



Jasmin Gödl

Achtsamkeit in der Kita

90 Praxisideen für die bedürfnisorientierte
Gestaltung von Alltagssituationen
und Tagesroutinen

Mit einem Vorwort von Jan-Uwe Rogge



Jasmin Gödl

Achtsamkeit in der Kita

Jasmin Gödl

Achtsamkeit in der Kita

90 Praxisideen für die bedürfnisorientierte
Gestaltung von Alltagssituationen
und Tagesroutinen



Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13

Mikrotransitionen 15



1. Sicherheit und Orientierung	16
Übergangslieder und -spiele	17
Übergangsbegleitung zwischen den Räumlichkeiten	19
Nestgruppe	21
Sammelpunkte und Wartebrücken	23
2. Innere Ruhe	25
Mikrotransitionen analysieren	26
Mit Ritualen durch den Tag	29
Rechtzeitige Ankündigung	32
3. Eigenverantwortung	34
»Schutzengel«-Prinzip	35
Heute bin ich Assistent	36
Visualisierungslinien am Boden	37

Zeit für Reflexion 38

Essen 43



1. Dialog	46
Anregende Gesprächsimpulse entwickeln	47
Handlungsbegleitendes Sprechen	50
Humorvolle Tischgespräche	52

2. Beteiligung	54
Kinderrestaurant	55
Vesperzubereitung	57
Kinderbuffet	60
Trinkstation	63
3. Gemeinschaft	65
Picknicken	66
Festessen	68
Familienfrühstück	70
Elterncafé	72
4. Beziehung	73
Freundschaftstische	75
Auf Du und Du	77
Feinfühliges Begleiten	79
5. Wohlfühlen	81
Ansprechende Tischgestaltung	82
Raumästhetik und Wohlfühlatmosphäre	84
Gute Vorbereitung bringt Entspannung	87
Gelassenheit bei Missgeschicken	89
6. Sinnlichkeit	91
Spiele-Essen	93
Genussreise	95
Frühstück im Dunkeln	97
7. Präventive Gesundheitsförderung	99
Bedürfnisorientierte Essensgestaltung	100
Als gutes Vorbild voran	102
Gesundheitskorb	104
Zeit für Reflexion	106

1. Sauberkeit	112
Bedürfnisorientierte Pflege	113
Händewaschritual	115
Wickelspruch	117
Lätzchenjacke	119
Pflegeutensilien auf Augenhöhe	121
2. Beziehung	124
Ankündigung vor Berührung	125
Ich erkläre, was ich tue	127
Ungeteilte Zeit	129
Kitzelverse	131
Intimsphäre respektieren	133
Bezugspflegerinnen und Bezugspfleger	135
3. Autonomie	137
Bilderreihe: Schritt für Schritt	138
Wickelposition selbst bestimmen	141
Freie Wahl der Reinigung	143
Wetterbarometer Tür	145
4. Beteiligung	147
Wickellounge	148
Wickeltischtreppe	150
Jacke-auf-den-Boden-Technik	151
Faltbrett und Faltvorlagen	153
5. Körperbewusstsein	155
Hautcreme-Bewegungsrutschen	156
Massagegeschichten	158
Mein Spiegelbild	161

1. Nähe	172
Luftballonkissen	173
Matratzenlager	175
Babytrage	177
Schlafen im Gruppenraum	178
2. Entspannung und Auftanken	180
Bedürfnisorientiertes Schlafen und Ruhen	181
Ruheoase	184
Ruhekommode	186
Versteckte Plätzchen	187
Alternative Ruhemöglichkeiten	189
Selbst zur Ruhe kommen	191
3. Vertrauen	193
»Ich bin da!«	194
Versprechen einhalten	196
Verlässlichkeit und Kontinuität	198
4. Wohlbefinden	200
Verlässliche Anwesenheit	202
Ruhe finden	204
Einladende Ruheatmosphäre	206
Kuscheltiere und Schmusetücher	208
5. Beziehung	210
Geborgenheit durch Einschlafbegleitung	211
Behutsame Berührungen und sanfte Stimme	213
Einfühlsamkeit und Empathie	214

1. Entwicklungsinteressen folgen und Selbstbildung	224
Vorbereitete Umgebung	225
Vielfältige und anregende Lernumgebung	227
Offene Tagesstruktur	229
2. Selbstregulation und Selbstständigkeit	231
Konzentration und Entspannung im Gleichgewicht	232
Kompetenz zutrauen	234
3. Freiwilligkeit und Selbstbestimmung	236
Freie Entscheidung zur Teilnahme an Aktivitäten	237
Offener Morgenkreis	239
Motivation durch Impulssetzungen	241
4. Kreativität und Selbstaussdruck	245
Funktionsoffene Materialien und Aktivitäten	246
Übergreifende Arbeits- und Spielbereiche	249
Ausdrucksvielfalt in Bildungsangeboten	251
5. Bildung und Förderung	253
Die Kinder als aktiv Lernende	254
Kinderorientierte Feste und Projekte	256
Flexibilität und Offenheit im pädagogischen Handeln	259
6. Interaktion und soziales Miteinander	261
Die Kita als Übungsfeld für Kommunikation und Kooperation	262
Aktive Begleitung von Konfliktsituationen	264
Implizite Wertebildung	267
Zeit für Reflexion	269
Literatur	274
Die Autorin	275

Vorwort

Der Besuch einer Tagesstätte, einer Krippe oder anderer Formen der Kinderbetreuung gehört zum Alltag vieler Kinder. Dort machen sie Erfahrungen, die sehr prägend für sie sind: Sie kommen in Kontakt mit anderen Kindern, lernen Erzieherinnen und Erzieher kennen, die ganz anders sein können als ihre eigenen Eltern. Das bringt für alle Beteiligten Herausforderungen mit sich – für die Eltern wie für die Pädagoginnen und Pädagogen und – last, but not least – für die Kinder selbst.

In Jasmin Gödls vorliegendem Buch ist das der Ausgangspunkt ihrer Überlegungen und praktischen Anleitungen. Sie stellt konsequent die Bedürfnisse der Kinder in den Mittelpunkt und fragt: Was brauchen Kinder, damit sie sich sicher und geborgen fühlen, wenn sie die Einrichtung besuchen? Die Maxime der Autorin lautet: Kinder sollen sich wohlfühlen. Und das tun sie nur – so lautet das Credo der Autorin –, wenn sie von Pädagoginnen und Pädagogen in einer Atmosphäre der Achtsamkeit begleitet werden.

Gödl orientiert sich an den Tagesabläufen in diesen Institutionen. Und der beginnt mit dem Übergang, also mit dem Abgeben der Kinder in den Einrichtungen – ein wichtiger Augenblick für die Kinder, wenn sie sich von ihren Eltern verabschieden. Kinder müssen nicht nur ankommen, sie müssen sich sowohl von den Erzieherinnen und Erziehern als auch von den anderen Kindern angenommen fühlen. Wichtig dabei sind Rituale. Darauf legt die Autorin zu Recht viel Wert.

Erziehung ist Beziehung zu den Kindern, Erziehung ist Begleitung der Kinder. Das ist eine weitere Maxime, die sich wie ein roter Faden durch das Buch zieht. Dies wird mit vielen praktischen Anregungen untermauert. Es ist ein Buch aus der Praxis für die Praxis. Die Autorin legt ihr Augenmerk auf die Gestaltung der Räumlichkeiten, auf die Inszenierung sozialer Situationen (z. B. das Essen, die Tischgespräche, die Vorbereitung des Essens, das Picknick, die Genussreise). Und so ganz nebenbei und ohne erhobenen Zeigefinger geht es ihr um eine präventive Gesundheitsförderung.

Jasmin Gödl thematisiert aber noch andere Entwicklungsaufgaben, die die Kinder im Kleinkind- und Kindergartenalter zu erfüllen haben. Sie spricht das Körperbewusstsein der Kinder genauso an wie ihre sozialen und emotionalen Bedürfnisse, sie thematisiert den Wechsel von Ruhe und Bewegung, von Entspannung und Auftanken, von Autonomie und Einfühlsamkeit. Zu all diesen für die Entwicklung der Kinder so zentralen Momenten entwirft sie sehr praxisorientierte, nachvollziehbare und anschauliche Ideen. Die Autorin stellt ein aktives Kind in den Mittelpunkt ihrer Überlegungen – ein Kind, das begleitet werden, das aber voll von Selbstvertrauen allein gehen möchte. Es ist ein selbstbewusstes Kind. Um es das werden zu lassen, braucht es Sicherheit in den Beziehungen, Vertrauen zu sich selbst. Das Kind muss sich in Beziehungen aufgehoben fühlen, weil sich nur so ein Wohlbefinden, ein Wohlgefühl ausbilden kann. Das alles setzt Erzieherinnen und Erzieher voraus, die das in der alltäglichen Arbeit umsetzen können. Es setzt starke Pädagoginnen und Pädagogen voraus, denn nur starke Fachkräfte können starke Kinder begleiten. Deshalb wäre ein weiteres Buch notwendiger denn je, damit das, was Gödl so anschaulich ausgebreitet hat, sich im Alltag von Kindergärten niederschlagen kann.

Dr. Jan-Uwe Rogge ist Familien- und Erziehungsberater, Kolumnist, Autor von über 30 Büchern zu pädagogischen Fragen, die in mehr als 20 Sprachen übersetzt wurden. Bekannte Titel sind: »*Das neue* Kinder brauchen Grenzen«, »Pubertät – Loslassen und Haltgeben«, »So große Gefühle«, »Meine kleine Erziehungstrickkiste«. Er führt Seminare im In- und Ausland durch, die sich großer Beliebtheit erfreuen.

Infos unter: www.jan-uwe-rogge.de

Einleitung

Der pädagogische Alltag ist geprägt von zahlreichen Aufgaben und Routinen. Neben der Erfüllung des Bildungsauftrags sind wir als Fachkräfte gefordert, auf die vielfältigen kindlichen Bedürfnisse einzugehen und auch pflegerische Tätigkeiten zu übernehmen.

Routine hilft uns dabei, den Tagesablauf zu strukturieren und Handlungssicherheit zu gewinnen. Sie bietet Orientierung und führt zu Zeitersparnis, da wir, ohne nachzudenken, bestimmten Handlungsmustern folgen. Doch gerade beim Umgang mit Kindern, die individuelle Entwicklungsansprüche, Interessen und Bedürfnisse haben, darf Routine uns nicht davon abhalten, spontan und bedürfnisgerecht zu handeln. Denn nur wenn wir als Fachkräfte im pädagogischen Alltag voll präsent sind, uns also ganz auf den Moment mit dem Kind einlassen, können wir ihm auf Augenhöhe begegnen und die Welt entdecken.

Lassen Sie sich von den im Folgenden vorgestellten abwechslungsreichen Ideen dazu inspirieren, Alltagssituationen im Kita-Alltag bewusst und achtsam zu gestalten, indem Sie in den folgenden Bereichen für einen an den Bedürfnissen der Kinder orientierten Tagesablauf sorgen:

- Mikrotransitionen
- Essen
- Pflege
- Schlafen und Ruhephasen
- Bildungsangebote und Freispiel

Jedes dieser Hauptkapitel bietet zahlreiche praktische Ideen, die Sie ohne großen Aufwand in Ihrer Einrichtung umsetzen können. Die Themenbereiche enden jeweils mit einer Reflexion. Diese enthält eine Sammlung von Fragen, mit denen Sie überprüfen können, wie gut die behandelten Themen in Ihrer Einrichtung bereits gelingen oder woran noch gearbeitet werden kann. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, eigene Ideen und Verbesserungsvorschläge zu notieren. Nutzen Sie also diesen Abschnitt, um noch einmal in sich zu gehen und Wege zu finden, wie Sie mehr Achtsamkeit in Ihre Einrichtung bringen können!

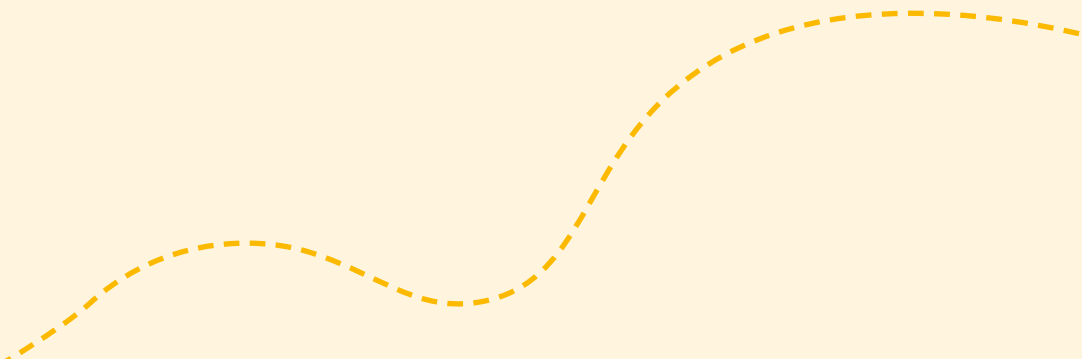


Mikrotransitionen

Unter Mikrotransitionen werden die vielen kleinen Übergänge verstanden, die Kinder im Laufe des Tages beim Wechsel von Alltags-tätigkeiten (vgl. Gutknecht/Kramer, 2018, S. 11) wiederkehrend erleben. Mögliche Mikrotransitionen vom Ankommen des Kindes in der Kita bis zum Abholen sind z. B.:

- Ankunft in der Garderobe
- Ankommen im Gruppenraum
- Kitarucksack für die Vesper holen und evtl. in den Speiseraum wechseln
- Raum- und Aktivitätswechsel für Bildungsangebote (Bewegungsraum, Atelier, Geschichtenraum usw.) und das Freispiel
- Wartezeiten vor Beginn gemeinsamer Aktivitäten
- Umziehen für den Garten
- Mittagessen im Speise- oder Gruppenraum
- Wechsel in den Ruheraum zum Erholen und Ausruhen
- Erwachen und Zurückfinden ins Spiel
- Aufräumen und Abschied

Je nach Tagesablauf variieren diese Übergänge und treten gleichzeitig auf, sodass permanent Mikrotransitionen stattfinden. Umso mehr sollten wir uns dieser wichtigen »kleinen« Bildungszeiten annehmen und die Kinder entsprechend fördern, denn »die pädagogischen Fachkräfte fungieren hier als Brückenbauerinnen, die dem Kind beim Verstehen-Lernen der Abläufe eine Unterstützung geben« (Gutknecht/Kramer, 2018, S. 14).



1. Sicherheit und Orientierung

Gut durchdachte und begleitete Mikrotransitionen geben den Kindern Sicherheit und Orientierung im Tagesablauf. Durch wiederkehrende Abläufe fassen sie Vertrauen in das Geschehen und können sich auf Strukturen und Rituale einlassen. Dabei sind sie aber darauf angewiesen, dass Sie als Fachkraft Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein ausstrahlen. Die Kinder sollen jederzeit das Gefühl haben, sich an Sie wenden zu können, um Orientierung und Unterstützung zu erhalten.



Achtsamkeitstipp

Damit sich Kinder geborgen und sicher fühlen, bedarf es keines strikten und starren Tagesablaufs. Vielmehr müssen Orientierungspunkte bzw. -momente geschaffen werden, die die Kinder durch den Tag führen.

Orientierungspunkte heben sich vom Spiel bzw. den Aktivitäten ab und sind an ihrer Wiederholbarkeit und klaren Signalen erkennbar, z. B.:

- ein Gongschlag, der einen kommenden Übergang ankündigt und das aktuelle Spiel beendet
- ein Übergangslied, das durch die gesamte Mikrotransition führt und den Kindern dabei hilft, sich räumlich zu orientieren
- das Aufdecken des Tisches, das den Kindern signalisiert, dass gleich das Essen beginnt
- das tägliche Fingerspiel während der Wartezeit in der Garderobe, um den Kindern den Übergang in die Gesamtgruppe zu erleichtern

Da auf jeden dieser Orientierungspunkte bzw. -momente eine Mikrotransition folgt, kennzeichnen diese gewissermaßen Änderungen im Tagesablauf, machen sie für die Kinder deutlich bzw. nachvollziehbar und helfen ihnen schließlich dabei, die kleinen Übergänge zu bewältigen.

Übergangslieder und -spiele

Alter: 1–6 Jahre

Mikrotransitionen wie z. B. ein Raumwechsel, das Aufräumen oder die Aufteilung in Kleingruppen können mit Übergangsliedern oder -spielen erleichtert werden. Sie bestimmen auf anregende Weise, wer beispielsweise als Nächstes mitkommt, wo sich die Kinder hinsetzen oder anstellen können usw.

Folgende Übergangslieder bieten sich zu verschiedenen Mikrotransitionen an:

- Begrüßungslieder
- Aufräumlieder (bei Aktivitätswechsel)
- Händewaschlieder (vor der Vesper)
- Anziehlieder (Reihenfolge der Kleidungsstücke benennen)
- Aufstellungslieder (zum Bilden einer Reihe)
- Verabschiedungslieder

Das »Einläuten« eines bevorstehenden Übergangs kann aber auch rein instrumental gestaltet werden:

- das Anspielen einer kurzen und immer gleichbleibenden Melodie auf einem Glockenspiel
- das Anklingen einer Triangel
- Instrumentalmusik aus der Box

Auf diese Weise werden die Kinder rechtzeitig auf die jeweilige Mikrotransition vorbereitet. Sie können sich darauf einstimmen, dass bald ein Wechsel bevorsteht und aktuelle Tätigkeiten allmählich beenden.

Übergangsspiele bieten sich vor allem zur Beendigung einer gemeinsamen Aktivität an, z. B. nach dem Essen oder als Ausklang bei Bildungsangeboten. Sie dienen dazu, einen harmonischen und ruhigen Übergang zu gewährleisten. Damit die Kinder einzeln und hintereinander die Aktivität verlassen, bieten sich Spiele an, bei denen immer ein Kind gewinnt oder ausscheidet, z. B.:

- Rätsel oder Ratespiele (wer es als Erster gelöst hat, steht auf)
- Kleidungsfarben (Kinder mit einer roten Hose dürfen aufstehen)
- Schulterberührungen (wer berührt wurde, kann schon gehen)
- Bewegungsspiele, bei denen man ausscheiden kann (wer keinen Reifen mehr hat, darf sich umziehen)

Das lernen die Kinder

Die Kinder können sich auf den bevorstehenden Wechsel einstellen und ruhig und entspannt ihr Spiel beenden. Sie fühlen sich rechtzeitig vorbereitet und sind daher in der Lage, sich besser auf eine neue Aktivität einzustellen. Durch die harmonische, schrittweise Übergangsgestaltung lernen die Kinder ganz ohne Stress, sich im Kita-Alltag zu orientieren. Sie bleiben entspannt und fühlen sich sicher.



Darauf sollten Sie achten

- Achten Sie auf eine rechtzeitige Ankündigung, sodass die Kinder genug Zeit haben, ihr Spiel zu beenden.
- Wählen Sie eine Übergangsmethode aus, die inhaltlich zum bevorstehenden Wechsel passt.
- Verwenden Sie in wiederkehrenden Mikrotransitionen dieselben Übergangsrituale.

Übergangsbegleitung zwischen den Räumlichkeiten

Alter: 1–3 Jahre

Für Kinderkrippen mit einem offenen Konzept bietet sich die Übergangsbegleitung zwischen den einzelnen Räumlichkeiten an. Auf diese Weise werden die Kinder darin unterstützt, kleine Übergänge zunehmend selbst zu bewältigen.

Die Übergangsbegleitung zu übernehmen, bedeutet für Sie als Fachkraft, dass Sie sich den Kindern widmen, die ...

- gerade in der Garderobe ankommen, und sie in Empfang nehmen. Die Kinder werden von Ihnen begrüßt und bei Bedarf beim Umziehen unterstützt. Sie fragen die Kinder, wohin sie gern gehen möchten, und nennen ihnen mögliche Spielimpulse, um sie im Übergang zum Spiel zu begleiten.
- sich in der Garderobe aufhalten und dort Spielmöglichkeiten wahrnehmen. Sie übernehmen in der Garderobe die Aufsicht der Kinder.
- aus einem Funktionsraum herauskommen und sich eine Aktivität in einem anderen Raum suchen oder zur Vesper wechseln möchten. Hier kann eine Vereinbarung getroffen werden, dass die Kinder ihren Wechsel bei Ihnen melden, damit Sie wissen, wo sich welche Kinder aufhalten. Auf diese Weise erfassen Sie die Anwesenheit der Kinder (statt mithilfe einer Magnettafel).

Gerade jüngere Kinder benötigen in den kleinen Übergängen Unterstützung, da sie sich auf dem Weg »verlieren« können. Außerdem vergessen sie manchmal, was sie eigentlich tun wollten, oder wissen nicht so recht,



wie sie ihre nächste Tätigkeit beginnen können. Hier müssen Sie als Fachkraft aufmerksam sein und den Kindern die nötige Sicherheit und Orientierung bieten.



Das lernen die Kinder

Die Kinder lernen verschiedene kleine Übergänge kennen und sie zunehmend selbst zu bewältigen, erlangen Sicherheit und gewinnen Vertrauen in den Tagesablauf der Kita. Zudem wissen sie, an wen sie sich auf der Suche nach Hilfe wenden können, und erfahren Verlässlichkeit und Halt durch Sie als Fachkraft. Dies fördert ihre Explorations- und Spielbereitschaft und wirkt sich positiv auf ihr emotionales Wohlbefinden aus.



Darauf sollten Sie achten

- Überlegen Sie sich im Team eine passende Diensterteilung. Je nach Alter der Kinder und den vorliegenden Rahmenbedingungen legen Sie die Aufgaben und die Rolle der Fachkraft für die Übergangsbegleitung fest. Diese sollte zusätzliche Hilfe bieten und keinen Personalnotstand verursachen.
- Die Fachkraft für die Übergangsbegleitung kann am Morgen auch zusätzliche organisatorische Aufgaben übernehmen, um andere Fachkräfte im Kinderdienst zu entlasten, z. B. Führen der Anwesenheitsliste, Telefondienst für Elterngespräche sowie Aktualisierung der Aushänge und der Elterntafel in der Garderobe. Gut kombinieren lassen sich Übergangsbegleitung und Rezeption, also die Übernahme organisatorischer Tätigkeiten und der individuellen Begleitung der Kinder in der Garderobe.
- Für die Rezeption kann ein eigener kleiner Empfangsbereich eingerichtet werden, in dem sich Telefon, Anwesenheitsliste, Tablet usw. befinden und der den Kindern als sichtbare Anlaufstelle dient.

Nestgruppe

Alter: 0–3 Jahre

Angepasst an das Alter der Kinder können im offenen Konzept unterschiedliche Orientierungspunkte für sie eingerichtet werden. Für Krippen- und Eingewöhnungskinder eignet sich dafür eine sogenannte Nestgruppe. Dies ist ein Raum, in dem die Kinder ihre ersten Wochen oder sogar Monate in der pädagogischen Einrichtung verbringen. Sobald sie ausreichend Sicherheit und Vertrauen in ihre neue Umgebung gewonnen haben, erweitern sie von dort aus selbstständig ihren Spiel- und Erkundungsradius. Die Türen werden geöffnet und die Kinder entdecken zunehmend weitere Räume. Dennoch haben sie aber immer die Möglichkeit, in ihre Nestgruppe zurückzukehren, die ihnen als sicherer Hafen dient.



Das lernen die Kinder

Die Kinder nehmen die Nestgruppe als emotionalen Wohlfühlort wahr, an dem sie Sicherheit und Geborgenheit erleben. Sie können sich in ihrem Tempo aus einem vertrauten Rahmen wagen und zuversichtlich neue Entdeckungen machen. Aus beängstigenden oder überfordernden Situationen kehren sie vertrauensvoll in ihre Nestgruppe zurück, wo sie Trost und Zuwendung finden.

Darauf sollten Sie achten

- Nehmen Sie anhand der Signale der Kinder wahr, wann sie tatsächlich dazu bereit sind, mehr Räume der Krippe zu erkunden. Geben Sie ihnen Zeit und öffnen Sie die Räumlichkeiten schrittweise. Wenn ein Kind bereit ist, wird es diese selbstständig ansteuern. Vielleicht wagt es auch anfangs nur einen vorsichtigen Blick hinein oder benötigt noch Begleitung durch Sie als Fachkraft.



