



stock.adobe.com/yanlev

# Wurzeln, um fliegen zu lernen

## Den Jüngsten Halt geben

**Emotionale Sicherheit ist die Basis für eine gesunde Entwicklung. Gelingt es uns, die Bedürfnisse, Gefühle und das individuelle Entwicklungstempo der Kinder zu respektieren, werden sie ein Sicherheitsgefühl entwickeln, welches ihnen unschätzbare Dienste leisten wird. Wie das funktionieren kann, zeigt der folgende Beitrag.**

Jutta von Ochsenstein-Nick

Ein weinendes Kind wird morgens von seinen Eltern in die Obhut der pädagogischen Fachkraft gegeben – ein gewohnter Anblick, vor allem während der Eingewöhnung. Manche Kinder beruhigen sich, sobald die Eltern außer Sichtweite sind, spielen und bewegen sich ungezwungen im Raum. Andere weichen der Erzieherin/dem Erzieher nicht von der Seite und wollen nur mit ihr/ihm spielen. So manches Kind bleibt untröstlich, auch wenn es aufhört zu weinen, und fällt durch sein Verhalten auf, indem es provo-

ziert oder passiv bleibt und sich zurückzieht. Die Gründe für das eine oder das andere Verhalten sind individuell und vielschichtig. Wir müssen sie aber nicht zuerst auffindig machen, um helfen zu können, solange wir jedem Kind das Gefühl geben, sich bei uns sicher zu fühlen. Das gelingt dann, wenn wir seine Gefühle, seine Bedürfnisse und sein individuelles Entwicklungstempo respektieren.

Wie wichtig das Sicherheitsgefühl für kleine Kinder ist, beschreiben Bindungsforscher, Lernpsychologen und Gehirnwissenschaftler. Eine sichere Bindung des Kindes ist die günstigste Bedingung für Lernen und Entwicklung. Hier kommt Bindung eindeutig vor Bildung, damit Bildung überhaupt fruchtbar wird.

Die menschlichen Grundbedürfnisse  
Der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow hat eine oft zitierte Bedürfnis-Pyramide des Menschen entwickelt (Maslow 1981). Hier steht das Bedürfnis nach Sicherheit unmittelbar nach den grundlegenden körperlichen Bedürfnissen (nach Nahrung, Wärme, Schlaf, Ruhe, Pflege oder Körperkontakt). Ist das Sicherheitsbedürfnis erfüllt, sind die sozialen Bedürfnisse von primärer Bedeutung, gefolgt von dem Bedürfnis nach der Achtung der eigenen Individualität, nach Selbstverwirklichung und, abschließend, nach „Transzendenz“ (beinhaltet spirituelle bzw. religiöse Werte). Erst wenn die Bedürfnisse der unteren Stufen befriedigt sind, kann sich der Mensch für weitere Bereiche öffnen.

Ein hungriges, frierendes oder müdes Kind kann sich demnach weder für soziale Kontakte noch für Spiel oder Bewegung interessieren. Ähnlich ist es bei verunsicherten Kindern: Sie suchen primär nach emotionalem Halt, um sich wieder sicher zu fühlen. Zuerst müssen sie also auf den Arm genommen werden, bevor sie sich auf andere Kinder bzw. auf allgemeine Spielangebote einlassen können.

Verhält sich also ein Eingewöhnungskind morgens auffällig, sollte zunächst überprüft werden, ob seine grundlegenden Bedürfnisse erfüllt sind, bevor in die pädagogische Trickkiste gegriffen wird. Vielleicht braucht das Kind zuerst etwas Ruhe, ein Kuscheltier oder eine warme Decke. Und wir können etwas für das Sicherheitsgefühl eines Kindes tun mit fünf Faktoren, die ich als die „5 R“ zusammenfasse: Rückbindung, Ruhe, Rhythmus, Rituale, Regeln.

## Die „5 R“ geben Halt

### Rückbindung

Das kleine Kind hat ein starkes Bedürfnis nach Bindung, nach verlässlichen Bezugspersonen, nach Eingebundensein in eine schützende Gemeinschaft und nach einer vertrauten Kultur und Natur. Denn Rückbindung sichert seit Menschheitsbeginn sein Überleben.

