

„So klappt der Start im Kindergarten“

Bald beginnt wieder das Kindergartenjahr – für manche Eltern nicht unbedingt Anlass zur Freude, da sie befürchten, dass der Abschied in den ersten Wochen tränenreich sein wird.

Als Eltern, als Vater oder Mutter, werden Sie sich schon frühzeitig mit der Frage nach dem „richtigen“ Kindergartenplatz für Ihr Kind beschäftigen. Sie gewinnen dadurch Zeit, sich mit den verschiedenen frühpädagogischen Erziehungskonzepten und Kindergartentheorien zu befassen und können Ihr Kind rechtzeitig auf den Übergang von der Familie in den Kindergarten vorbereiten.

Wichtig wird die Auseinandersetzung mit Fragen wie:

- „Was erwarte ich als Vater/Mutter vom Kindergarten?“
- „Was erwarte ich für mein/unser Kind?“
- „Welche Anforderungen stelle ich an meinen Wunschkindergarten?“
- „Wie stelle ich mir die Erzieherinnen/den Erzieher meines Kindes vor?“
- „Welche Freunde wird mein Kind haben?“
- „Was wird sein, wenn mein Kind die Erzieherin/den Erzieher lieber hat als mich?“
- „Inwieweit bin ich bereit, mich als Vater/Mutter in den Alltag des Kindergartens einzubringen?“

Die Stichworte „Trennungsangst“ und „Schuldgefühle“ beschäftigen Eltern sehr. Manchmal ist man mit der Ansicht von Erzieherinnen konfrontiert, dass Sie als Eltern diese Trennungstragödie selbst heraufbeschwören. Denn die Erzieherinnen sehen immer wieder Kinder, die sich nach kürzester Zeit problemlos eingelebt haben und die Mütter nicht mehr „brauchen“.

Manche Mütter fühlen sich jedoch ausgegrenzt und entwickeln regelrecht Eifersucht auf den Kindergarten und machen es so dem Kind schwerer, sich rasch einzuleben. Oft sind die Vermutungen von Trennungsängsten beim Kind auch gepaart mit Schuldgefühlen der Eltern. „Wäre ich als Mutter nicht besser daheim geblieben, anstatt in den Beruf zurückzugehen, dann könnte mein Kind daheim sein ...“ In solchen Situationen sind Trennungsängste tatsächlich hausgemacht. Hier sollten Sie wissen, dass der Kindergarten nicht nur für Sie als Mutter und Vater neue Freiräume bringt, sondern Sie sollten bedenken, dass ihr Kind im Kindergarten eine schöne, bereichernde und aktive Zeit erlebt.

Kinder haben natürlich auch Ängste. Sie können die Dauer ihres Aufenthaltes im Kindergarten nicht einschätzen, haben Angst, dass sie nicht abgeholt werden. Kinder müssen erst Sicherheit gewinnen. Sie müssen immer wieder die Verlässlichkeit ihrer Bezugspersonen erfahren.

Mit einigen Tipps erleichtern Sie den Start im Kindergarten:

- Sie können jetzt rechtzeitig ihr Kind auf den Kindergarten vorbereiten, indem sie davon erzählen. Ein Bilderbuch kann dabei helfen, wie z. B. „Bald kommst Du in den Kindergarten“ von Ursula Muhr und Silvio Neuendorf, Annette-Betz-Verlag (9,95 €).
- Gehen Sie mit Ihrem Kind immer mal wieder an dem Kindergarten vorbei, so wird ihr Kind das Gebäude vertraut und es bekommt ein Gespür für den Weg und die Entfernung.
- Kinder, die schon früh gelernt haben, mit gleichaltrigen zu spielen und sich dafür auch für kurze Zeit von den Eltern zu trennen, fällt der Start in einer Kindergartengruppe

- leichter. Entsprechende Erfahrungen kann man gemeinsam mit Freunden vorbereiten, das Spielen mit anderen Kindern kann auf dem Kinderspielplatz eingeübt werden.
- Rituale geben Kindern Sicherheit. Daher ist es ratsam, mit Kindern ein festes Verabschiedungsritual zu vereinbaren und sich dann auch daran zu halten. Dazu gehört, das bekannte Winken vor dem Weggehen.
 - Wichtig für Kinder ist, dass sie besonders zu Beginn stets von der gleichen Person abgeholt werden. So können sie kontinuierlich berichten und Väter/Mütter an ihrem Alltag teilhaben lassen. Auch das Wissen um diese feste Abholperson hilft den Kindern, ihre Angst zu Beginn zu bewältigen.
 - Eine entsprechende Vorbereitung mit Kauf der Kindergartentasche lässt für die Kinder den Beginn in greifbare Nähe rücken. Ein Kuscheltier, das sie in der Tasche begleitet, kann dann ein kleines Wunder bewirken. Besonders zu Beginn gibt er den Kindern Halt und darf deshalb mit in den Kindergarten.
 - Als Eltern sollten Sie sich vergegenwärtigen: Ihr Kind hat den Trennungsschmerz in der Gruppe innerhalb weniger Minuten vergessen. Es kann allerdings sein, dass den Eltern dies schwerer fällt. Übertragen Sie daher nicht Ihre Angst auf das Kind und vermitteln Sie ihm ihren festen Glauben, dass es die Zeit von zwei bis drei Stunden zu Beginn gut schaffen kann.
 - Klammert sich Ihr Kind anfangs an Sie, so vertrauen Sie der Erfahrung der Erzieherinnen, dass es sich einige Minuten nach dem Abschied wieder beruhigen wird. Vielleicht brauchen Sie anfangs eine sanfte Nachhaltigkeit, um sich aus der Umklammerung von Ihrem Kind zu lösen – seien Sie sich aber sicher, dass Ihr Kind durch den Abschied keinen Schaden nimmt.

Fulda, 11.8.2004

Jürgen Plass
Dipl.Psychologe
Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche