner Praxis um Elemente wie intensive Elterngespräche und Treffen vorab, kleine Willkommensrituale und flexible Anpassungen je nach Kind erweitert.

Kapitel 6

Praktische Ablauf einer Eingewöhnung

Phase 1 Die ersten Tage mit Eltern

Dein Kind kommt gemeinsam mit dir oder einer anderen vertrauten Person in die Einrichtung. Es schaut sich um, beobachtet die anderen Kinder und die Fachkraft.

Die Fachkraft bleibt in dieser Zeit nah am Kind. Sie sucht immer wieder Blickkontakt, lädt das Kind vorsichtig zum Mitspielen ein und bleibt in der direkten Nähe. Wichtig ist, dass der Raum nicht zu groß oder unübersichtlich ist und dass keine lauten, störenden Geräusche ablenken. So entsteht eine Atmosphäre, in der sich ein kleines Kind wirklich wohlfühlen kann.

Auch für dich als Elternteil ist diese Phase aktiv. Du wirst in den Tagesablauf einbezogen, sitzt nicht nur „nebenbei“ da. Gemeinsam mit deinem Kind kommst du in den ersten Tagen an, ihr erlebt diese neue Umgebung zusammen. Deine Präsenz gibt deinem Kind Sicherheit, und gleichzeitig spürt es, Hier gibt es eine weitere Person (die Fachkraft), die aufmerksam und zuverlässig da ist.



familienleicht-Tipp: Dein Kind muss am Anfang nicht sofort spielen. Auch reines Beobachten ist schon ein wichtiger erster Schritt zur Eingewöhnung.

Phase 2 Erste Trennungsversuche

Die erste Trennung findet in meinem Konzept am vierten Tag statt. Bis dahin hatte dein Kind Zeit, sich umzusehen und erste Bindungsfäden zur Fachkraft zu knüpfen. Eine Trennung macht nur Sinn, wenn schon ein erstes Vertrauen sichtbar ist. Das Kind lässt Nähe zu, vielleicht streckt es die Arme aus, nimmt Blickkontakt auf oder lässt sich beruhigen, ablenken oder versorgen (z. B. beim Trinken oder Wickeln). Die Grundbedürfnisse müssen befriedigt sein, damit sich das Kind auf eine neue Situation einlassen kann.

Warum schon am vierten Tag?

Wenn Eltern zu lange „mit im Raum sitzen“, erleben Kinder die Betreuung wie eine Spielgruppe mit Mama oder Papa. Erfahrung zeigt. Je länger diese Phase dauert, desto schwerer fällt es den Kindern, sich zu lösen. Deshalb wird die erste Trennung nicht endlos hinausgezögert, sondern bewusst früh, aber feinfühlig gestaltet.

Dabei gilt, die Eltern verabschieden sich klar und liebevoll. Sie bleiben in Reichweite bzw. jederzeit erreichbar, sodass das Kind spürt: Mama oder Papa sind nicht verschwunden, sondern kommen verlässlich wieder. Dieses Ritual von Verabschiedung und Begrüßung wird ab jetzt täglich geübt.

Wie lange bleibt das Kind beim ersten Mal allein?

Das entscheide ich individuell. Für gewöhnlich schaffen es Kinder ab etwa einem Jahr, die erste Trennung für etwa eine Stunde zu bewältigen. Wichtig ist der richtige Zeitpunkt: nicht im trubeligen Morgen, sondern dann, wenn die Gruppe in ruhiger Spielzeit angekommen ist (z. B. nach Frühstück und Wickeln). So hat das Kind die besten Chancen, die neue Situation in Sicherheit zu erleben.



familienleicht-Tipp: Eine klare, bewusste Verabschiedung gibt deinem Kind mehr Halt als ein „heimliches Verschwinden“.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Phase 3 Stabilisierung

In dieser Phase verabschieden sich die Eltern bewusst an der Tür. Das Ritual bleibt klar. Ein kurzer, liebevoller Abschied, dann übernehme ich. Mit jedem Tag bleibt das Kind nun etwas länger, stark abhängig von Alter, Persönlichkeit und bisherigem Verlauf. Der Übergang ist individuell und orientiert sich am Kind, nicht an einem festen Zeitplan.