Das Bindungsverhalten gegenüber nahen Personen ist genetisch vorbestimmt und zeigt sich im Lächeln, Rufen, Anschmiegen, Festklammern, Suchen der Bezugsperson u. Ä. Die primäre Bindungsperson ist meistens die Mutter. Zwei bis drei Bezugspersonen kommen hinzu, mehr würden das kleine Kind verunsichern. Bezugsperson bedeutet: Das Kind fühlt sich von ihr sicher versorgt, sie versteht seine unterschiedlichen Signale und reagiert angemessen darauf, und das Kind ist häufig mit ihr zusammen. Kindliches Vertrauen zeigt sich darin, dass das Kind sich von dieser Person trösten und schlafen legen lässt, und dass es bei ihr Mut zeigt und Grenzen austestet.

Sicher gebundene Kinder haben in Belastungssituationen ein hohes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sowie eine hohe Flexibilität sich anzupassen.

Anmerkung: Rückbindung wird hier ausdrücklich nicht im Sinne des psychologischen Fachbegriffs verwendet, der das problematische Anklammern z. B. der Mutter an das eigene Kind beschreibt, das eine Störung in der Selbständigkeitsentwicklung des Kindes verursachen kann.

### Stress erschwert den Bindungsaufbau

Beim Bindungsaufbau wird im Nervensystem der aus mehreren Nervenfaser bestehende Parasympathikus aktiviert, der für Entspannung zuständig ist. Er stimmt einfühlsam und friedfertig, beruhigt die Bewegungen und das Sprechen. Sein Gegenspieler, der Sympathikus, wird in Situationen aktiv, in denen wir angespannt oder gestresst sind. Wenn uns also der Körper auf Flucht oder Kampf vorbereitet – eine in der Menschheitsgeschichte überlebenswichtige Reaktion, während der die Hormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden, um uns zu befähigen, ein feindliches Umfeld mutig zu erforschen, einen Kampf zu bestehen oder schnell zu fliehen. Auch heute unterstützt uns diese Reaktion unseres Körpers, wenn wir schnell reagieren müssen, jedoch nicht beim Bindungsaufbau. Unter diesen Umständen ist er nur schwer möglich.

Zur Rückbindung gehört auch eine Verbundenheit mit der Natur. Natur ist die Versorgungsgrundlage unseres Lebens. Häufige Naturerfahrungen schaffen Urvertrauen, Vertrauen in das Leben. Auch therapeutisch wirkt das Draußensein in der Natur positiv z. B. auf autistische, hyperaktive und ängstliche Kinder. Kinder suchen meistens von sich aus den Kontakt zu Tieren und Pflanzen, zu Erde und Wasser, Stöcken und Steinen.





tagsgerichte oder bestimmte Aktivitäten im Wochenrhythmus wiederholen (und somit auch bestimmte Tage kennzeichnen). Dass auch das Jahr einem bestimmten Rhythmus folgt, erfahren die Kinder von der Natur – Erfahrungen, die in der Kita mit Jahreszeiten-Festen vertieft werden können: Passender Schmuck, entsprechende Lieder, Geschichten, Fingerspiele, Bastelangebote und Dekorationen verdeutlichen dann, dass eine neue Jahreszeit beginnt. Es gibt also viele Möglichkeiten, Strukturen zu schaffen, an denen sich die Kinder orientieren und auf deren Wiederkehr sie vertrauen können.

### Ruhe

Junge Kinder können ganz versunken spielen und lange Zeit konzentriert beobachten, wenn sie Zeit und Raum dafür haben. Sie finden mit guter Selbstregulation eine ihnen entsprechende Balance zwischen Aktivität und Ruhe. Diese kindlichen Fähigkeiten sollten Kinder so oft wie möglich üben dürfen; sie sind ein Schatz für ihr ganzes Leben.

Für viele Kinder beginnt der Tag bereits anstrengend. Hektik vor dem Frühstück, genervte Erwachsene, anstrengende Wege in die Kita und dort eine Fülle von Sinnesindrücken, die v. a. die Jüngsten überfordern: ungewohnte Situationen, noch nicht vertraute Menschen, Umgebungen, Gerüche, Geräusche oder Bilder. Die Jüngsten sind solchen Eindrücken schutzloser ausgesetzt, weil sie diese kaum einordnen und sich nicht durch Verstehen selbst beruhigen können. Besonders wichtig sind deswegen die Bezugspersonen, die in solchen Momenten ihr Kind beruhigen und ihm Sicherheit vermitteln können. Zudem ist es von großer Bedeutung, den Kindern Ruhephasen im Verlauf des Tages zu ermöglichen. Um Eindrücke zu verarbeiten, braucht das Gehirn nicht nur den Schlaf (der für das Anlegen neuer Nervenverbindungen entscheidend ist), sondern auch regelmäßige Phasen der Ruhe während des Tages. Das erleichtert es den Kindern, das, was sie erlebt haben, zu verstehen, es zu speichern bzw. daraus zu lernen und offen gegenüber Neuem zu sein. Deswegen ist es wichtig, Kindern auch in der Kita Ruhephasen zu ermöglichen – in einer Umgebung, in der sie sich entspannen können und die sie jederzeit aufsuchen dürfen: kuschelige

Höhlen, heimelige Verstecke oder niedrige Hängematten. Klangschalen, Massagen oder Geschichten können gestresste und überreizte Kinder entspannen, ihnen helfen zu sich zu kommen und tief durchzuatmen.

### Rhythmus

Der Rhythmus unseres Körpers ist eine nicht zu unterschätzende Kraftquelle. Jedes Organ hat seinen eigenen Rhythmus von Aktivität und Ruhe. In rhythmischen Vorgängen werden fortlaufend Gegensätze ausgeglichen: einatmen – ausatmen, schlafen – wachen, anspannen – entspannen, essen – verdauen. Bereits Ungeborene werden vom Herz- und Atemrhythmus der Mutter geprägt. Uns beeinflussen aber auch Rhythmen außerhalb unseres Körpers, z. B. der Sonnen- und der Mondrhythmus. Sie alle sind entscheidend für die Gesundheit unseres Körpers und unserer Seele.

Diese Erkenntnisse können im Kita-Alltag von großem Nutzen sein – für die Kinder, aber auch für pädagogische Fachkräfte. Denn, wird auf gewohnte, gemeinsam mit den Kindern gewählte Rhythmen zurückgegriffen, müssen nicht wiederholt – mit Disziplin und Willenskraft – neue Strukturen gefunden werden.

Die Kinder profitieren von rhythmischen Strukturen, weil sie verlässlich sind (also Sicherheit geben) und die Tages- bzw. Wochengestaltung transparent machen. So lernt ein Kind durch die stetige Wiederholung rasch, dass z. B. jeden Tag nach dem Freispiel angeleitete, gemeinsame Aktivitäten folgen, dass es bestimmte Zeiten für Pflege, Mahlzeiten und Ruhe gibt (in einer bestimmten Reihenfolge), dass sich Mit-

Achten Sie dabei so gut es geht

- auf den individuellen Rhythmus der Jüngsten v. a. beim Schlafen und Essen;
- auf eine Balance zwischen Struktur und Flexibilität im Alltag. Eine eingeführte Struktur darf nicht dazu führen, dass Kinder häufig in ihren Tätigkeiten gestört und unterbrochen werden.

### Rituale

Rituale sind die gemeinschaftliche und oft feierliche Ausgestaltung von Rhythmen. Im Tagesablauf gibt es Rituale zur Begrüßung und zum Abschied, zu den Mahlzeiten, für die Pflege und vor dem Schlaf. Im Jahreslauf hat jedes Fest seine besonderen Rituale.

