



Eingewöhnung und Trennung achtsam begleiten

Infothek für Eltern

«Nein, geh nicht!» Tränen laufen über die Wangen, und das Kind klammert sich an das Bein der Mutter oder des Vaters. Eine achtsame Haltung hilft Eltern dabei, während der Eingewöhnungszeit und bei Trennungen eine verlässliche Wegbegleitung zu sein. Irene Aemisegger, pädagogische Fachperson

1. Eine prägende Erfahrung

Die erste Trennungserfahrung prägt weitere Übergangsphasen im Leben. Damit dieser Schritt gelingt, ist es wichtig, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden. Eltern, die eine pädagogische Einrichtung wählen, in der sie sich willkommen und ernst genommen fühlen, übertragen innere Sicherheit auf ihr Kind. Eltern kennen ihr Kind am besten. Ihre Beteiligung am Eingewöhnungsprozess ist eine wichtige Voraussetzung.

2. Die Bezugsperson als sicherer Hafen

Kinder unterscheiden sich in Temperament, Bindungserfahrung und Entwicklungsstand. Diese Faktoren bestimmen, wie Kinder Übergänge erleben und in welchem Tempo sie diese bewältigen. Eltern können bei Bedarf auch länger anwesend bleiben. Während sie im Raum sind, bleiben sie Bezugsperson und geben dem Kind Sicherheit. Wichtig dabei: dass sie am Rand des Geschehens bleiben, das Kind aber nicht abweisen, wenn es Kontakt sucht. So findet das Kind Schritt für Schritt den Weg ins freie Spiel und kann sich allmählich von der Bezugsperson lösen.

LEICHTER LOSLASSEN

Manchen Eltern hilft es, kurz nach der Trennung eine Rückmeldung oder ein Foto von der Fachperson zu erhalten. Zu sehen, dass das Kind ins Spiel gefunden hat, erleichtert das Loslassen. Gleichzeitig bleiben Eltern erreichbar. Ist ein Elternteil beim Abschied stark angespannt, kann es sinnvoll sein, vorübergehend eine andere vertraute Bezugsperson den Abschied übernehmen zu lassen. Zeigt ein Kind über längere Zeit anhaltenden Stress, empfiehlt es sich, den Eingewöhnungsprozess zu verlangsamen oder zu pausieren.

3. Alle Gefühle sind erlaubt

Tränen, Wut oder Protest gehören zur Trennungssituation dazu. Für Eltern ist es wichtig, diese Emotionen ihres Kindes wahrzunehmen und zu benennen, anstatt sofort zu beruhigen, den Abschied mit Versprechen zu beschleunigen oder das Kind abzulenken. Einfühlsame Sätze wie «Ich merke, dass du traurig bist, weil ich gleich gehe. Das ist in Ordnung. Sag mir, wenn du bereit bist für den Abschied» signalisieren Verständnis und geben dem Kind Raum für seine Gefühle. Druck oder Eile fördern keine schnellere Ablösung – im Gegenteil, sie können den Trennungsprozess sogar erschweren.

4. Wie gegenseitiges Vertrauen entsteht

Die Übergabe an die pädagogische Fachperson erfolgt stets bewusst durch die Eltern: Sie übergeben ihr Kind aktiv in die Obhut der Fachperson, besonders wenn Nähe und Halt gefragt sind. Niemals wird das Kind direkt aus den Armen der Eltern genommen. Dieser achtsame und respektvolle Übergabeprozess stärkt das Vertrauen bei Eltern, Kindern und Fachpersonen gleichermaßen.

5. Abschied braucht Klarheit

Ein klarer, bewusster Abschied gibt Kindern Orientierung und Sicherheit. Häufig entwickelt sich ein ritualisierter Ablauf, etwa ein wiederkehrender Abschiedsgruss oder ein vertrautes Kuscheltier als Übergangsobjekt. Nach dem Abschied verlässt die Bezugsperson den Raum. Zögern oder mehrfaches Zurückkehren verunsichern das Kind. Entscheidend ist: Eltern verabschieden sich immer bewusst. Heimliche Abschiede untergraben das Vertrauen und können unnötige Verlustängste auslösen.

Hier finden Sie die Infothek zum Kopieren und Verteilen an die Eltern online:

