

## **Ankommen dürfen statt loslassen müssen**

Bedürfnisorientierte Eingewöhnung  
in Kita, Krippe und Kindertagespflege

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagkonzeption und -gestaltung: Gestaltungssaal,  
Rohrdorf bei Rosenheim

Satz: Sabine Hanel, Gestaltungssaal

Coverillustrationen: © eamesBot - shutterstock,  
MIKHAIL GRACHIKOV - shutterstock

Illustrationen im Innenteil: © eamesBot - shutterstock,  
MIKHAIL GRACHIKOV - shutterstock, Sabine Hanel - Gestaltungssaal

Herstellung: Graspo CZ, Zlín  
Printed in the Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-39777-6  
ISBN EBook (PDF) 978-3-451-83029-7  
ISBN EBook (EPUB) 978-3-451-83028-0

# Inhalt

<b>1 Ankommen dürfen und Sicherheit finden</b>	<b>4</b>
<b>2 Bedürfnisorientierte Eingewöhnung oder eine Beziehungszeit gestalten</b>	<b>16</b>
<b>3 Verantwortung tragen für die Beziehungsqualität</b>	<b>26</b>
<b>4 Wenn Eingewöhnungsmodelle zum Hindernis werden</b>	<b>37</b>
<b>5 Den Abschiedsmoment passend gestalten</b>	<b>50</b>
<b>6 Zugewandt trösten</b>	<b>63</b>
<b>7 Wie viele Tränen dürfen sein?</b>	<b>79</b>
<b>8 Reaktivierung von erinnertem Schmerz</b>	<b>93</b>
<b>9 Bedürfnisse von Begleitpersonen ernst nehmen</b>	<b>105</b>
<b>10 Nähe als Chance begreifen</b>	<b>114</b>
<b>11 Übergangsobjekte und Übergangsrituale schätzen</b>	<b>123</b>
<b>12 Wiedereingewöhnung oder einen Schritt zurück</b>	<b>130</b>
Exkurs: Bindung oder Beziehung?	8
Exkurs: Stress durch Trennung	10
Exkurs: Der Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl	72
Exkurs: Mythen über Tränen in der Eingewöhnung	81
Exkurs: Das Wichtigste zum Tragen	121
Exkurs: Übergangsobjekte können Stress reduzieren	125
<b>Danke</b>	<b>140</b>
<b>Literatur</b>	<b>141</b>

# 1 Ankommen dürfen und Sicherheit finden

Stellen wir uns vor, wir landen auf einem weit entfernten Planeten. Die Tür des Raumschiffs geht auf, wir steigen aus und betreten unbekanntes Terrain. Es sieht alles so anders aus als zuhause, es riecht anders und es hört sich anders an. Angst steigt in uns auf. Die Lebewesen sehen so anders aus, der Umgang untereinander scheint anders zu sein, die Sprache ist anders. Alles ist so fremd. Es kommen komische Wesen auf uns zu, wir wissen nicht, sind sie gefährlich? Sind sie freundlich? Was tun sie, wenn ich Angst bekomme? Schützen sie mich oder **bin ich in Gefahr?**

Plötzlich schließen sich die Türen des Raumschiffs und es fliegt davon. Da stehen wir nun, ganz alleine, ohne etwas oder jemanden zu kennen, ohne zu wissen, wohin wir uns wenden sollen.

**Wie geht es uns?** Was fühlen wir? Was wünschen wir uns? Was tun wir? Eines ist sicher: Wir brauchen Zeit, um anzukommen, alles kennenzulernen, um mögliche Gefahren einschätzen zu können. Es wird eine Weile dauern, bis wir uns ein wenig entspannen können. Und erst wenn wir wissen, wie die anderen sich verhalten, wie alles läuft, wenn wir wissen, wer uns wohlgesonnen, zugewandt ist und uns unterstützt, können wir zur Ruhe kommen.

