



Martina Zemp  
Fabienne Hesse

# MIKA UND ASA GEHEN IN DIE KITA

Wie Eltern die Bindung zu ihrem Kind  
stärken und den Kita-Eintritt  
erleichtern können



DOWNLOAD



hogrefe

## **Mika und Asa gehen in die Kita**

Martina Zemp (Herausgeberin)

Fabienne Hesse (Autorin & Illustratorin)

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg;  
Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.; Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

**Martina Zemp** (Herausgeberin)  
**Fabienne Hesse** (Autorin und Illustratorin)

# MIKA UND ASA GEHEN IN DIE KITA

Wie Eltern die Bindung zu ihrem Kind stärken  
und den Kita-Eintritt erleichtern können



**Fabienne Hesse, M.Sc.**  
fabienne.hesse@gmail.com

**Prof. Dr. Martina Zemp**  
martina.zemp@univie.ac.at

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
info@hogrefe.ch  
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlag: Claude Borer, Riehen  
Illustrationen Innenteil und Umschlag: Fabienne Hesse  
Satz: punktgenau GmbH, Bühl  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic  
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2023  
© 2023 Hogrefe Verlag, Bern  
(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96236-8)  
ISBN 978-3-456-86236-1  
<https://doi.org/10.1024/86236-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

# Inhalt

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Vorwort . . . . .              | 7  |
| Bindung . . . . .              | 9  |
| Kita . . . . .                 | 23 |
| Kindergeschichte . . . . .     | 39 |
| Schlusswort . . . . .          | 66 |
| Dank . . . . .                 | 67 |
| Hilfreiche Webseiten . . . . . | 68 |
| Literaturverzeichnis . . . . . | 69 |



# Vorwort

Liebe Eltern

Elternsein ist eine schöne, aber auch anspruchsvolle Aufgabe: Eltern sollen für ihre Kinder einen sicheren Hafen bieten, ihnen Wertschätzung und Liebe entgegenbringen und sie gleichzeitig auf ein selbstständiges Leben vorbereiten. Sie sollen ihren Kindern einerseits Sicherheit vermitteln, andererseits genügend Freiheit geben, um sie die Welt erkunden zu lassen. Die Balance zwischen Binden und Loslassen muss dabei immer wieder neu gefunden werden.

Der Eintritt in die Kita (in diesem Buch nutzen wir den Begriff „Kita“ stellvertretend für verschiedene Formen außerfamiliärer Kinderbetreuung) kann diese Balance herausfordern. Er bietet jedoch auch die Chance, sowohl das „Binden“ als auch das „Loslassen“ zu stärken. Den meisten Eltern gelingt es, eine sichere Bindung aufzubauen und zu erhalten, auch wenn ihr Kind Zeit in der Kita verbringt. Dennoch sind viele Eltern verunsichert und besorgt, wenn es um die Wahl eines geeigneten Betreuungsmodells geht, und möchten sich auf diesen Schritt gut vorbereiten. Sie fragen sich, ob, ab wann und für wie viele Tage und Stunden ihr Kind außerfamiliär

betreut werden kann und was es für einen gelingenden Kita-Besuch zu beachten gilt. Dieses Buch richtet sich an Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern, die sich auf die Kita vorbereiten oder sie bereits besuchen. Es soll die Familie darin unterstützen, die Bindung zu stärken und den Übergang in die Kita zu erleichtern.

Das Buch gliedert sich in zwei Teile: Der erste Teil widmet sich dem Thema Bindung. Der zweite Teil baut darauf auf und behandelt das Thema Kita. Neben Informationsseiten für die Erwachsenen findet sich auf den Seiten 39–65 eine Kindergeschichte, die die Eltern zusammen mit ihren Kindern anschauen können. Weiterhin gibt es zu beiden Themen verschiedene praktische Übungen. Berücksichtigen Sie beim Vorlesen der Geschichte und beim Durchführen der Übungen das Alter Ihres Kindes. Die Geschichte und die Übungen richten sich an Kinder ab etwa 4 Jahren. Sie sind auch für Kinder geeignet, die schon seit einiger Zeit in der Kita betreut werden. Damit die Übungen mehrfach durchgeführt werden können, dürfen die Seiten kopiert werden. Sie können die Übungen außerdem kostenfrei über unsere Webseite nach erfolgter Registrierung abrufen.

Nutzen Sie dazu bitten den unten angegebenen Link und melden Sie sich nach den dort beschriebenen Schritten an. Sie können auf die Materialien über „Mein Konto“ zugreifen, indem Sie unter „Meine Zusatzmaterialien“ den Code eingeben. Sie werden dann automatisch in den Downloadbereich weitergeleitet.