- Die Nestgruppe sollte mit den wichtigsten Bildungsmitteln aus verschiedenen Entwicklungsbereichen ausgestattet sein. Sie stellt sozusagen einen kleinen Gruppenraum für Kinder unter drei Jahren dar.
- Eine Nestgruppe kann besonders in einer alterserweiterten Gruppe sinnvoll sein, da hier individueller auf die Bedürfnisse der jüngeren Kinder eingegangen werden kann.



Sammelpunkte und Wartebrücken

Alter: 1–6 Jahre

Die Sammelpunkte dienen dazu, dass die Kinder während der Übergänge eine Anlaufstelle haben und sich nicht verloren fühlen. Beispielsweise wissen sie, dass sie sich nach dem Aufräumen auf dem großen Sitzsack treffen.

Ideen für Sammelpunkte können sein:

- großer Sitzsack
- mit Fotos der Kinder bebilderte Garderobenplätze, jedes Kind hat eine ausreichend große Sitzfläche
- Picknickdecke im Garten
- runder Teppich im Gruppenraum (gibt den Rahmen vor)
- geklebte Bodenlinien oder Formen als visuelle Signale
- Piazza in der Garderobe (kann auch optisch durch zwei bis drei Stufen gekennzeichnet sein, z. B. als Vertiefung)

Damit die Kinder an den Sammelpunkten aber nicht nur herumsitzen und abwarten müssen, wird auch dieser kleine Übergang anregend gestaltet, wobei man zwischen selbstbestimmten und angeleiteten Wartebrücken unterscheidet. Der Übergang wird damit zu einer wichtigen Bildungssituation.

Selbstbestimmte Wartebrücken können sein:

- Toniebox mit Liedern zum Mitsingen und Tanzen
- kurze Bilderbücher
- Trödelspiele, z. B. Kugelbahn (ein Durchgang ist sehr schnell vorbei und kann vom Kind beendet werden)
- Sinnesmaterial, z. B. Sensorikflaschen, die zum Betrachten einladen
- Kuscheltiere und Kissen zum Ausruhen und kurzen Spielen.

Beispiele für angeleitete Wartebrücken sind:

- Fingerspiele
- Bewegungslieder
- Rätsel
- Kurzgeschichten
- Fantasiereisen zum Entspannen

Das lernen die Kinder

Die Kinder fühlen sich gut durch den Tag geleitet und erlangen Orientierung in dessen Ablauf. Die Wartebrücken dienen ihnen als sichtbare Haltestationen, die darüber hinaus das weitere Geschehen ankündigen. Dort kommen die Kinder zur Ruhe und spüren Sicherheit. Durch die selbst gewählten Wartebrücken können sie ihrem jeweils aktuellen Bedürfnis nach Ruhe, Bewegung oder Zuwendung nachkommen. In angeleiteten Wartebrücken werden unterschiedliche Kompetenzen angesprochen.



Darauf sollten Sie achten

- Die Sammelpunkte sind so gestaltet, dass jedes Kind Platz hat und diesen selbst einnehmen kann (auf Krabbelkinder achten!). Entweder sind die Plätze den einzelnen Kindern zugeordnet (Garderobe) oder frei wählbar.
- Sammelpunkte sollen zum Warten einladen. Überlegen Sie, wie Sie die für Kinder oft anstrengende Wartezeit in eine wertvolle Extrazeit verwandeln können.

2. Innere Ruhe

Durchdachte und harmonisch verlaufende Mikrotransitionen – ob sie nun den Wechsel von Räumlichkeiten, Aktivitäten oder des Personals betreffen – führen Kinder zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit (vgl. Gutknecht/Kramer, 2018, S. 11).

Besonders Eingewöhnungskinder bauen nur zu wenigen Fachkräften (meist ein bis zwei) eine Beziehung auf. In Anwesenheit dieser Personen fühlen sie sich sicher und geborgen, d. h., sie sind innerlich ruhig. Bei Personalwechsel oder durch den Einsatz von Vertretungskräften kann diese innere Ausgeglichenheit aber ins Schwanken geraten, da den Kindern die nächsten Bezugspersonen in der Kita fehlen. Es ist daher unerlässlich, dass die Mikrotransition des Personalwechsels pädagogischen Überlegungen folgt.



Achtsamkeitstipp

Die kleinen Übergänge können bei Kindern Stress auslösen, wenn sie abrupt und ohne responsive Begleitung stattfinden. Wenn Sie aber auf die Signale des Kindes achten und darauf eingehen (z. B. durch Berührung, Mimik, Dialog), erhalten diese die nötige Antwort auf ihr Bedürfnis nach innerer Ausgeglichenheit und Sicherheit (vgl. Gutknecht/Kramer, 2018, S. 17).

Mikrotransitionen analysieren

Alter: 0–6 Jahre

Es ist wichtig, alle Mikrotransitionen des pädagogischen Alltags im Fachteam zu analysieren und reflektieren. Hierfür kann man die einzelnen kleinen Übergänge von der Begrüßung der Kinder am Morgen bis zu ihrer Verabschiedung zeitlich geordnet in einer Tabelle festhalten.