Bei aller Vorsicht kann es auch sein, dass gleich bei der Landung ein wenig **Neugierde** und Interesse mitschwingt, das Neue erkunden zu wollen, etwas Neues zu lernen, die Herausforderung auf dem fremden Planeten als Möglichkeit zu sehen, spannende Abenteuer zu erleben.

Es fällt leichter, irgendwo anzukommen, wenn wir jemanden haben, der uns begleitet, der uns versteht, der uns zeigt, wie alles geht, der uns mit unserer Unsicherheit oder Angst ernst nimmt, der uns wieder beruhigt, wenn eine verunsichernde Situation auftritt, der uns tröstet, wenn wir unser Zuhause vermissen. Schritt für Schritt können wir uns auf der

Grundlage der Sicherheit gebenden Beziehung immer heimischer fühlen, zugehörig, gemocht und angenommen. Dann sind wir angekommen. Und umso besser wir angekommen sind, desto mehr zeigen wir uns auch; je sicherer wir uns fühlen, desto mehr können wir entspannen, loslassen und sein, wer wir wirklich sind.



Um irgendwo anzukommen, braucht es einiges: Zeit, Offenheit, Vertrauen, Kontrolle, Sicherheit und Wohlbefinden.

Ähnlich geht es auch Kindern und Familien, wenn sie den Schritt von zuhause in eine **außerfamiliäre Betreuung**, in eine Krippe, Kita oder Kindertagespflege gehen. Etwas Neues wartet, das viel Freude und Neugierde, aber auch Angst und Sorgen auslösen kann. Die Aufgabe für alle Beteiligten ist es dann, den fremden Ort zu einem sicheren Ort werden zu lassen. Dieser erste große Übergang definiert eine **sensible, verletzliche Zeit** für alle Beteiligten, die besondere Aufmerksamkeit benötigt. Gelingt es, diese Ankommenszeit sensibel, achtsam und Grenzen wahrend, partizipativ und bedürfnisorientiert zu gestalten, prägt diese Erfahrung alle Übergänge, die das Kind in seinem weiteren Leben erfährt, in positiver Weise. Ist diese sensible Zeit jedoch von negativen Erfahrungen geprägt, wird sich auch diese Umgangsweise mit den Aspekten Abschied und Trennung als Muster verankern.

Um eine **positive Erfahrung** zu ermöglichen, braucht es eine feinfühliges Begleitung der Gefühle und Bedürfnisse der beteiligten Menschen: des Kindes und der begleitenden Bezugsperson. „Die wichtigste Aufgabe während der Eingewöhnung ist, dass das Kind zusammen mit seiner vertrauten Bezugsperson eine Beziehung zu einer pädagogischen Fachkraft entwickelt, die sich langsam aufbauen kann und die mit Gefühlen des Wohlbefindens verknüpft ist. Kinder sind auf Bezugspersonen angewiesen, um sich bei belastenden Gefühlen wie Angst oder Trauer Sicherheit holen zu können“ (Alemzadeh 2021a, S. 37). Es braucht ein genaues Hinsehen, um zu erkennen, welche Gefühle und Bedürfnisse aktiv sind und welche Grenzen gezeigt werden. Auf diese Weise entsteht eine Beziehung, entstehen Vertrauen, Verbindung und Sicherheit – all das, was nötig ist, um ankommen und loslassen zu können.