Wichtig ist, dass der Tagesablauf der Familie und mein Betreuungsrhythmus gut aufeinander abgestimmt werden. So bleibt zum Beispiel das Schlaf- oder Essverhalten des Kindes im Gleichgewicht und wird nicht unnötig durcheinandergebracht. Wir wollen sanft eingewöhnen, Gewohnheiten können nur schrittweise in den Kita-Alltag überführt werden.

Um die Eingewöhnung so angenehm wie möglich zu gestalten, übernehme ich vieles aus dem vertrauten Alltag des Kindes, eine Kuschedecke, ein Schmusetier, der gewohnte Trinkbecher manchmal sogar vertraute Snacks oder Mahlzeiten von zu Hause. Diese Dinge geben Sicherheit und machen den Übergang leichter.

Besonders wichtig in dieser Phase ist der enge Austausch mit den Eltern:

- Was beschäftigt das Kind gerade?
- Gibt es Veränderungen oder besondere Ereignisse im Familienleben, die ich wissen sollte?
- Wie klappt das Loslassen für die Eltern selbst?

Denn eine Eingewöhnung ist nicht nur für das Kind, sondern für die ganze Familie eine intensive Zeit. Für das Kind bedeutet es eine enorme Anstrengung, neue Gesichter, neue Abläufe, neue Gefühle. Deshalb empfehle ich Eltern, die Tage in dieser Zeit bewusst ruhig zu gestalten, keine zusätzlichen Unternehmungen, keine vollen Nachmittage. Kinder brauchen Freiraum, um die Eindrücke vom Vormittag zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen.



familienleicht-Tipp: Ein Kind kann nur so viel Neues aufnehmen, wie es in Ruhe verarbeiten darf. Deshalb sind „ruhige Nachmittage“ während der Eingewöhnung ein Geschenk für Kinder und Eltern.

Phase 4 Abschluss

Mit jedem Tag in der Stabilisierungsphase wächst die Beziehung zwischen Kind und Fachkraft. Nun kennen wir uns schon gut. Wir verbringen täglich mehrere Stunden miteinander, und dein Kind hat viele unserer Rituale und Abläufe kennengelernt. Es wendet sich aktiv an mich, sucht Nähe, lässt sich trösten und findet Sicherheit darin, dass ich zuverlässig da bin.

Diese Verlässlichkeit ist die Basis dafür, dass dein Kind Vertrauen aufbauen und sich auf die neue Betreuung einlassen kann. Erst wenn ein Kind spürt: „Ich werde gesehen, verstanden und getröstet“, kann es die Umgebung neugierig erkunden und in die Gruppe hineinwachsen.

In dieser Phase wird die Zeit in der Betreuung Schritt für Schritt verlängert bis dein Kind den gesamten Tagesablauf mitmacht. Entscheidend ist nicht die Länge, sondern die Qualität der Bindung: Dein Kind darf sich sicher fühlen, auch wenn du nicht da bist.

Die Eingewöhnung gilt als abgeschlossen, wenn dein Kind...

- mich aktiv als Bezugsperson sucht,
- sich von mir trösten lässt,
- Vertrauen in den Tagesablauf entwickelt hat,
- und nach einer bewussten Verabschiedung bei der Begrüßung wieder fröhlich ankommt.

Damit endet zwar die Eingewöhnung, aber nicht die Beziehungspflege. Bindung ist ein lebendiger Prozess, der im Alltag weiterwächst. Eine stabile Basis wurde geschaffen und darauf kann dein Kind nun im Kita-Alltag aufbauen.