Prüfen Sie bei jedem kleinen Übergang, ob dieser dem Wohl, den Bedürfnissen und der Entwicklung der einzelnen Kinder dient. Was müsste sich ändern, damit er besser gelingt? Sammeln Sie Ihre Vorschläge im Team und probieren Sie neue Gestaltungsmöglichkeiten aus. Reflektieren Sie nach einiger Zeit erneut, inwiefern die Veränderungen greifen. Manchmal ist es notwendig, Methoden wieder zu verwerfen und Verschiedenes auszuprobieren. Lassen Sie sich nicht entmutigen!



Das lernen die Kinder

Die auf die einzelnen Kinder abgestimmten Mikrotransitionen holen sie in ihrer aktuellen Entwicklungssituation ab. So können sie sich auf die kleine Veränderung im Tagesablauf einlassen und entsprechend ihrer Fähigkeiten daran beteiligen. Die Übergänge werden für die Kinder klar und überschaubar. Sie können zur Ruhe kommen und entspannt daran teilnehmen.



Darauf sollten Sie achten

- Reflektieren Sie in Ihrem Team regelmäßig (z. B. monatlich) die wichtigsten Mikrotransitionen. Denken Sie darüber nach, wie sich diese auf die Kinder, deren Wohlbefinden und Spielverhalten auswirken, und vereinbaren Sie ggf. Änderungen.

- Bleiben Sie flexibel in Ihrem pädagogischen Handeln und belassen Sie Mikrotransitionen nicht aus Gewohnheit so, wie sie sind, sondern reflektieren Sie stets, ob diese tatsächlich noch für die Kinder passen.

Die Protokollierung von Mikrotransitionen in einer Tabelle kann z. B. so aussehen:

Mikrotransition: Ankommen und Begrüßen, 7–8 Uhr	
Pädagogische Gestaltung	Ich begeben mich auf die Augenhöhe der Kinder und begrüße sie mit einem aufmerksamen und freundlichen Blick. Ich gebe ihnen die Hand und begleite sie in den Gruppenraum.
Reaktion der Kinder	Die Kinder kommen zu mir, sehen mich an und lassen sich von mir in den Gruppenraum begleiten. Elias allerdings hält sich an der Mama fest und versteckt seinen Kopf an ihrer Brust.
Interpretation meiner Beobachtung	Die Kinder fühlen sich sicher und sind bereit für das Spiel in der Gruppe. Elias benötigt noch Zeit. Er ist noch nicht bereit loszulassen, da er noch nicht ausreichend Vertrauen in mich und seine Umgebung gefasst hat.
Was können wir ändern?	Das Ritual passt für den Großteil der Gruppe. Elias ist noch nicht erfolgreich eingewöhnt. Seine Mama begleitet ihn in die Gruppe, bis er ins Spiel gefunden hat. Ich werde mich dazusetzen und mit ihm in Interaktion treten. So kann er mich besser kennenlernen und wir bauen zunehmend eine Vertrauensbasis auf.

Mikrotransition: Aufräumlied, 10:00–10:20 Uhr	
Pädagogische Gestaltung	Das Aufräumlied wird gesungen. Die Kinder, die fertig aufgeräumt haben, gehen in die Garderobe. Jedes Kind zieht sich nach Möglichkeit selbstständig an. Ich komme mit und unterstütze nach Bedarf.
Reaktion der Kinder	Luisa steht im Raum und sieht sich um. Sie läuft mal hierhin, mal dorthin. In der Garderobe spielt sie mit anderen Kindern Fangen und zieht sich nur schrittweise nach wiederholter Aufforderung an. Markus gerät immer wieder in Konflikt mit seinen Sitznachbarn. Er stößt sie mit seinen Ellbogen. Das Sitzenbleiben fällt den Kindern schwer, ich muss immer wieder eingreifen und sie ermahnen.
Interpretation meiner Beobachtung	Der Übergang läuft nicht optimal, er dauert zu lange. Die Kinder müssen bis zu 20 Minuten warten, bis wir endlich rausgehen können. Luisa ist orientierungslos und überfordert. Markus hat zu wenig Platz. Sein Turnbeutel und seine Ersatzkleidung nehmen ihm den nötigen Raum zum Anziehen. Die Garderobenplätze sind generell sehr eng beieinander.
Was können wir ändern?	Wir öffnen die Phase des Anziehens, d. h., die Tür in den Garten steht offen und die Kinder können sich individuell anziehen und rausgehen. So entstehen keine Wartezeiten. Dadurch hat Markus nun auch mehr Platz. Wir räumen seine Zusatzkleidung in eine Kiste und stellen sie auf die Garderobe. Überschüssiges wird mit nach Hause gegeben. Für eine neue Garderobe fehlt das Budget. Luisa wird von einer Fachkraft regelmäßig in die Garderobe begleitet, um diesen Ablauf zu verinnerlichen.

Mit Ritualen durch den Tag

Alter: 1–3 Jahre

Rituale wie z. B. der tägliche Morgenkreis, das Händewaschen oder der Fingerspruch vor dem Essen, das Aufräumlied, bevor es in den Garten hinausgeht usw. sind für die Kinder wie Anker, die ihnen im Tagesablauf Sicherheit und Orientierung geben. Da sie täglich oder zu bestimmten Anlässen wiederkehren, dienen sie ihnen als wesentliche Fixpunkte im Kita-Alltag.