## Eingewöhnung – ein schwieriger Begriff



Das Wort „Eingewöhnung“ scheint in der Fachliteratur und im fachlichen Sprachgebrauch der gängige Begriff für den Übergang eines Kindes von zuhause in eine außerfamiliäre Einrichtung zu sein. Der Begriff wird jedoch immer öfter auch kritisch gesehen, denn er impliziert, dass ein Kind sich „nur“ an etwas oder jemanden lange genug gewöhnen müsse, damit es in er Einrichtung ankommt. Das mag auch zum Teil stimmen und gibt dem Wort „Eingewöhnung“ hinsichtlich einiger Aspekte seine Berechtigung. Der Begriff „Eingewöhnung“ enthält jedoch auch die Annahme, dass der Ankommensprozess etwas Passives ist, das mit dem Kind passiert, statt das Kind als aktiven Gestalter seines Ankommens zu verstehen. „Eingewöhnung“ wird diesem so sensiblen Übergang also an vielen Stellen nicht ausreichend gerecht. Es geht für ein Kind und seine Begleitperson um so viel mehr: Es geht darum, anzukommen, sich willkommen zu fühlen, Sicherheit zu finden, sich aufgehoben zu fühlen, Beziehungen einzugehen, sich miteinander einzuschwingen, in Resonanz zu gehen und nicht nur, sich an etwas, einen Raum, einen Ablauf oder eine Person zu gewöhnen.

Aus diesem Grund werden in diesem Buch jenseits der wissenschaftlichen Einordnung anstatt „Eingewöhnung“ auch die Begrifflichkeiten Beziehungszeit, Ankommenszeit oder Ankommensphase genutzt.

# 1.1 Die Bedeutung der Eingewöhnung – eine wissenschaftliche Einordnung

Welche Relevanz eine gute und **professionell gestaltete Eingewöhnung** hat, ist mittlerweile gut erforscht. Mithilfe der Bindungsforschung, der Transitionsforschung, der Psychotraumatologie und der Stressforschung lässt sich erläutern, wie wichtig es ist, dass Kinder und Eltern in ihrem Ankommensprozess individuell und passend begleitet werden.

## Bindungstheorie und Bindungsforschung

Die Bindungsforschung zeigt auf, dass Bindungserfahrungen für eine gesunde mentale Entwicklung von großer Bedeutung sind (z.B. Grossmann & Grossmann 2012/2021). Belegt wurde durch verschiedene Forschungen, dass ein wesentlicher Schutzfaktor für eine gesunde Entwicklung eine stabile, verlässliche, wertschätzende und emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson ist (z.B. Dornes 2009; Luthar 2006).

Ein grundlegender Faktor für eine sichere Bindungsrepräsentation ist die **Feinfühligkeit** (vgl. Ainsworth & Bell 1974) der Bezugspersonen. Gemeint ist damit die passende Beantwortung auftauchender Bedürfnisse des Kindes. Kinder entwickeln im Laufe ihrer ersten Lebensjahre eine sogenannte **Bindungshierarchie** (vgl. Hédervári-Heller 2008; Brisch 2013). Ausschlaggebend für die Hierarchie ist nicht die Qualität der Bindung, sondern die Häufigkeit der Interaktionen in bindungsrelevanten Momenten, wenn Kinder unsicher sind, weinen, starke Gefühle erleben und Co-Regulation benötigen. Auch pädagogische Fachkräfte können so Teil der Bindungshierarchie werden. Je mehr Zeit Kinder in der Einrichtung verbringen, umso höher „rutscht“ die Fachkraft in der Hierarchie – unabhängig davon, wie die Qualität der Bindung ist. Nach und nach erweitern Kinder den Kreis ihrer Bezugspersonen und vermindern so Stück für Stück ihre angeborene Trennungsangst (vgl. Bensel u.a. 2020, S. 10).

## Exkurs: Bindung oder Beziehung?

Viel diskutiert wird in der Pädagogik die Frage, ob Kinder zur pädagogischen Fachkraft **eine Bindung oder eine Beziehung** aufbauen.

