

von links nach rechts:
Ulrike Fetzer, Iris Erbach,
Linn Helbig, Katrin Imbery,
Daniela Picco, Anja Kunz



Ob vom Esstisch in den Schlafraum oder vom Spiel zum Windelwechsel: Kinder unter drei Jahren erleben täglich zahlreiche kleine Übergänge in ihrer Betreuungseinrichtung. Solche Mikrotransitionen, also die sich wiederholenden Wechsel in den Alltagsroutinen, sind für Kleinkinder zunächst verunsichernd. Pädagogische Fachkräfte stehen in diesen Übergangsphasen somit vor der Aufgabe, den Jüngsten Halt zu geben und sie ohne Hektik oder Zwang zu begleiten.

Wie können Fachkräfte Mikrotransitionen kleinkindgerecht gestalten?

Es hängt u. a. von der Responsivität jeder pädagogischen Fachkraft ab, wie sie ihr Antwortverhalten in diesen teils herausfordernden Situationen gestaltet. Stimme, Mimik und Körperhaltung sind für eine achtsame Übergangsgestaltung bedeutsam. Hilfreich sind außerdem Skripts, die den Kindern eine verlässliche Vorhersehbarkeit der Mikrotransition garantieren: Abläufe werden klar strukturiert, Wartezeiten möglichst vermieden und Wechsel angekündigt. Dank gut durchdachter Übergänge erleben nicht nur die Kinder ruhiger Abläufe, sondern auch ihre erwachsenen Bezugspersonen. Somit reduzieren sie nicht zuletzt das Risiko grenzverletzenden Verhaltens.

Dieses Sonderheft thematisiert erstmals auch die kleinen Übergänge im Freien: Muss die Begleitung der Übergangsphasen draußen anders gestaltet werden? Was gibt es hier zu beachten?

Eine bereichernde Lektüre wünscht

Ulrike Fetzer

Ulrike Fetzer,
Chefredakteurin



I. MIKROTRANSITIONEN BEWUSST GESTALTEN

1. Von großen zu kleinen Übergängen 6
2. Junge Kinder in Übergängen begleiten 7
3. Stress im Kita-Alltag reduzieren 7
4. Übergänge aktiv gestalten 9
5. Draußen & unterwegs 10

II. ALLTAGSÜBERGÄNGE BEI DEN MAHLZEITEN

1. Responsive Begleitung beim Essenlernen 12
2. Stressfreie Mahlzeiten durch strukturierte Übergänge 13
3. Essbrücken als Übergangshelfer 15
4. Draußen & unterwegs 15

III. EINSCHLAFPROZESSE BEGLEITEN

1. Gut & gern einschlafen 18
2. Beziehungssicherheit herstellen 18
3. Stationen zum entspannten Ein- & Durchschlafen 19
4. Draußen & unterwegs 22

IV. POSITIVE ÜBERGABESITUATIONEN

1. Im emotionalen Dreieck 24
2. Beim Ankommen unterstützen 25
3. Beim Abholen unterstützen 27

V. VON DRINNEN NACH DRAUSSEN NACH DRINNEN

1. Stolpersteine in der Garderobe 28
2. Von drinnen nach draußen 31
3. Von draußen nach drinnen 32
4. Potenziale beim Übergang nutzen 32
5. Draußen & unterwegs 33

VI. INDIVIDUELLE BEGLEITUNG ZUM WINDELWECHSEL

1. Geplant & ungeplant 34
2. Lösungen für häufige Konfliktthemen 35
3. Draußen & unterwegs 37





VII. RUND UM DEN TOILETTENGANG

1. Schritt für Schritt zur Selbstständigkeit 38
2. Schnell & gelassen reagieren 38
3. Hilfen zur Gestaltung der Mikrotransition 39
4. Praktische Kleidung wählen 40
5. Draußen & unterwegs 40

VIII. HÄNDEWASCHEN IM TAGESABLAUF

1. Nicht alle auf einmal 42
2. Jede Situation ist anders 42
3. Waschraum zum Wohlfühlen 44
4. Draußen & unterwegs 44

IX. MEDIENTIPPS

1. Bücher 46
2. Links 47

Autorinnen 49
Impressum 50



U3-
Glossar

Alle in diesem Themenheft orange hinterlegten **Fachbegriffe** finden Sie in unserem U3-Glossar auf www.kleinstkinder.de

I. MIKROTRANSITIONEN BEWUSST GESTALTEN

Stress in Alltagsübergängen reduzieren

Nahezu die Hälfte ihrer Zeit verbringen Kleinstkinder in der U3-Betreuung in kleinen Übergängen. Grund genug, diesen Mikrotransitionen endlich die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen.

von Dorothee Gutknecht

1. Von großen zu kleinen Übergängen

Dass pädagogischen Fachkräften in der Arbeit mit Kleinkindern die Aufgabe zukommt, Übergänge angemessen zu gestalten, ist heute im Fachdiskurs unumstritten. Denn eine Vielzahl an Studien (Bensel/Haug-Schnabel 2018) hat gezeigt, welche gravierenden Folgen es für ein junges Kind haben kann, wenn der Übergang von der Familie in die Institution

- nicht von den Eltern begleitet wird,
- nicht abschiedsbewusst gestaltet wird,
- nicht an der Bezugsperson orientiert geschieht.

Bei einer in dieser Weise ungenügenden Übergangsgestaltung haben Kinder ein vier Mal so hohes Risiko zu erkranken sowie Entwicklungsverzögerungen und sozial-emotionale Auffälligkeiten aufzuweisen (Laewen et al. 2011). Die viele Jahre übliche Praxis, junge Kinder einfach „über den Tresen“ zu heben, an der Eingangspforte abzugeben oder sich gar heimlich wegzuschleichen, gilt darum nicht nur als veraltet, sondern als entwicklungsgefährdend. Auch falsche Versprechungen und Bagatellisierungen des Abschieds Schmerzes werden als unangemes-



sen bewertet – und mit ihnen Sätze wie: „Lass mal, die beruhigt sich schon wieder!“

Zwei Seiten einer Medaille

Der Übergang eines Kindes von seiner Familie in die Institution wird als große Transition bezeichnet. Hier findet also ein großer Übergang statt, der den Eintritt des Kindes in eine fremde neue Welt darstellt. Von nun an erfährt es ein geteiltes Betreuungsfeld von Kita und Familie (Ahnert et al. 2012).

Von der Forschung wurden lange nur die Übergänge in den Blick genommen, die lebensgeschichtlich und in ihrer Bedeutung für die Identitätsentwicklung wichtig erschienen. So betonten Wilfried Griebel und Re-

nate Niesel aus der Perspektive der Psychologie: „Transitionen sind Lebensereignisse, die [...] als bedeutende biografische Erfahrungen von Wandel in der Identitätsentwicklung wahrgenommen werden“ (Griebel/Niesel 2015, S. 37–38). Vor diesem Hintergrund wurden die kleinen Übergänge, die das Kind im Alltag einer Kita erlebt, lange Zeit wissenschaftlich kaum beachtet. Dabei erkennen und spüren Kleinkinder gerade an ihrem veränderten Tagesablauf – an den verschiedenen Alltagsroutinen, an den Wechseln der Bezugspersonen – den Unterschied zu ihrer bisherigen Lebenswirklichkeit. Geborgenheit empfinden sie, wenn sie Sicherheit in ihren Beziehungen zu vertrauten Personen erleben. Dabei



Die Allerjüngsten benötigen in Übergängen besondere Unterstützung

INFO

Mikrotransitionen inklusiv

Bei Kindern mit kognitiven Beeinträchtigungen (Sainato et al. 1987) oder mit schwerwiegenden Wahrnehmungsstörungen (Ayres 2013; Smith et al. 2012) müssen Tagesübergänge von den pädagogischen Fachkräften besonders achtsam begleitet werden (Mahoney/MacDonald 2007). So verlieren etwa Kinder im **Autismus-Spektrum** oft schon bei geringsten Veränderungen im Alltag ihre innere Balance, wie bspw. bei der Umgestaltung von Räumen (Dekoration an Weihnachten, beim Zuckerfest etc.). Auch Änderungen im Tagesablauf, z.B. durch Ausflüge, können großen Stress auslösen.

ist es für das Kind von großer Bedeutung, dass seine Alltagsroutinen, die täglichen kleinen Übergänge und die Tagesrhythmik in der Einrichtung, im Wesentlichen erhalten bleiben (Gutknecht/Kramer 2018). Für das Kleinkind gibt es keine große Transition, die von den Alltagsroutinen und den mit ihnen verbundenen kleinen Transitionen losgelöst ist. Große und kleine Transitionen – Makro- und Mikrotransitionen – sind darum immer zusammen zu betrachten, als zwei Seiten einer Medaille (Gutknecht/Kramer 2018). Dadurch wird klar: Übergänge enden nicht mit der Eingewöhnung. Vielmehr erleben Kinder bis drei Jahre jeden Tag aufs Neue zahlreiche Übergänge, die von den pädagogischen Fachkräften zu gestalten sind. Selbst wenn diese Mikrotransitionen unabhängig von großen Übergängen stattfinden, ist das eine anspruchsvolle Aufgabe.

Wann finden Mikrotransitionen statt?

Unter **Mikrotransitionen** werden die kleinen (=mikro) Übergänge (=Transitionen) im Tagesablauf einer Einrichtung verstanden (Gutknecht 2010). Sie finden also nicht nur in der Kita statt: Der Begriff bezieht sich im

Kontext des lebenslangen Lernens auf alle Übergänge im Alltag, ob in der Schule, in Institutionen für Kinder und Erwachsene mit Behinderungen oder sogar in Kontexten wie Pflegeheimen.

In der Kindertageseinrichtung handelt es sich nach Gutknecht (2010) um die täglichen Wechsel:

- von Aktivitäten (z.B. vom Spielen zum Aufräumen zum Essen),
- von Räumen (z.B. vom Wasch- in den Schlafraum),
- von Personen (z.B. durch Schichtwechsel).

2. Junge Kinder in Übergängen begleiten

Bei der Arbeit mit Kindern bis drei Jahre wird nahezu die Hälfte der Zeit in Transitionen verbracht (Malenfant 2006). Um hilfreiche Strategien zur Bewältigung von Mikrotransitionen zu erarbeiten, muss darum der gesamte Tagesablauf in den Blick genommen werden.

Schwierigkeiten mit den Übergängen haben Kinder insbesondere dann, wenn diese nicht vorhersehbar und verstehbar sind. Es entsteht dann erhöhter Stress und die Jüngsten verlieren ihre emotionale

Regulationsfähigkeit. Dies betrifft besonders Kinder:

- deren kognitive Fähigkeiten noch nicht so weit entwickelt sind, dass sie zeitliche und organisatorische Abläufe gut überschauen können,
- mit einem (noch) hohen Assistenzbedarf,
- in der Eingewöhnungsphase,
- mit Zuwanderungsgeschichte, insbesondere, wenn sie die in der Kita gesprochene Sprache (noch) nicht verstehen und/oder ihr Erfahrungshintergrund stark von der Welt der Kita abweicht,
- mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen, besonders wenn Störungen in der Gedächtnisleistung, der emotionalen Regulation, des Sprachverständnisses oder der Wahrnehmungsleistungen vorliegen (s. INFO).

3. Stress im Kita-Alltag reduzieren

Über Untersuchungen zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol konnte nachgewiesen werden, dass



So funktioniert Kita:
Kinder entwickeln
mentale Skripts

Kleinkinder in der Kita höherem Stress ausgesetzt sind als Kinder in der Familienbetreuung. Danach hatten viele unter Dreijährige über den Tagesverlauf der Kita hinweg auffällige Stresskurven. Stress kann sich negativ auf die frühe Gehirnentwicklung auswirken (D'Angiulli/Schibli 2016). Hohe Stresswerte wurden insbesondere in der Zeit der Eingewöhnung nachgewiesen. Zwar geht der Stresswert der Kinder nach der Eingewöhnungszeit etwas zurück, doch auch danach bleibt er deutlich über dem Wert, den Kinder zu Hause haben. Stressreduktion im Kita-Alltag ist somit eine zentrale Aufgabe der pädagogischen Fachkräfte. Dafür müssen sie insbesondere die Gestaltung der Mikrotransitionen in den Blick nehmen. Diese lassen sich in drei Zeiträume unterteilen (Malenfant 2006, Gutknecht 2015, Gutknecht/Kramer 2018):

- die Zeit vor dem Übergang,
- die Zeit während des Übergangs,
- die Zeit nach dem Übergang.

Skripts in der Übergangsgestaltung

Der Alltag in einer Kita besteht aus einer Abfolge von Routinen. Hierunter werden Handlungsabläufe ver-

standen, die sich jeden Tag in der gleichen Weise wiederholen. Kinder bauen zu diesen Alltagsroutinen sog. **mentale Skripts** auf, die für sie eine Ordnungsstruktur des Tages ergeben. Sie lernen: „So geht in meiner Kita Waschraum“ oder „So geht hier Mahlzeit“. Zum Skript gehören typische Aussagen, die die Routinen begleiten („Guten Appetit!“). Aber auch die Handlungsabfolgen (z.B. vor dem Essen Hände waschen) und die zugehörigen Bewegungen (z.B. Seifenspender nach unten drücken, Waschbewegung der Hände) sind Teile des Skripts. Durch die tägliche Routine erlernen Kinder so das Kita-Skript, das sich in vielen Punkten vom Familien-Skript unterscheiden kann. Gemeinsam haben alle Skripts jedoch, dass sie immer auch kulturell geprägt sind.

Die im Gehirn abgespeicherte Reihe an Skripts – von der Begrüßung am Morgen bis zum Abschied am Nachmittag – bildet die Tagesstruktur so ab, wie sie tatsächlich wahrgenommen wird. Wenn das Kind täglich eine chaotische Waschraumsituation erlebt, baut es ein Skript auf, das genau diese Erfahrung, dieses Durcheinander abbildet: das Schreien der Kinder, das Gegengeschrei der Er-

wachsenen, Wasserpfützen auf dem Boden, das Unsicherheitsgefühl, weil es die Abläufe nicht versteht. Bei unübersichtlichen Alltagssituationen ist es darum grundsätzlich schwieriger, ein festes Skript aufzubauen und sich daran zu orientieren.

Emotionen erfolgreich regulieren

Ungenügend gestaltete Routinen wirken sich emotional, sprachlich und auch in den Bewegungsvollzügen negativ aus. Die emotionale Wechselseitigkeit führt leicht dazu, dass Kinder und Erwachsene in Übergangssituationen in einen Teufelskreis geraten. Denn auch bei der emotionalen Regulationsfähigkeit der Erwachsenen kann es zu stressbedingten Einbrüchen kommen. Fühlen sich Fachkräfte angestrengt von den Reaktionen der Kinder, sehen sie sich u.U. weniger in der Lage, die Emotionen der Kinder zu regulieren:

Pädagogin Sonja bereitet zusammen mit Lilli (2 Jahre) und Anna (2;3 Jahre) den Esstisch vor, während die anderen Kinder noch mit Kollegin Betty im Waschraum sind. Liam (2;6 Jahre) stürzt heraus und kippt lautstark die große Box mit Bausteinen um. Entnervt schreit Sonja: „Hör endlich auf!“ Lilli und Anna können die Situation nicht einschätzen und fangen an zu weinen. Sie haben nicht verstanden, dass der Ausruf gar nicht ihnen, sondern Liam galt, der jetzt auch anfängt zu weinen. Mehrere Kinder müssen nun in ihren Emotionen begleitet und reguliert werden. Sonja schafft das nicht allein. Erst mit der Hilfe von ihrer Kollegin kehrt wieder Ruhe ein.

Mit gestalteten Übergängen erleben Kinder in der Gruppe ruhigere Abläufe. Dadurch können sie ein Skript aufbauen, das zur Orientierung beiträgt und die eigenen Emotionen zu regulieren hilft. Ruhigere Abläufe wirken sich nicht zuletzt auch posi-

tiv auf die erwachsenen Bezugspersonen aus. Indem sie ausgeglichen bleiben, sinkt das Risiko grenzverletzender Verhaltensweisen.

4. Übergänge aktiv gestalten

Wie können Fachkräfte Mikrotransitionen kleinkindgerecht gestalten? Indem sie die Abläufe klar strukturieren, Wartezeiten vermeiden und Wechsel – auch durch sinnvolle Signalgeber – ankündigen, kommen Stress und Unruhe gar nicht erst auf.

Wartezeiten vermeiden

Viele pädagogische Fachkräfte sind davon überzeugt, dass Kinder lernen müssen zu warten bzw. abzuwarten.

Wird diese Überzeugung auf die U3-Betreuung übertragen, nehmen Fachkräfte u.U. viele und lange Wartezeiten über den Kita-Alltag verteilt in Kauf. Gerade bei jungen Kindern führt es aber zu erheblichen Frustrationen, wenn sie warten müssen – was sich oft in Bewegungsunruhe und Schreien äußert. Dies kann bei allen Beteiligten Stress auslösen. Darum empfiehlt es sich, die Wartezeiten in regelmäßigen Abständen zu erfassen und zu dokumentieren. Wenn sich zeigt, dass die Kinder zu oft oder zu lange warten, müssen neue Lösungen gefunden werden. Das gelingt meist über eine verbesserte Organisation, die Wartezeiten reduziert oder aufhebt.

Gruppieren & Wechsel ankündigen

Um Mikrotransitionen zu strukturieren und Wartezeiten zu minimieren, können Fachkräfte auf zwei didaktische Prinzipien zurückgreifen: **Gruppieren** und Veränderungen ankündigen. *Gruppieren* bedeutet, dass niemals alle Kinder zur gleichen Zeit das Gleiche tun (Malenfant 2006). Insbesondere Orts- und Raumwechsel werden daher so begleitet, dass Kinder die Wechsel möglichst in Kleingruppen und gestaffelt vornehmen. Damit beim Warten keine Unruhe entsteht, sollten große Gruppenbewegungen nach Möglichkeit vermieden werden.

Gut begleitete und gestaltete Mikrotransitionen zeichnen sich außerdem durch sinnvoll platzierte Vorankündigungen aus. Dies gilt vor allem, wenn Kinder in ein Spiel vertieft sind, denn Spielunterbrechungen werden von manchen unter Dreijährigen nur sehr schlecht toleriert. Indem die Fachkräfte den Wechsel rechtzeitig ankündigen und die Folgeaktivität benennen, bereiten sie die Kinder auf Veränderungen vor: „Mona, gleich gehen wir nach draußen. Du kannst deinen Roller schon einmal unter das Dach stellen.“

Musik gezielt einsetzen

Musik wird in vielen aktuellen Fachbüchern als wichtige Strategie für die Übergangsbegleitung jüngerer Kinder benannt. Praxisbeobachtungen im Freiburger Frühpädagogik Netzwerk *QuiKK* konnten jedoch zeigen, dass die Frage zum Einsatz von Musik deutlich differenzierter betrachtet werden muss. Genauso wie Musik Spannung abbauen und damit ruhige Mikrotransitionen fördern kann, kann sie auch Spannung aufbauen und zur weiteren Eskalation der Gesamtsituation beitragen. Wenn Kinder bspw. in der Garderobensituation außer sich geraten, weinen oder schreien und die Antwort



Jetzt aber zackig: Erleben sie einen Übergang täglich als hektisch, speichern Kinder diesen entsprechend ab

TIPP

Reflexionsfragen für den Einsatz von Transitionsliedern

- Senkt oder erhöht das Lied die allgemeine Unruhe bzw. die Unruhe einzelner Kinder? Erhöht das Lied den Stress? Verhindert es ein Zur-Ruhe-Kommen?
- Soll das Lied Spannung aufbauen oder abbauen?
- Stellt das Lied eine Hilfe im Bereich des Sprachverstehens dar? Unterstützt es Kinder mit Migrationshintergrund, mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen darin, die Situation auch ohne Worte zu verstehen? Leistet das Lied damit einen Beitrag zu mehr Partizipation?
- Profitiert die Gruppenatmosphäre davon, dass die Kinder zu dem ausgewählten bzw. angestimmten Lied klatschen, stampfen oder schunkeln?
- Bereitet das Lied und die Art, wie es gesungen und umgesetzt wird, die Kinder gut auf die Folgesituation vor?
- Was muss ein Lied auszeichnen und wie muss es umgesetzt werden, damit es die Folgesituation unterstützt?
- Wie ist die jeweilige Situation gestaltet? Sitzen die Kinder bereits? Soll eine Wartezeit überbrückt werden?
- Ist eine sprachliche Begleitung in der Situation zielführender als das Singen eines Transitionslieds?

der Fachkraft darin besteht, dass sie laut dagegen ansingt, entstehen Unruhesituationen, die zuweilen wie absurdes Theater anmuten. Gleiches gilt für Aufräumsituationen in einer Gruppe, in der bereits eine hohe Spannung herrscht. Auch gilt es zu bedenken, dass sich die Signalwirkung eines Liedes immer an alle Kinder richtet. Soll nur eine Teilgruppe angesprochen werden,

besteht darum das Risiko, dass sich auch alle anderen Kinder in ihrer Tätigkeit unterbrochen fühlen und abgelenkt sind.

Musik ist also grundsätzlich als Intervention zu behandeln, die immer mit Wirkungen, aber auch mit negativen Nebenwirkungen verbunden sein kann. Die Pikler-Pädagogik, die diese unerwünschten Nebenwirkungen in den Blick nimmt,

spricht sich darum klar gegen einen pauschalen Einsatz von Musik aus (Gutknecht/Bader 2018). Passende Reflexionsfragen helfen Fachkräften zu entscheiden, wann welche musikalische Begleitung im Alltag sinnvoll ist (s. TIPP).

Mit Klangschale & Co. Signale geben

In vielen Einrichtungen nutzen pädagogische Fachkräfte Klangschalen, um einen Übergang anzukündigen. Denn die Klangschale dringt durch den Gruppenlärm gut durch. Dabei darf jedoch nicht übersehen werden, dass dieser Klang von Kleinkindern nicht immer positiv wahrgenommen wird. Für sie kann er bedeuten: „Jetzt muss ich mit dem Spiel aufhören“ oder „Jetzt darf ich nicht mehr toben, sondern muss mich in den Morgenkreis setzen“. Viele Kinder haben mit diesen Unterbrechungen Schwierigkeiten und reagieren aversiv, also widerwillig. Darum sollten pädagogische Fachkräfte abwägen, ob sie die Wechsel nicht lieber wiederholt verbal ankündigen wollen. Auch eine Veränderung in der Art des Klangsignals vermag die Situation zu entspannen. So können z.B. eine Rührtrommel oder ein Xylophon den Wechsel ankündigen – beide klingen weicher als eine Klangschale.

5. Draußen & unterwegs

Aktuelle Forschungsergebnisse (Engemann et al. 2019) zeigen die hohe Bedeutung einer naturreichen Umgebung für die psychische Gesundheit. Eine Kindheit, in der Wälder, Wiesen, Gärten oder Parks eine große Rolle spielen, verringert das Risiko, im Laufe des Lebens psychisch zu erkranken, um bis zu 55 % (Engemann et al. 2019).

Die sinnesanregende Umgebung des Waldes und die Bewegung hilft Kindern zu entspannen (Cooke et al.