Wählen Sie die Rituale mit Bedacht: Überlegen Sie, welche die Kinder tatsächlich benötigen und welche vielleicht auch Inflexibilität im Hinblick auf spontanes und bedürfnisorientiertes Handeln mit sich bringen.



Das lernen die Kinder

Entwicklungsangepasste Rituale geben den Kindern notwendige Orientierung. Sie wissen, was als Nächstes kommt, und eignen sich so ein »Tagesskript« an (vgl. Gutknecht/Kramer, 2018, S. 19). Durch die dadurch vermittelte Sicherheit erlangen die Kinder innere Ruhe, wodurch sie sich ganz dem Spiel widmen können. Sie entspannen sich und können sich in dieser Grundstimmung auf neue Aktivitäten, die Sie als Fachkraft anbieten, einlassen. Abweichungen im Tagesablauf werden außerdem nicht als Gefahr wahrgenommen und lösen keine Ängste aus.

Darauf sollten Sie achten

- Rituale müssen nicht notwendigerweise für alle Kinder gelten, sie können auch individuell auf einzelne ausgerichtet sein.
- Rituale sollten niemanden ausschließen. Achten Sie daher darauf, dass alle Kinder daran teilnehmen können, sofern sie es möchten.
- Es ist wichtig, dass die Teilnahme an Ritualen freiwillig ist. Kein Kind darf dazu gezwungen werden oder sich dazu verpflichtet fühlen.



Mit Ritualen verhält es sich ähnlich wie mit Regeln: Sie sollen klar, nachvollziehbar und sinnvoll sein. Außerdem »wachsen« sie mit den Kindern mit, d. h., sie müssen immer wieder reflektiert und an die aktuelle Situation angepasst werden. Sammeln Sie dazu alle in Ihrem Kita-Alltag vorkommenden Rituale und machen Sie sich Notizen in Tabellenform, z. B.:

Ritual: die Geburtstagsgeschichte	
Uhrzeit	zwischen 8:30 und 9:30 Uhr
Zielgruppe	Geburtstagskind und interessierte Kinder
Sozialform	je nach Interesse von Klein- oder Teilgruppen bis hin zur Gesamtgruppe
Planung	Das Geburtstagskind darf sich aus drei lustigen Geschichten eine aussuchen, z. B. anhand von Bildkärtchen aus der Geburtstagsgeschichtendose. Die Geschichte hebt sich inhaltlich oder im sprachlichen Vortrag von anderen Erzählungen ab, z. B. als Quatschgeschichte, durch den Einbau von »Hoppalas« oder das absichtlich falsche Lesen von Wörtern. Es werden passende und ansprechende Bildungsmaterialien verwendet.
Pädagogische Begründung	Förderung der emotionalen Verbundenheit sowie der Gemeinschaft. Die Kinder erfahren, dass Geburtstagsgeschichten etwas Besonderes sind. Die Sprachbildung und Sprechfreude wird auf anregende Weise unterstützt.
Beobachtung	Die Kinder weisen schon am Morgen darauf hin, dass heute die Geburtstagsgeschichtendose benötigt wird. Manche möchten gern vorab hineinschauen oder geben dem Geburtstagskind Ratschläge, für welches Kärtchen es sich entscheiden soll.
Interpretation und Einschätzung	Die Geschichten sind bei den Kindern sehr beliebt. Die meisten Kinder nehmen daran teil. Manchmal sind einige aber mit einer anderen Aktivität beschäftigt oder mit dem Essen noch nicht fertig.

»Nur wenn wir als Fachkräfte im pädagogischen Alltag voll präsent sind, uns also ganz auf den Moment mit dem Kind einlassen, können wir ihm auf Augenhöhe begegnen und die Welt entdecken.«

Alltagssituationen bewusst zu gestalten und ihnen Bedeutung, Zeit und Raum zu schenken, gelingt vor allem durch Achtsamkeit. Dieses Buch zeigt deshalb auf, wie Sie Tagesroutinen begegnen können, um sie als Bildungs- und Beziehungschancen zu nutzen. Die Autorin liefert über 90 unmittelbar umzusetzende Praxisideen und Impulse mit wertvollen methodisch-didaktischen Tipps und Erläuterungen für die wichtigsten Bereiche des Kita-Alltags:

- Mikrotransitionen
- Essen
- Pflege
- Schlafen und Ruhephasen
- Bildungsangebote und Freispiel

Jasmin Gödl ist Bildungswissenschaftlerin sowie ausgebildete Kindergarten- und Hortpädagogin. Sie lehrt Pädagogik, Didaktik und Praxis an der Bildungsanstalt für Elementarpädagogik in Graz und ist darüber hinaus als Fortbildnerin und Gründerin von *beziehungsvolle KIGAPRAXIS* für zahlreiche Kindergarten-träger tätig.