

Der Abschieds-Plan

Wenn dein Kind morgens nicht in die Kita will – ein Ablauf für die ersten Wochen

5 Schritte

2-Wochen-Protokoll



4 SEITEN · PDF

— Das Weinen ist nicht das Problem

Fast jedes Kind weint irgendwann an der Kita-Tür. Das ist kein Zeichen dafür, dass etwas schief läuft – es ist das Zeichen dafür, dass du wichtig bist. Ein Kind, das sich beim Abschied nicht rührt, wäre der ungewöhnlichere Fall.

Was den Unterschied macht, ist nicht, ob dein Kind weint, sondern wie lange danach. Die meisten Kinder sind wenige Minuten nach dem Abschied wieder im Spiel. Frag die Erzieherin nach genau dieser Zahl – sie ist die einzige Information, die dir wirklich etwas sagt.

Und die schwerste Regel zuerst: der Abschied wird nicht besser, wenn er länger dauert. Jede Wiederkehr, jedes "einmal noch winken" beginnt den Abschied von vorn. Kurz und immer gleich ist freundlicher als lang und liebevoll.

— Das Ritual in fünf Schritten

Immer dieselbe Reihenfolge, immer dieselben Worte, egal wie der Morgen läuft. Die Wiederholung ist das Wirksame, nicht der Inhalt.

1 1 • Ankommen, ohne zu drängeln

Jacke aus, Schuhe aus, Fach einräumen. Lass dein Kind so viel selbst machen, wie es an diesem Morgen schafft. Diese Minuten sind kein Zeitverlust, sie sind der Übergang.

2 2 • Ein Ort im Raum

Geht gemeinsam zu einer festen Stelle – dem Fenster, dem Bauteppich, der Erzieherin. Immer dieselbe. Dein Kind soll wissen, wo der Abschied passiert, bevor er passiert.

3 3 • Der immer gleiche Satz

Sucht euch einen Satz aus und ändert ihn nie: "Ich gehe jetzt arbeiten und hole dich nach dem Snack." Nenn einen Zeitpunkt, den dein Kind kennt – nach dem Mittagessen, nach dem Schlafen. Uhrzeiten sagen ihm nichts.

4 4 • Die immer gleiche Geste

Drei Küsse, ein Handzeichen am Fenster, ein Stein in der Tasche, den ihr beide habt. Etwas Körperliches, das dein Kind behalten kann, wenn du weg bist.

5 5 • Gehen und nicht zurückkommen

Das ist der schwerste Schritt und der wichtigste. Wenn du umdrehst, weil es weint, lernt dein Kind: weinen holt Mama zurück – und morgen weint es länger. Geh raus, ruf von draußen an, wenn du es nicht aushältst. Fast immer wirst du hören, dass es schon spielt.

— Wenn es schwierig wird

~~Es klammert und lässt nicht los~~

Übergib es aktiv an eine Erzieherin – Arm zu Arm, nicht auf den Boden stellen.

Ein Kind, das von einem Menschen zum anderen geht, ist nie allein. Ein Kind, das abgesetzt wird, schon.

~~Es weint schon zu Hause beim Anziehen~~

Sprich am Vorabend kurz über den nächsten Tag, nicht am Morgen.

Morgens ist keine Zeit für ein Gespräch, das Angst löst. Abends schon.

~~Du schleichst dich raus, wenn es abgelenkt ist~~

Verabschiede dich immer, auch wenn es dann weint.

Ein Kind, dessen Mutter verschwindet, muss sie ab dann dauernd bewachen. Das kostet mehr als der Abschied.

~~Nachmittags ist es wütend auf dich~~

Nimm es hin und bleib da. Wut nach der Kita ist Erleichterung.

Dein Kind hat sich den ganzen Tag zusammengenommen. Bei dir darf es aufhören.

— Zwei Wochen Protokoll

Trag jeden Tag ein, wie viele Minuten dein Kind nach deinem Gehen gebraucht hat, bis es wieder gespielt hat. Frag die Erzieherin. Nach zwei Wochen siehst du eine Kurve statt eines Gefühls – und Gefühle sind an der Kita-Tür schlechte Ratgeber.

Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minuten bis zum Spielen										
Abschied ok? (✓/×)										
Stimmung nachmittags										

Wann du nicht mehr abwarten solltest

Wenn sich nach etwa sechs Wochen nichts bewegt, dein Kind auch in der Kita nicht ins Spiel findet, kaum isst oder nachts deutlich unruhiger wird, ist das ein Gespräch wert – zuerst mit der Kita, dann mit der Kinderärztin. Nicht, weil etwas Schlimmes vorliegt, sondern weil ihr dann gemeinsam schauen könnt statt allein.