Kapitel 7

Herausforderungen & Stolpersteine

Die Eingewöhnung verläuft selten ganz reibungslos. Manche Kinder brauchen mehr Zeit, andere reagieren mit starkem Weinen oder klammern sehr. Auch Eltern spüren oft, wie schwer es ihnen fällt, loszulassen. Wichtig ist: Schwierigkeiten sind kein Zeichen dafür, dass etwas „falsch“ läuft sie gehören zum Prozess dazu.

Typische Stolpersteine

- Das Kind weint viel: Weinen ist ein normales Signal von Stress und gleichzeitig ein Zeichen für Bindung, das Kind sucht die gewohnte Sicherheit.
- Schwierigkeiten beim Loslassen: Eltern möchten ihr Kind beschützen und fühlen sich unsicher, ob es schon bereit ist.
- Unterschiedliche Erwartungen: Fachkräfte und Eltern haben manchmal verschiedene Vorstellungen, wie schnell oder langsam die Eingewöhnung ablaufen sollte.

So kannst du damit umgehen

1. Bleib ruhig und zugewandt: Kinder spüren sofort, wie es dir geht. Dein gelassenes Verhalten gibt Sicherheit.
2. Rituale nutzen: Ein fester Abschiedsgruß („Tschüss, bis gleich“) schafft Orientierung.
3. Mit der Fachkraft im Austausch bleiben: Sprich offen an, wenn dir etwas schwerfällt so lassen sich Missverständnisse vermeiden.
4. Vertraue auf den Prozess: Jedes Kind hat sein Tempo. Manche brauchen wenige Tage, andere mehrere Wochen. Beides ist normal.
5. Selbstfürsorge für Eltern: Gönn dir kleine Pausen während der Eingewöhnung. Ein kurzer Spaziergang oder eine Tasse Kaffee hilft, deine Gefühle zu ordnen.

Kapitel 8

Eltern als Partner als Partner in der Eingewöhnung

Eine gelungene Eingewöhnung lebt nicht nur von der Beziehung zwischen Kind und Fachkraft, sondern auch von der Zusammenarbeit mit den Eltern. Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen und sie bleiben es auch, wenn das Kind in die Betreuung startet. Deshalb ist es entscheidend, dass Fachkraft und Eltern Hand in Hand arbeiten.

Vertrauen ist die Grundlage

Eltern geben ihr Wertvollstes ab. Damit sie das mit einem guten Gefühl tun können, brauchen sie Vertrauen. Dieses Vertrauen entsteht durch Transparenz, offene Kommunikation und echtes Interesse an den Sorgen und Fragen der Eltern. Studien zeigen, dass Eltern-Kind-Bindung und Fachkraft-Eltern-Beziehung eng zusammenhängen. Je sicherer sich Eltern fühlen, desto leichter fällt auch dem Kind die Eingewöhnung (Ahnert, 2019).

Kommunikation auf Augenhöhe

Eltern möchten gehört und gesehen werden. Darum sind regelmäßige kurze Gespräche, kleine Rückmeldungen und ehrliche Beobachtungen so wertvoll. Es geht nicht darum, Eltern „abzufertigen“, sondern gemeinsam einen Weg zu finden. Das bedeutet auch: Unterschiede in Vorstellungen oder Tempo zu besprechen und die eigenen fachlichen Erfahrungen klar, aber respektvoll einzubringen.

Eltern begleiten – nicht nur Kinder

Auch Eltern machen während der Eingewöhnung einen Entwicklungsschritt: Sie lernen loszulassen, auf die Fachkraft zu vertrauen und ihrem Kind neue Räume zu eröffnen. Wenn Eltern dabei unterstützt werden, spüren das die Kinder sofort.

