

WIE UNPERFEKTE ELTERN DEN KITA-ABSCHIED MEISTERN

VOM ERSTEN TAG DER
EINGEWÖHNUNG



**BIS
ZUM
ERSTEN
“BIS GLEICH”**



DEIN INNERER WEG ZU EINEM AUTHENTISCHEN UND KLAREN ABSCHIED

Der erste Abschied in der Kita passiert nicht einfach an einem bestimmten Tag. Er entsteht aus allem, was ihr davor zusammen erlebt.



Wenn du den Anfang bewusst gestaltet hast, wird der Abschied ein natürlicher Teil des Ganzen.



DU KOMMST AN

Bevor dein Kind sich irgendwo sicher fühlt, musst du es tun.

Und das ist kein theoretischer Satz. Das ist der Kern.

Du kannst noch so versuchen ruhig zu wirken – wenn du innerlich angespannt bist, wenn du dich unwohl fühlst, wenn du die Fachkräfte beobachtest und prüfst, ob alles „passt“, dann spürt dein Kind genau das.

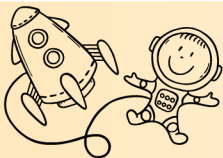
Deshalb geht es am Anfang nicht darum,

dein Kind „gut einzugewöhnen“. Sondern darum, dass du ehrlich hinschaust:

- Fühlst du dich hier wirklich wohl?
- Hast du Vertrauen in die Menschen, die dein Kind begleiten?
- Oder bist du innerlich noch nicht da?

Dein Kind orientiert sich an dir.

Nicht an Worten. An deinem Zustand.



DEIN KIND BEGINNT ZU ENTDECKEN

Wenn du langsam ankommst, entsteht Raum.

Und in diesem Raum beginnt dein Kind, sich zu bewegen.

Nicht, weil es soll – sondern weil es kann. Es schaut sich um, nimmt Kontakt auf, geht vielleicht ein paar Schritte weg und kommt wieder zurück. Das ist kein Rückschritt. Das ist genau der Prozess.

Viele greifen hier zu schnell ein. Sie wollen helfen, anschieben, lösen.

Aber dein Kind braucht keine Lösung. Es braucht Sicherheit, aus der heraus es selbst losgehen kann.

Deine Rolle ist dabei klar, auch wenn sie sich oft ungewohnt anfühlt:

Du bist da, aber du ziehst nicht.

Du gibst Halt, aber du drängst nicht.

Und vor allem: Du hältst aus, dass dein Kind seinen eigenen Weg geht – in seinem Tempo.



DER ABSCHIED BEGINNT LANGE VORHER

Er wird nicht spontan entschieden. Er wird aufgebaut. Von Anfang an.

Das heißt nicht, dass du dein Kind darauf „vorbereitest“, indem du es irgendwie überzeugst oder ablenkst. Sondern dass du offen damit umgehst.

- Du sprichst darüber.
- Du machst sichtbar, dass es diesen Moment geben wird.
- Und gleichzeitig bleibt klar: Du bleibst bis es sich stimmig anfühlt. Sowohl für dich, wie auch für dein Kind.

Und genau hier wird der Austausch mit der Fachkraft entscheidend. Nicht oberflächlich, nicht nebenbei – sondern wirklich im Kontakt.

Du teilst, wie du dein Kind erlebst. Du hörst, wie die Fachkraft es erlebt. Ihr schaut gemeinsam hin: Wo ist schon Sicherheit da? Wo noch nicht?

Und genauso wichtig: Du nimmst dich selbst mit in diesen Prozess.

Wie geht es dir damit?

Was verändert sich bei dir?

Bleib im Gespräch, damit ihr gemeinsam seht, wie sich dein Kind – und auch deine eigene Haltung – entwickelt.



DEINE HALTUNG ZUM ABSCHIED

Der Abschied muss nicht klappen. Er darf zeigen.

Er ist das, was er ist.

Und genau das ist für viele schwer auszuhalten.

Weil sofort Gedanken kommen wie:

„War das zu früh?“

„War das zu viel?“

„Hätte ich anders reagieren müssen?“

Aber der Abschied bewertet dich nicht.

Er zeigt dir etwas.

Er zeigt dir, wo dein Kind gerade steht. Und was es vielleicht noch braucht.

Es geht nicht darum vor Selbstsicherheit zu strotzen. Wenn du versuchst, sicher zu wirken, obwohl du es nicht bist, baust du Druck auf.

Und genau dieser Druck überträgt sich wieder.

