

# Liebe Leserinnen und Leser,

der Alltag in der Kita ist geprägt von Begegnungen, Bewegungen und kleinen wie großen Übergängen. Insbesondere für Kinder unter drei Jahren spielen Rituale hierbei eine entscheidende Rolle. Sie bieten nicht nur Orientierung und Sicherheit, sondern strukturieren auch den Tagesablauf und schaffen Inseln der Verlässlichkeit in einem manchmal turbulenten Umfeld.

Der Morgenkreis ist ein solches Ritual: Hier kommen Kinder und Fachkräfte zusammen, stimmen sich auf den Tag ein, teilen Lieder, Geschichten oder einfach die Freude am gemeinsamen Miteinander. Doch Rituale wie der Morgenkreis sind weit mehr als ein Programmpunkt – sie sind elementar für die Entwicklung von Selbstvertrauen, Zugehörigkeit und sozialem Lernen.

Auch Mikrotransitionen sind für Kinder unter drei Jahren von besonderer Bedeutung. Der Wechsel vom Freispiel zum Essen, von drinnen nach draußen oder vom Spielen zum Schlafen – all diese Übergänge sind sensibel und verlangen nach achtsamer Begleitung. Kurze Rituale, wie etwa ein Fingerspiel vor dem Händewaschen oder ein gemeinsames Lied vor dem Mittagessen, können hier hilfreiche Brücken sein. Sie geben den Kindern die Möglichkeit, den Wechsel bewusst wahrzunehmen und sich darauf einzustellen.

Ein zentraler Aspekt bei der Gestaltung von Rituale ist die Partizipation, denn auch die Jüngsten haben eine Stimme, die gehört werden will. Welche Lieder mögen sie besonders? Gibt es Gesten oder Handlungen, die für sie bedeutsam sind? Beziehen pädagogische Fachkräfte die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder ein, geben sie der Entwicklung von Selbstwirksamkeit Raum und unterstützen die positive Bindung der Jüngsten, sowohl zu ihren erwachsenen Bezugspersonen als auch zur Kindergruppe.

Rituale sind Brückenbauer – sie verbinden Momente, Menschen und Emotionen. Gerade in der sensiblen Altersgruppe der Kinder unter drei Jahren können sie einen unschätzbarbeitrag dazu leisten, dass der Kita-Alltag nicht nur bewältigt, sondern als bereichernd erlebt wird.

Eine anregende Lektüre wünschen



Ulrike Fetzer,  
Chefredakteurin

  
Mareike Völkel,  
Co-Autorin



## I. RITUALE IN DER KITA

1. Die Kraft der Wiederholung	<b>6</b>
2. Rituale im Kita-Alltag	<b>8</b>
3. Übergänge & Morgenkreis	<b>10</b>

## II. PARTIZIPATION ERMÖGLICHEN

1. Partizipation & Bedürfnisorientierung	<b>12</b>
2. Teilhabe im ritualisierten Tagesablauf	<b>14</b>
3. Kind- vs. Fachkraftorientierung?	<b>15</b>

## III. RITUALE PLANEN, DURCHFÜHREN & DOKUMENTIEREN

1. Individuell begleitete Rituale	<b>16</b>
2. Rituale in der Gruppe	<b>17</b>
3. Rituale trotz Personalmangel	<b>19</b>

## IV. MIKROTRANSITIONEN

1. Herausforderungen bei Mikrotransitionen	<b>20</b>
2. Übergang zum Schlafen	<b>22</b>
3. Übergang zur Pflege	<b>26</b>
4. Übergang zu den Mahlzeiten	<b>30</b>
5. Ankommen & Abschied	<b>34</b>





## V. DER MORGENKREIS ALS RITUAL

1. Ein guter Morgen	<b>38</b>
2. Gruppenangebote vorbereiten & leiten	<b>40</b>
3. Partizipation im Morgenkreis	<b>42</b>
4. Beginn & Abschluss	<b>44</b>
5. Besondere Anlässe	<b>46</b>
 Autorinnen	<b>49</b>
Impressum	<b>50</b>



## I. RITUALE IN DER KITA

# „Noch mal, noch mal!“

Wiederkehrende Abläufe vermitteln Kleinstkindern Sicherheit, stärken die Bindung zu ihren Fachkräften und helfen ihnen, sich im Krippen-Alltag auf neue Erfahrungen einzulassen.



### 1. Die Kraft der Wiederholung

Ob bei den Mahlzeiten, beim Schlafengehen oder an Geburtstagen: Wiederholungen prägen unser Leben und bestimmen unser tägliches Handeln. Sie strukturieren den Alltag und machen Gemeinschaft spürbar. Durch den immer wieder gleichen, vertrauten Ablauf werden sie zum **Ritual**. Wie wichtig Wiederholungen für die frühkindliche Entwicklung sind, zeigt sich bereits, wenn die Jüngsten laufen lernen.

*Pietro (0;11) schnauft. Zum wiederholten Male hebt er den Popo in die Höhe und versucht, sich aufzurichten. Stück für Stück streckt er sich nach oben. Sein Oberkörper wankt, während er versucht, das **Gleichgewicht** zu halten. Mit zusammengepressten Lippen sieht er sich um, rudert mit den Armen, aber es hilft nichts: Pietro lässt sich auf die Knie fallen. Wenig später versucht der Junge es erneut.*

Mit jedem Versuch kommt Pietro dem freien Gehen ein Stück näher.

Denn er trainiert mit diesem Auf und Ab nicht nur die Muskulatur und den Bewegungsablauf – er sieht auch den Raum aus einer anderen Perspektive und lernt, wie er wieder in eine sichere Position zurückfindet.

#### Lernen durch Wiederholungen

Unsere Wahrnehmungen entwickeln sich bereits im Mutterleib. Schon vorgeburtlich erlebt der Fötus den Rhythmus von Schlafen und Wachen sowie den regelmäßigen Herzschlag der Mutter. Indem das Ungeborene



Fähigkeiten entwickeln durch kontinuierliche Wiederholung



Routinen und feste Rituale geben Sicherheit

unzählige Male nach der Nabelschnur greift, das Schlucken übt usw., erlebt es den Prozess des Lernens. Von Anfang an entwickelt sich der lebendige Organismus durch Wiederholungen ständig weiter (Hüther/Krens 2006). Babys knüpfen an diese Erfahrungen im Mutterleib an.

*Ben (0;5) betrachtet intensiv ein Tuch, das vor ihm liegt. Er legt den Kopf schief, streckt einen Arm aus und er tastet den Stoff: Das fühlt sich weich an! Dann macht Ben eine Faust, sodass seine Finger das Tuch fest umgreifen. Langsam zieht der Junge seinen Arm zu sich und hält die weiche Decke an sein Gesicht. Sie riecht nach Mama! Wie der Stoff wohl schmeckt? Nachdem er einen Stoffzipfel mit seiner Zunge befühlt hat, betrachtet er das Tuch noch einmal konzentriert von Nahem.*

*Diesen Prozess wiederholt der Junge in den nächsten Wochen unzählige Male, wodurch sich die Sinneseindrücke zu einer Vorstellung des Tuches und der eigenen Handlungen verdichten.*

Wie funktioniert dieser Lernprozess genau? Bereits in seinen ersten Lebenswochen lernt das Kind durch Wiederholungen, die vorgeburtlichen Impulse mit der „neuen Welt“ zu verbinden. Dabei verknüpft der Säugling verschiedene Wahr-

nehmungskanäle miteinander: das Fühlen mit der Greifbewegung, das Sehen mit dem Riechen usw. Übersich wiederholende Handlungen bildet das Gehirn wiederum synaptische Verbindungen, sog. *neuronale Netzwerke*. Diese Verschaltungen sind ständig im Umbau.

Übt eine Person das erste Mal eine bestimmte Handlung aus, bildet sich ein kleiner „Trampelpfad“ von einer Nervenzelle zur anderen. Damit dieser Pfad zu einem Weg wird und nicht wieder zuwächst, braucht es etliche Wiederholungen. Nach einiger Zeit wird aus dem anfänglichen Pfad eine Straße oder gar eine Autobahn – die Handlungen gelingen nun rasend schnell und erfolgen z. T. unbewusst, wie das Laufen oder das Sprechen einer Fremdsprache.

### Rituale schaffen Sicherheit

Für die Jüngsten ist die Welt, in die sie geboren wurden, zunächst fremd. Sie erleben fast alles zum ersten Mal und müssen zahlreiche unbekannte Sinneseindrücke verarbeiten – das kann sie schnell überfordern. Bekannte Muster ermöglichen ihnen hingegen, innere Ruhe zu finden. Routinen und feste Rituale geben unter Dreijährigen Vertrauen in die Welt und die nötigen Ressourcen, um Herausforderungen zu bewältigen. „Gewohnheiten und Automatismen sind wichtig, um sich sicher

zu fühlen, Kraft zu sparen und den Alltag bewältigen zu können, ohne jedes Detail bewusst beachten zu müssen“ (Völkel 2023, S. 7).

Unserem Gehirn liegt viel daran, alle Eindrücke einzusortieren und zu strukturieren. Nur so kann es Energie sparen und die zahlreichen Wahrnehmungen verarbeiten (Völkel 2021b). Um neue Reize einzurichten, versucht das Gehirn, an eine Vorerfahrung anzuknüpfen. Denn „Neues kann nur im Hirn verankert werden, indem es mit etwas verbunden wird, das bereits vorhanden ist“ (Hüther/Krens 2006, S. 79). Aus diesem Grund suchen Babys und Kleinkinder in ihrem Alltag Ankerpunkte. Wenn sie in eine ihnen bislang unbekannte Situation geraten, entwickeln sie intensive Gefühle wie Neugier, Begeisterung, aber auch Verunsicherung. Erst wenn ihnen ein bekanntes Muster eine Zuordnung ermöglicht, löst sich das Gefühl der Anspannung.

Rituale im Kita-Alltag können genau das leisten. Durch den **Morgenkreis** oder das ritualisierte Winken zum Abschied können Kleinkinder auch in Momenten der Unsicherheit an Gefühle der Verbundenheit und Sicherheit anknüpfen. Denn wenn die Jüngsten wiederholend handeln, erleben sie Orientierung. Ritualisiertes Spiel kurz vor dem Schlafen unterstützt sie bspw. dabei, sich in eine

## INFO

zufriedene Grundstimmung zu versetzen. „Die Kinder erleben, dass sie Macht und **Selbstwirksamkeit** besitzen, eine vorhersehbare Wirkung erzielen und somit eine Situation überblicken und kontrollieren können. Das stärkt sie in ihrem Selbstbild und lässt sie Zutrauen in die neue Situation und in die Erwachsenen fassen sowie Stress abbauen“ (Völkel 2021a, S. 22).

### Bindung & Gemeinschaft

Rituale haben eine wichtige soziale Komponente. Seit Menschengedenken werden sie überall auf der Welt dazu genutzt, um ein Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit herzustellen und auszudrücken. Bei Kleinkindern tragen sie insbesondere dazu bei, die **Bindung** zu ihren **Bezugspersonen** zu stärken.

*„Noch mal, noch mal!“, ruft Mathilda (1;8) und klatscht in die Hände. Erzieherin Clara nickt und legt sich wieder hin. Dann schließt sie die Augen, als würde sie einschlafen. Jetzt kommt Mathildas Einsatz: Das Mädchen beginnt zu summen und wedelt mit*

### Gelegenheiten für Rituale

Diese alltäglichen Kita-Situationen empfehlen sich im Besonderen für ritualisierte Abläufe:

- Ankommen und Verabschieden
- Start in den strukturierten Kita-Tag (Morgenkreis)
- Übergänge von einem Raum in den anderen bzw. von drinnen nach draußen und zurück
- Wechsel von Aktivitäten, z. B. vom freien Spiel zum Wickeln oder vom Essen zum Ruhen
- vor, während und nach Pflegesituationen, z. B. beim Wickeln oder Waschen
- Gemeinschaftssituationen (Geburtstage, Verabschiedungen, angeleitete Aktionen, Projekte u. Ä.)
- Konflikte oder kleinere Unfälle

*ihrem Finger in der Luft herum. Dann tippt sie Clara an die Nase. Clara erwacht und schimpft im Spiel: „Hilfe, eine Fliege! Eine Fliege!“ Daraufhin brechen beide in Lachen aus.*

Bei ritualisierten **Kontingenzspielen** wie diesem, bei dem sich zuverlässig dieselbe Handlung wiederholt, verlassen sich die Mädchen und Jungen auf die immer gleiche Reaktion der

erwachsenen Person. Dadurch werden das Vertrauen und die Bindung zwischen ihnen gestärkt. Da das Gehirn positive Botenstoffe ausschüttet, sobald sich das Kind wohlfühlt, möchte es das Verhalten wieder und wieder erleben (Schultz 2016). **Regressionsspiele**, bei denen Kleinkinder das Verhalten eines Babys nachahmen, gehören ebenfalls zu den **Bindungsspielen**. Sie ermöglichen es den Jüngsten nicht nur, an Bekanntes anzuknüpfen, sondern auch, sich im Spiel mit einer Person verbunden zu fühlen, was zusätzlich Sicherheit schafft. Besonders Spiele mit Körperkontakt setzen einen positiven Hormoncocktail frei: Oxytocin, das sog. *Kuschel- oder Bindungshormon*, wird ausgeschüttet. Es vermindert Stress und beeinflusst das soziale Verhalten positiv.

### 2. Rituale im Kita-Alltag

In der außerfamiliären Betreuung können ritualisierte Abfolgen den Kindern helfen, sich in der Einrichtung zu orientieren. Vom **Wickeln** über Mahlzeiten bis hin zur Situation in der Garderobe – der Kita-Tag bietet zahlreiche Gelegenheiten dafür (s. INFO). Rituale unterstützen



Durch Rituale erleben Kinder Geborgenheit in der Gruppe