Auch wenn davon ausgegangen wird, dass die elementaren Bindungsbeziehungen im ersten Lebensjahr entwickelt werden, kann zur pädagogischen Fachkraft eine **bindungsähnliche Beziehung** entstehen. „Die Fachkraft-Kind-Beziehung kann Elemente von Bindung enthalten und bindungsähnlich sein“ (vgl. Hörmann 2014, S. 6). Je nachdem, wie viel Zeit Kinder in einer Einrichtung verbringen, wie gut ihr Bedürfnis nach Bindung in ihrer Herkunftsfamilie erfüllt werden kann, welches Alter sie haben, welche Persönlichkeit und welche Kultur sie mitbringen, ändert sich sicherlich auch der Bedarf an Beziehung oder auch Bindung zu den pädagogischen Fachkräften. Es lässt sich also schwer sagen, ob Kinder eine Bindung zu einer Fachkraft eingehen oder eine Beziehung. In diesem Buch ist im Folgenden von einer Fachkraft-Kind-Beziehung die Rede, weil diese Begrifflichkeit dem aktuellen wissenschaftlichen Standard entspricht.

Es gibt Hinweise darauf, dass die **Bindungsqualität** von Kindern zu ihren primären Bezugspersonen ausschlaggebend dafür sein kann, wie eine Eingewöhnung verläuft: Sicher gebundene Kinder weinen zu Beginn einer Eingewöhnung oft mehr als unsicher gebundene Kinder. Diese hingegen wirken im Vergleich mit sicher gebundenen Kindern nach einigen Wochen belasteter, spielen weniger etc. (vgl. Rauh 1998, S. 244). Es scheint so, als wären sie anfänglich „stark“, versuchten alles alleine zu bewältigen, bis ihnen die „Kraftreserven“ ausgehen (vgl. Bensel u.a. 2020, S. 14).

Grundvoraussetzung für das **gesunde Aufwachsen** von Kleinkindern ist aus bindungstheoretischer Sicht, die Eingewöhnung so zu gestalten, dass ein Kind in seinem Tempo eine sichere Beziehung zu den pädagogischen Fachkräften aufbauen und so Sicherheit gewinnen kann.

Fühlt sich ein Kind sicher, so kann es lernen und sich entwickeln. Im

Umkehrschluss: Fehlen Beziehung und Sicherheit, können **Lernen und Entwicklung** gehemmt werden.

## Stressforschung

Die Eingewöhnung kann zu einem **großen Stresserleben** bei allen Beteiligten führen. „Die Trennung eines Kindes von seinen Eltern gilt als der wichtigste Stressor in der frühen Kindheit“, so beschreiben es Wilfried Griebel und Renate Niesel in ihrem Buch „Übergänge verstehen und begleiten“ (2016, S. 59). Angsteinflößende oder herausfordernde Situationen führen dazu, dass Menschen Stress empfinden. Das Hormon Cortisol wird produziert.

In mehreren Studien (vgl. Vermeer & van IJzendoorn 2006; Datler u.a. 2012; Ahnert 2004a) wurde ermittelt, wie hoch der **Cortisolwert** bei Krippenkindern während der Eingewöhnungszeit ist: In den ersten Wochen ihres Krippenbesuchs weisen sie einen bis zu 100 Prozent höheren Cortisolwert in ihrem Blut auf als zuhause (vgl. Vermeer & van IJzendoorn 2006; Datler u.a. 2012; Ahnert 2004a). Unabhängig von der Eingewöhnung, scheint es bei Kindern normal zu sein, dass der Cortisolwert im Speichel am Morgen am höchsten ist. Allerdings zeigen die Forschungsbefunde, dass in den untersuchten Fällen der übliche Abbau des Stresshormons nicht stattfindet. Der Cortisolwert nimmt im Laufe des Tages eher noch zu.