Und noch etwas ist mir wichtig. Es ist nicht mein Kind. Meine Aufgabe ist es, das Kind nach den Vorstellungen der Eltern in seiner Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen immer bindungsorientiert, immer mit Respekt vor den Werten und Haltungen der Familie. Nur so entsteht echte Partnerschaft zwischen Elternhaus und Betreuung.



familienleicht-Tipp: Nimm dir in dieser Zeit bewusst ein paar Minuten am Morgen oder Nachmittag für den Austausch mit der Fachkraft. Dein Kind merkt: „Meine Eltern und meine Bezugsperson arbeiten zusammen, beide sind für mich da.“

Kapitel 9

Rituale & Sicherheit schaffen

Rituale sind für Kinder wie ein roter Faden im Alltag. Sie geben Orientierung, Verlässlichkeit und Sicherheit, besonders in der Eingewöhnung, wenn alles neu und ungewohnt ist. Für kleine Kinder sind diese wiederkehrenden Handlungen ein klares Signal: „Ich weiß, was jetzt kommt und ich kann mich darauf verlassen.“

Warum Rituale so wichtig sind

Kleine Kinder haben noch kein Zeitgefühl wie Erwachsene. Sie verstehen nicht, dass „Mama kommt um 12 Uhr“ bedeutet, aber sie spüren sehr genau Abläufe und Wiederholungen. Ein festes Begrüßungs- oder Abschiedsritual, ein Lied vor dem Essen oder ein vertrauter Spruch beim Wickeln helfen ihnen, den Alltag einzuschätzen und sich sicher zu fühlen.

Die Bindungsforschung zeigt: Kinder entwickeln Vertrauen, wenn sie verlässliche Wiederholungen erleben (Ahnert, 2019). Rituale sind kleine „Bindungsanker“, die dem Kind zeigen: „Hier werde ich gesehen, hier passiert nichts Überraschendes.“

Das Kuscheltier – treuer Begleiter durch den Kita-Alltag

Warum das Kuscheltier so wichtig ist

Für viele Kinder ist das Kuscheltier der erste selbst gewählte Freund. Es begleitet sie über Jahre hinweg, beim Einschlafen, beim Spielen und auch in neuen Situationen wie der Kita. In der Fachsprache wird es als „Übergangsobjekt“ bezeichnet (Winnicott, 1973).

Es unterstützt Kinder dabei, den Übergang von der engen Mutter-Kind-Bindung hin zu mehr Selbstständigkeit zu bewältigen.

Ein Kuscheltier ist also weit mehr als nur ein Spielzeug: Es steht für Vertrautheit, Schutz und Geborgenheit ein kleines Stück „Zuhause-to-go“.

Beruhigung durch Nähe

Wenn Kinder ihr Kuscheltier in den Arm nehmen, spüren sie sofort Sicherheit. Studien zeigen, dass Körperkontakt und vertraute Materialien Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern. Auch beim Kuscheln mit Stofftieren sinkt nachweislich der Stresslevel, da vertraute Rituale und Sinneseindrücke beruhigend wirken (Ahnert, 2019).

Emotionale Entwicklung und Empathie

Über ihr Kuscheltier lernen Kinder, Gefühle auszudrücken und zu regulieren. Es ist eine Art „Gefühlsanker“: Traurigkeit darf herausgelassen, Trost darf angenommen werden. Diese frühen Erfahrungen sind entscheidend für die spätere emotionale Stabilität und Empathie.

Bindungsforschung und Eingewöhnungsstudien machen deutlich: Kinder, die in ihren Gefühlen ernst genommen werden und die ihre Sicherheit durch Übergangsobjekte wie Kuscheltiere festigen dürfen, entwickeln langfristig ein höheres Vertrauen in andere Menschen und einfühlsamere soziale Kompetenzen (Laewen, Andres & Hédervári-Heller, 2003; Remsperger & Ahnert, 2019).