Es geht viel mehr darum, bereit zu sein, diesen Moment wirklich wahrzunehmen. Nicht gegen die Gefühle zu arbeiten, sondern sie auszuhalten, ohne dich darin zu verlieren.

Es geht viel mehr darum, beim Abschied mit dir und deinem Kind emotional im Kontakt zu sein, als dein Verhalten zu kontrollieren, oder das deines Kindes.

Es geht darum:

- Dass du dir deiner Unsicherheit bewusst bist.
- Dass du sie spürst, ohne sie wegzudrücken/zu verurteilen.
- Und dass du trotzdem insgesamt ein stimmiges Gefühl hast, sich auf den Abschied einlassen zu wollen.

Du folgst keinem Plan, nur weil jemand ihn dir sagt.

Du gehst keinen Schritt, der sich für dich nicht (trotz Unsicherheit) richtig anfühlt.

Auch wenn du nicht genau weißt, wie du reagieren wirst.

Auch wenn du dich nicht in allem sicher fühlst.

Entscheidend ist:

In der Gesamtsituation stimmt es für dich und es erscheint "richtig" und machbar.

Und genau das ist die Grundlage für dein Kind.



DER ABSCHIED IST DA

Irgendwann kommt der Moment, an dem sich der Abschied zeigt.

Nicht perfekt.

Nicht geplant und kontrolliert bis ins Detail.

Sondern einfach irgendwie richtig.

Dieser Abschied entfernt dich nicht von deinem Kind. Er darf eure Bindung nur noch weiter festigen.

Die Entscheidung zu gehen, triffst vollständig du (mit der Fachkraft). Nicht ohne auf dein Kind zu achten, sondern WEIL du gut mit deinem Kind im Kontakt warst.

Und dann geht es nicht darum, alles „richtig“ zu machen.
Sondern präsent zu sein.

- Du bist bei dir.
- Du nimmst wahr, wie es dir und deinem Kind geht.
- Du handelst nicht auf Autopilot, sondern möglichst bewusst.
- Du vertraust auf deine Entscheidung, weil du dein Gefühl dabei ernst nimmst.

Der Abschied selbst darf klar sein.
Nicht unendlich. Greifbar.

Eine warme, zuversichtliche Umarmung.
Eine Geste, ein Satz.

Augenkontakt, der signalisiert - Ich sehe dich.

Und dann gehst du.

Nicht, weil alles perfekt ist.
Sondern weil es in diesem Moment
stimmig ist.
Weil du dich entschieden hast.
Und du den Abschied gründlich
aufgebaut hast.

Für deine Klarheit zu deinem Kind gilt:

Gefühl vor Impuls.

Wenn plötzlich Stimmen in dir laut
werden, die dich kurzzeitig am Gehen
hindern wollen, bleib bei deinem Gefühl,
das du dir aufgebaut hast.

Aber wenn du beim Gehen merkst:

Nein, es fühlt sich doch nicht richtig an,
dann bleib. Damit sind nicht
Unsicherheiten gemeint, die dich immer
wieder begleiten.
Es ist tiefer und gewichtiger - etwas
stimmt nicht, so will ich nicht gehen.

Und danach?

Nicht bewerten, sondern verstehen.
Nicht kontrollieren, sondern zulassen.
Fühlen.
Was passiert in dir?



FINDE DEINEN WEG

Dein Abschied ist ein Kompass, keine Prüfung!

Solange du bei dir bleibst, bei deinem
Gefühl, gibt es kein Scheitern.

Wie dein Kind letztlich auf dein Gehen
reagiert, kannst du nicht kontrollieren.

Es zeigt dir, was deine Vorbereitung, also
dein Aufbau bewirkt.

Es zeigt dir, was da war und was noch
gebraucht wird.

Wenn du dich ernst nimmst.
Dein Kind ernst nimmst.
Und aufhörst, irgendetwas „richtig oder
gar perfekt machen zu müssen“.


Wenn du merkst, dass genau das dein
Thema ist und du dir dabei Unterstützung
wünschst:


Dann hol sie dir.

Nicht irgendwann.
Sondern genau dann, wenn du merkst,
dass du gerade mittendrin bist.

Ein sicherer Abschied (selbst mit
deinen Unsicherheiten) entsteht nicht
durch pädagogische Technik,
Anpassung, Ablenkung oder gar
Kontrolle.

Er entsteht, wenn du deinen eigenen
Weg darin verstehst und fühlst.

eingewoehnt.de 

ganz.sicher.eingewoehnt 

kontakt@eingewoehnt.de 