Cortisol ist dafür da, in schwierigen Momenten **wach und reaktiv** zu sein. Es half den Menschen früher, zu überleben, wenn es gefährlich wurde, zum Beispiel, wenn ein gefährliches Tier auftauchte, das es zu bekämpfen galt. Dieser ursprüngliche Überlebensmechanismus ist noch immer in unserem Körper und in unserem Gehirn gespeichert. Eine zu starke Bündelung von Energie über einen längeren Zeitraum, also zu viel Cortisol im Blut, kann Auswirkungen auf das Immunsystem und die Organe, etwa die Nebennieren haben. Erleben Kinder in der Eingewöhnung zu viel Stress, werden sie deshalb **häufig krank**, essen nicht mehr und ihre Ausscheidung kann gehemmt sein. An dieser Stelle soll angemerkt werden, dass am Anfang der Krippen- oder Kindergartenzeit Krank-

heitssymptome auch damit zu erklären sind, dass Kinder sich gegen die Viren und Bakterien in der Gruppe immunisieren.

Zu viel Stress in jungen Jahren, wenn das Gehirn noch stark reift, wirkt sich nachweislich negativ auf die kindliche Entwicklung aus (vgl. Brisch 2014). „Belastende Erfahrungen in den ersten Lebensjahren können im Erwachsenenalter zu chronischen Erkrankungen und ‚unerklärlichen‘ Beschwerden führen“ (Wilhelm 2014, S. 26). Nachgewiesen ist, dass ein erhöhtes Stresserleben in der Kindheit mit einem erhöhten Risiko für Depressionen im Erwachsenenalter korreliert (vgl. Caspi u.a. 2003).

### Exkurs: Stress durch Trennung

Experimente mit kleinen Rhesusaffen zeigten, dass die Trennung von ihren Müttern starke Aktivität und Unruhe auslöste. Blieb das Muttertier mehr als drei Tage fern, hörten die Kleintiere meist auf zu rufen, sie stellten ihre Bindungssignale ein. Der Körper der Affenkinder aktivierte eine „Sparschaltung“ und verharrte in einer Warteposition. Dafür stieg der Cortisolspiegel stark an und das Wachstumshormon Somatotropin war in dieser Zeit gehemmt. Durch den nun erhöhten Cortisolwert im Blut verminderte sich ihre Immunabwehr, was sie anfälliger für Krankheiten machte. Es zeigten sich noch weitere physiologische Symptome aufgrund der Trennung: Herzrhythmusstörungen, Störungen des Schlaf-/Wachrhythmus und zeitweiliges Fieber (vgl. Grossmann & Grossmann 2012/2021, S. 47f.).

Auch wenn dieses Experiment nicht eins zu eins auf den Krippenalltag übertragbar ist, da Kinder nie ganz alleine bleiben, zeigt es doch, was im Körper passiert, wenn nicht genügend Sicherheit und Regulation von außen zur Verfügung stehen. Der Körper eines Kindes ist stark gestresst und schaltet in einen Überlebensmodus.

Eine sensible, bedürfnisorientierte Eingewöhnung kann mit dazu beitragen, dass das Stresserleben des Kindes, seiner Eltern und der pädago-

gischen Fachkraft in einem gesunden Level gehalten werden kann. Deshalb sollte zu jeder Zeit das Maß der Anspannung des Kindes und der Begleitperson im Blick behalten werden. Wird der Stress für das Kind oder die Begleitperson zu hoch, sollte etwas an der Eingewöhnung verändert werden.

## Psychotraumatologie

Wird eine Eingewöhnung nicht angemessen begleitet, kann es je nach individuellen und äußeren Bedingungen zu einer **Traumareaktion bei den Beteiligten** kommen. „Eingewöhnung ist wichtig, kann aber ganz schön schiefgehen. So schief, dass Kinder sie sogar als traumatisch erleben“ (Alemzadeh 2021a, S. 37). Werden Kinder zu kurz eingewöhnt, wird die Eingewöhnung zu früh beendet, obwohl das Kind weiter inneren Stress erlebt, konnte noch kein anderer Sicherheitsanker entwickelt werden, kann eine Trennungserfahrung während der Eingewöhnung als traumatisch erlebt werden. Es ist davon auszugehen, dass nicht nur Kinder Eingewöhnungen unter bestimmten Umständen als traumatisch erleben können, sondern auch Eltern und pädagogische Fachkräfte (vgl. Alemzadeh 2021b).