Praxistipps für Eltern und Fachkräfte

- Ermutige dein Kind, sein Kuscheltier in die Kita mitzunehmen, besonders in der Eingewöhnung.
- Rituale mit Kuscheltier schaffen, z. B. morgens gemeinsam ablegen und „bis später“ sagen.
- Vertrautes zulassen, auch beim Schlafen oder in schwierigen Momenten darf das Kuscheltier dabei sein.
- Kein Ablenkungstrick, das Kuscheltier soll Gefühle begleiten, nicht überdecken.

Fazit

Ein Kuscheltier ist viel mehr als ein Stofftier: Es ist ein treuer Begleiter, ein Übergangsobjekt und ein emotionaler Anker. Es hilft Kindern, in der Eingewöhnung Sicherheit zu finden, Gefühle zu regulieren und Schritt für Schritt ihren Platz in der neuen Umgebung einzunehmen.

Abschluss

Die Eingewöhnung ist eine besondere Zeit voller Emotionen, neuer Erfahrungen und kleiner Erfolge, für dein Kind und auch für dich als Elternteil. Wenn du jetzt zurückblickst, wirst du feststellen, wie viel ihr beide in dieser Phase geschafft habt, dein Kind hat Vertrauen gefasst, neue Beziehungen aufgebaut und einen sicheren Platz in seiner neuen Umgebung gefunden.

Auch du hast Stärke gezeigt, indem du losgelassen hast, gleichzeitig Halt gegeben und dein Kind auf diesem Weg begleitet hast. Diese Erfahrung ist nicht nur ein Schritt in die Selbstständigkeit deines Kindes, sondern auch ein wertvoller Teil eurer gemeinsamen Bindungsgeschichte.

Vergiss nicht, nach der Eingewöhnung beginnt eine neue, spannende Zeit. Mit den Ritualen, dem Vertrauen und der Sicherheit, die ihr gemeinsam aufgebaut habt, ist dein Kind nun bereit, neugierig weiterzuwachsen.

Quellen & Literatur

Damit du dich bei Bedarf noch weiter informieren kannst, findest du hier eine Auswahl an seriösen und gut verständlichen Quellen. Sie verbinden wissenschaftlich fundiertes Wissen mit praxisnahen Empfehlungen. So kannst du dich sowohl theoretisch absichern als auch im Alltag schnell Orientierung finden.

Bindung & Eingewöhnung

- Bowlby, J. (2008): Bindung – Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung. 5. Auflage. München: Kindler.
- Ainsworth, M. D. S. et al. (2015): Patterns of Attachment – A Psychological Study of the Strange Situation. New York: Psychology Press.
- Laewen, H.-J., Andres, B. & Hédervári-Heller, E. (2003): Die ersten Tage – Eingewöhnung in Krippe und Tagespflege nach dem Berliner Modell. Berlin: Cornelsen.
- Rempsperger, R. & Ahnert, L. (2019): Eingewöhnung von Kindern unter drei Jahren – Praxis und Forschung im Dialog. Freiburg: Herder.
- Ahnert, L. (2019): Wieviel Mutter braucht ein Kind? Bindung – Bildung – Betreuung. München: Piper.

Entwicklung & kindliches Lernen

- Winnicott, D. W. (1973): Vom Spiel zur Kreativität. Stuttgart: Klett-Cotta.

Impressum



Autorin & Herausgeberin
Angelique Ebing
kontakt@familieleicht.de

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV
Angelique Ebing

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

Haftungsausschluss (Disclaimer)

Dieses E-Book ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Alle Inhalte wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen zusammengestellt. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität übernommen werden.

Eltern bleiben in ihrer Verantwortung, Entscheidungen für ihr Kind eigenständig zu treffen und im Zweifel fachlichen Rat (z. B. Kinderarzt, Hebamme, Erziehungsberatung) einzuholen.

Markennamen & Quellen

Alle erwähnten Markennamen, Buchtitel oder Internetseiten sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Sie dienen ausschließlich der Information und Veranschaulichung.