Rituale kennzeichnen Übergänge und sie erleichtern diese für die Kinder. Verlässlicher als jede Aufforderung leiten diese einen Übergang ein: Ein Glöckchen kündigt die Mahlzeit oder den Mittagsschlaf an, die Maus-Fingerpuppe ruft zum Aufräumen auf und vor dem Händewaschen wird gemeinsam aufgesagt: „Hände waschen, das ist fein, die Hände wollen sauber sein.“ Die Verlässlichkeit von sich regelmäßig wiederholenden, immer gleichen Ritualen und ihr Wiedererkennungswert geben den Kindern einen tiefen Halt.

### Regeln

Da die Welt für das Kind voller Überraschungen, Aufregungen und Geheimnisse steckt, braucht es ein Geländere, um sich zurecht-

zufinden. Es braucht das Gefühl, dass wir Erwachsenen wissen, wo es langgeht. Mit überschaubaren, also wenigen und eindeutigen Regeln geben wir den Kindern die notwendige Orientierung. Die rote Fußgängerampel ist dafür ein anschauliches Beispiel: Bei Rot bleiben wir stehen und halten die Kinder notfalls an der Hand fest. Falls sie sich noch nicht selber stoppen können, tun wir es für sie. Und wir selbst sind ihr Vorbild beim Warten auf Grün.

Bei den jüngsten, noch stark körperbezogenen Kindern genügt es also nicht, ihnen (in klaren, einfachen Sätzen) zu sagen, was wir von ihnen wollen. Wir sollten das Gesagte auch mit eindeutigen, positiven Gesten und einem kurzen Körperkontakt unterstreichen. Ist ein Kind z. B. gerade dabei, die Erde aus dem Blumentopf herauszuholen, halten wir kurz seine Hand sanft fest, während wir sagen: „Du lässt die Erde bitte in dem Blumentopf heraus“.

In bestimmten Entwicklungsphasen, wie der Trotz- bzw. Kompetenzphase, testen die Kinder verstärkt Grenzen aus. Das ist wichtig für ihre Ich-Entwicklung. Gerade dann ist die Zuverlässigkeit konsequenter Erwachsener gefragt. Denn Kinder wollen in Veränderungsphasen genauer wissen, woran sie sich halten können. Respektvoll, zugewandt und dennoch fest ausgesprochen, schaffen Grenzen die notwendige Sicherheit. Kinder sind selbst Hüter von Regeln. Wenn wir vergessen, vor dem Essen die Hände zu waschen oder wie gewohnt die Türe abzuschließen, werden uns immer wieder die Kinder selbst daran erinnern. Auch die Rollenspiele ab dem 3. Lebensjahr sind ein ständiges Abklären von Regeln unter den Kindern. Klare und entschieden ausgesprochene Regeln, respektvoll und zugewandt eingesetzt, schaffen den Kindern ein Sicherheitsgelände in der für sie noch unüberschaubaren Welt und ermöglichen ihnen eine gesunde Entwicklung.

**Jutta v. Ochsenstein-Nick**, Dozentin für Kleinkindpädagogik, Waldpädagogin, Elternberaterin Frühe Kindheit, Achtsamkeits-Lehrerin MBSR, Autorin.

#### Kontakt

[www.pflege-spiel-beratung.de](http://www.pflege-spiel-beratung.de)

#### Literatur

Brisch, Karl-Heinz: **Bindung und frühe Störung der Entwicklung**. Klett-Cotta 2017

Graf, Danielle/Seide, Katja: **Das gewünschtste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn. Der entspannte Weg durch Trotzphasen**. Beltz 2018

Beltz 2018

Gebhard, Ulrich: **Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung**. Springer VS 2013

Maslow, Abraham H.: **Motivation und Persönlichkeit**. Übersetzt von Paul Kruntorad. 12. Auflage. Rowohlt 1981

Anzeige

# Polylino

Der erste digitale  
mehrsprachige  
Bilderbuchservice



Holen Sie sich  
Ihr kostenloses  
Demokonto auf  
[polylino.de](http://polylino.de)

Alle Bilderbücher sind:

- eingelesen auf Deutsch und auf bis zu 28 weiteren Sprachen
- ausgewählt von deutschen Kinderliteraturexperten
- sortiert in Kategorien und Bücherregalen
- mit Erzählfreude eingelesen



Das Erfolgskonzept aus Schweden!