Ein Trauma kann dann entstehen, wenn Einflüsse von außen so herausfordernd sind, dass sie überfordern und die individuellen Bewältigungsstrategien nicht ausreichen. Entscheidend für die Entstehung eines Entwicklungstraumas sind **die Ressourcen des Einzelnen**, seine Resilienz, seine traumatischen Vorerfahrungen und die Art der Zuwendung in der belastenden Situation (vgl. Garbe 2015). Je jünger Kinder sind, desto weniger Bewältigungsstrategien stehen ihnen zur Verfügung. Sie benötigen dabei unbedingt die Regulation von außen durch Erwachsene.



Eine traumatische Erfahrung ist ein „vitales Diskrepanzerleben zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit dem Gefühl von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauernde Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“ (Fischer & Riedesser 1999, S. 83).

„Trennungsangst gehört zu einem Übergang dazu und kann ein Entwicklungsstimuli sein oder ein Minitrauma bedeuten“ (Bensel u.a. 2020, S. 14). Ein Trennungsschmerz kann durchaus ein Gefühl „existentieller Bedrohung“ (vgl. Zwettler-Otte 2006, S. 22) auslösen. Das Kind kommt, je nach Dauer und Intensität des Trennungserlebens, in einen übererregten Zustand, in dem sein Organismus um das Überleben kämpft. Je nach Ausmaß der Stressreaktion schaltet der von Angst durchflutete Körper in einen Erstarrungsmodus (vgl. Porges 2021, S. 9). Dieses Erleben speichert der Körper als traumatische Erinnerung ab. Trennung, Abschied, Dunkelheit und Alleinsein können in diesem Fall mit Gefühlen von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Bedrohung im Gehirn verankert werden.

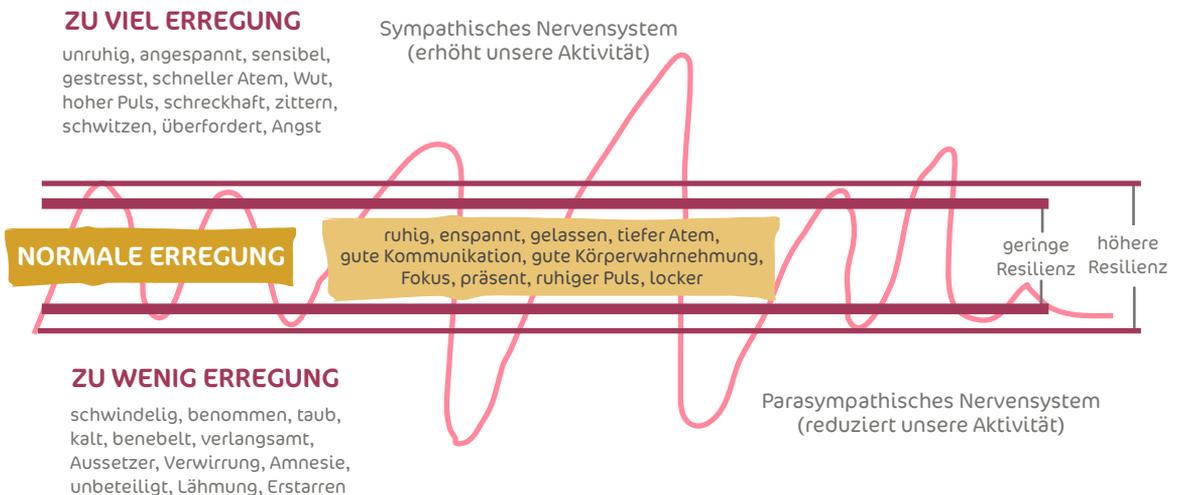


Abb. 1 Das Stress-Toleranz-Fenster nach Daniel Siegel (2014)