Link: [hgf.io/download](https://hgf.io/download)

Code: **B-BEXR6D**



### **Autorin und Illustratorin**

Fabienne Hesse

Fachpsychologin für Kinder  
und Jugendliche FSP

Wir empfehlen Ihnen, sich die Materialien auf Ihrem Computer zu speichern, um sie jederzeit und dauerhaft nutzen zu können.

Referenzen zu wissenschaftlichen Quellen finden Sie als hochgestellte Ziffern im Text. Die Literatur ist am Ende des Buches aufgeführt.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Freude beim Lesen und Üben mit Mika und ihrem Bindungstierchen Asa!



### **Herausgeberin**

Martina Zemp

Psychotherapeutin und Professorin  
für Klinische Psychologie  
des Kindes- und Jugendalters,  
Universität Wien

# Bindung

*„Bindung ist wie ein unsichtbares, emotionales Band  
zwischen zwei Menschen,  
das sie unabhängig von Zeit und Raum  
miteinander verbindet.“*

In Anlehnung an die Bindungstheorie  
nach John Bowlby<sup>1</sup>



## Was ist Bindung?

Kleinkinder entwickeln zu wenigen, nahestehenden und emotional bedeutungsvollen Personen (Eltern oder anderen primären Bezugspersonen, die ab dem frühen Kindesalter verlässlich verfügbar sind) eine Bindung.<sup>2,3</sup>

Durch sichere Bindungserfahrungen gelangen sie zu der wichtigen Überzeugung, dass die Welt ein sicherer Ort ist und sie geliebt werden. Dieses verinnerlichte Wissen geht einher mit einem Urvertrauen in andere und mit dem Wissen, dass sich jemand bedingungslos um sie kümmert.<sup>4</sup>

## Was besagt die Bindungstheorie?

Die Bindungstheorie geht davon aus, dass Säuglinge und Kleinkinder auf die Fürsorge und den Schutz naher Bezugspersonen angewiesen sind. Neben der körperlichen Versorgung sind die emotionale Zuwendung und Anregung aus der Umwelt für eine gesunde Entwicklung der Kinder überlebenswichtig. Neugeborene bringen ein Verhaltensrepertoire mit, das sie

an vertraute Personen bindet und somit Sicherheit gewährleistet. Idealerweise stehen fürsorgliche, stärkere und weisere Erwachsene zur Verfügung, an die sich das Kind binden kann. Die Erwachsenen beschützen und versorgen das Kind und begleiten aufmerksam sein Aufwachsen.<sup>5,6</sup>

## Wann entsteht Bindung?

Die ersten zwei Jahre im Leben eines Kindes stellen eine besonders sensible Phase für die Bindungsentwicklung dar,<sup>6</sup> wobei ab drei bis sechs Monaten das Bindungsverhalten zunehmend selektiv an einzelne vertraute Bezugspersonen gerichtet wird. Dadurch entsteht und festigt sich die Bindung. Zuvor wird von der Vorbinderphase gesprochen.<sup>7</sup> Die neuere Forschung zeigt, dass die Bindung zwischen Eltern und ihren Kindern bis zum Alter von fünf Jahren ein wesentliches Entwicklungsthema bleibt. Eine gute Bindung bzw. Beziehung zwischen den Eltern und dem Kind ist jedoch bis in die Adoleszenz und über das gesamte Leben hinweg elementar und ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische Gesundheit.<sup>8,9</sup>



## Wie funktioniert das Zusammenspiel zwischen Bindungs- und Fürsorgeverhalten?

Säuglinge kommunizieren eigene Bedürfnisse durch Bewegungen, Mimik und Laute. In Stress- oder Belastungssituationen, beispielsweise bei Hunger, Müdigkeit, Angst, Gefahr, Irritation oder bei jedem anderen Zuwendungs- oder Versorgungsbedarf, signalisiert der Säugling seine Bedürfnisse (z.B. durch Wimmern, Weinen, Schreien, Anklammern). Das Bindungssystem ist dann aktiviert und hat zum Ziel, Schutz zu erlangen und Sicherheit und Geborgenheit wiederherzustellen. Säuglinge und Kleinkinder sind noch nicht in der Lage, ihr Stresserleben selbst zu regulieren, und sind dafür auf ihre primären Bezugspersonen angewiesen.<sup>6</sup>

Bei feinfühligem Fürsorgeverhalten erkennen die Bezugspersonen die Signale des Kindes und reagieren entsprechend darauf, indem sie emotionale Nähe, Trost und Sicherheit spenden (z.B. durch Trösten, Streicheln, Lächeln, Vorsingen, Stillen/Füttern). Durch das Fürsorgesystem der Eltern wird das Bindungsbedürfnis des Kindes gestillt, sein Stress reduziert und die emotionale Sicherheit wiederhergestellt. So entsteht ein wechselseitiges System zwischen kindlichem Bindungsverhalten und elterlichem Fürsorgeverhalten.<sup>7</sup>



## Was muss ich über Bindungsmuster wissen?

Man kann sich das Bindungssystem als eine Art inneres Alarmsystem vorstellen. Es überwacht im Hintergrund und wird immer dann aktiv, wenn eine Bedrohung der emotionalen Sicherheit wahrgenommen wird.<sup>10</sup> Das Bindungsverhalten wird aktiviert mit dem Ziel, Nähe zu den Bezugspersonen zu erlangen und damit Sicherheit wiederherzustellen. Kinder bilden auf der Basis wiederholt erfahrener, typischer Interaktionsmuster mit ihren Bezugspersonen Erwartungen über zukünftige soziale Interaktionen aus, die sich mit der Zeit festigen und zu Bindungsmustern werden. Man unterscheidet grob zwischen sicheren und unsicheren Bindungsmustern.<sup>11,12</sup>



## Sichere Bindung

Das Bindungssystem ist vor allem bei Stress aktiv (z. B. wenn das Kind Hunger hat, wenn es erschrickt oder alleine gelassen wird). Wenn ein Kind in diesen Momenten wiederholt die Erfahrung macht, dass die primären Bezugspersonen seine Bedürfnisse richtig wahrnehmen und darauf prompt und angemessen reagieren, entwickelt sich mit der Zeit eine sichere Bindung. Kinder mit sicheren Bindungsmustern erfahren von ihren Bezugspersonen Nähe, Schutz und Geborgenheit und entwickeln die innere Erwartung, dass andere für sie da sind, wenn sie sie brauchen. Sie suchen in Stresssituationen ihre Bezugspersonen auf und lassen sich schnell wieder beruhigen.

## Unsichere Bindung

Unsichere Bindungsmuster können entstehen, wenn das Kind wiederholt die Erfahrung macht, dass seine Bezugspersonen nicht konsistent, nicht angemessen oder gar nicht auf seine Bedürfnisse reagieren. Die emotionale Sicherheit wird nicht wiederhergestellt und das Kind lernt, dass man sich nicht auf andere verlassen kann. Kinder mit unsicheren Bindungsmustern zeichnen sich häufig dadurch aus, dass sie in stressauslösenden Situationen sehr wenig oder sehr stark emotional reagieren und sich schwer beruhigen lassen. Sie vermeiden die Nähe zur Bezugsperson oder klammern sich stark an diese, zeigen ein wechselndes Nähe-Distanz-Verhalten oder andere Verhaltensauffälligkeiten.

## Warum ist eine sichere Bindung wichtig für die kindliche Entwicklung?

Eine sichere Bindung ist elementar für die gesamte psychische Entwicklung von Kindern. In verschiedenen internationalen Studien konnte gezeigt werden, dass sicher gebundene Kinder über bessere soziale Kompetenzen verfügen, bei Gleichaltrigen beliebter sind und ein positiveres Selbstbild haben.<sup>13-15</sup> Bindungssicherheit hängt mit guten Stress- und Emotionsregulationsstrategien, einem höheren Selbstwert, einer besseren Qualität von späteren Beziehungen und allgemein höherer Resilienz (psychischer Widerstandskraft) zusammen.<sup>16-22</sup>

## Was sind die Voraussetzungen für eine sichere Bindung?

Eltern und andere primäre Bezugspersonen können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder eine sichere Bindung entwickeln. Aus der Bindungsforschung ist bekannt, dass die elterliche Sensitivität (auch Feinfühligkeit genannt) die wichtigste Voraussetzung für die kindliche Bindungssicherheit darstellt.<sup>23</sup> Die Sensitivität ist die Fähigkeit der Bezugspersonen, die Bedürfnislage des Kindes feinfühlig zu lesen und passend darauf einzugehen. Was das genau bedeutet und wie sie gestärkt werden kann, wird auf den folgenden Seiten beschrieben.

Es ist wichtig, dass es den Eltern gut geht und sie ausreichend Energie aufbringen können, sich entspre-

chend um ihre Kinder zu kümmern. Die Unterstützung durch Freund\*innen, Verwandte oder Nachbar\*innen kann dabei eine wichtige Ressource sein und helfen, die Eltern zu entlasten. Darüber hinaus prägt der eigene Bindungsstil der Eltern ihr Fürsorgeverhalten gegenüber ihrem Kind, was die Bindungsentwicklung des Kindes beeinflussen kann.<sup>24</sup> Die Eltern sollten sich also bewusst auch über ihre eigenen Bindungserfahrungen Gedanken machen.

## Welche Rolle haben verschiedene Bezugspersonen?

Kinder können nicht nur zu einer einzelnen Bezugsperson eine sichere Bindung aufbauen, sondern zu mehreren verlässlichen und feinfühlig interagierenden Personen. Die einzelnen Bezugspersonen stehen nicht in Konkurrenz zueinander, sondern ergänzen sich gegenseitig und unterstützen die gesunde kindliche Entwicklung. Sind jedoch sehr viele Bezugspersonen involviert, kann der Aufbau einer sicheren Bindung für das Kind erschwert werden.<sup>7</sup>

Der Aufbau einer Bindung ist unabhängig von der biologischen Verwandtschaft zum Kind und von der Geschlechtsidentität der Eltern. So kann das Kind grundsätzlich zu allen erwachsenen Personen, die zuverlässig verfügbar sind und feinfühlig auf das Kind eingehen, eine tragfähige Bindung aufbauen.

## Sensitivität stärken

Die elterliche Sensitivität oder Feinfühligkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für den Aufbau einer sicheren Bindung des Kindes.<sup>23, 25</sup> Sie beschreibt die Fähigkeit von Bezugspersonen, die Signale des Kindes zu erkennen, die dahinterstehenden Bedürfnisse richtig zu interpretieren und prompt und einfühlsam auf diese zu reagieren. So unterstützen die Bezugspersonen das Kind bei der Entwicklung seiner eigenen Emotionsregulation.<sup>7, 26</sup>

Die Feinfühligkeit der Betreuungspersonen kann durch die folgenden vier Komponenten<sup>7, 27</sup> beschrieben werden:

**1. Erkennen der kindlichen Signale:** Die kindlichen Bedürfnisse werden wahrgenommen.

Beispiel: Papa befindet sich in der Nähe des Kindes und beobachtet, wie das Kind das Gesicht verzieht und schreit.

**2. Adäquate Interpretation:** Die Bedürfnislage des Kindes wird erkannt.

Beispiel: Papa erkennt, dass dem Kind unwohl ist. Er vermutet, dass das Kind Hunger hat.

**3. Promptheit der Reaktion:** Die Antwort auf die kindlichen Signale kommt hinreichend prompt, sodass für das Kind noch ein Zusammenhang mit seinen Signalen wahrnehmbar ist.

Beispiel: Papa reagiert sogleich, indem er dem Kind gut zuredet und dann unmittelbar in der Küche das Fläschchen holt.

**4. Angemessenheit der Reaktion:** Die Bedürfnisse des Kindes werden angemessen gestillt.

Beispiel: Papa gibt dem Kind das Fläschchen und spricht währenddessen lieb mit ihm.



Damit Sie die vier Komponenten der Feinfühligkeit besser kennenlernen können, folgt nun eine Übung. Auf Seite 17 finden Sie ein Beispiel eines Beobachtungsbogens, der Sie darin unterstützen soll, die Signale Ihres Kindes zu erkennen, sie passend zu interpretieren und entsprechend darauf zu reagieren. Auf Seite 18 finden Sie einen leeren Beobachtungsbogen, den Sie selbst nutzen können. Die Übung sollte regelmäßig durchgeführt werden.

Versuchen Sie, in den nächsten Tagen bewusst Zeitfenster auszuwählen, in denen Sie Ihr Kind genau beobachten möchten. Achten Sie darauf, dass das Zeitfenster nicht zu lange dauert (max. 10 Minuten), weil das genaue Beobachten sonst sehr anspruchsvoll wird. Versuchen Sie ein Zeitfenster auszuwählen, in welchem Sie sich voll und ganz Ihrem Kind zuwenden können und nichts anderes erledigen müssen.

Die Übung hat verschiedene Ziele. Einerseits soll Ihre Beobachtungsgabe durch regelmäßiges, bewusstes Üben geschärft werden, damit Sie die Signale Ihres Kindes immer zuverlässiger erkennen. Andererseits soll Ihnen diese Übung erlauben, Gleichmäßigkeiten oder Muster im Verhalten Ihres Kindes zu erkennen. Wenn Ihr Kind zum Beispiel immer die Nase rümpft, wenn es Hunger hat, machen Sie dieses Muster mithilfe des Protokolls sichtbar und können schneller passend auf das Bedürfnis eingehen.

Wenn Sie möchten, können Sie die Muster und die für Sie relevanten Interpretationen markieren (siehe Beispielprotokoll), um sie besonders hervorzuheben. Weiterhin fokussieren Sie mithilfe des Protokolls auf die Bedürfnisse Ihres Kindes und überlegen sich bewusst Reaktionen, die auf diese Bedürfnisse ausgerichtet sind.

Wichtig ist, dass Sie bei der Übung nicht zu streng mit sich sind. Es gibt selten ein eindeutiges Richtig oder Falsch. Die Übung soll Ihnen als Werkzeug dienen, mit dem Sie mehr Sicherheit im Umgang mit dem Deuten von kindlichen Signalen erlangen.

