



Körper, Bewegung und Gesundheit

**Hallo,
ich bin Fitmon!**



Auf die Plätze, fertig ...

Keine Sorge, liebe Eltern: Für die nächsten Seiten brauchen wir keine Turnschuhe zu schnüren und müssen auch nicht ins Fitnessstudio! Zusammen mit Fitmon, unserem blauen Springinsfeld, möchten wir Ihnen beim Bildungsbereich „Körper, Bewegung und Gesundheit“ auf die Sprünge helfen – und zeigen, wie wir im Kinderzimmer die geistige und körperliche Fitness Ihres Kindes und seine optimale körperliche Entwicklung fördern und begleiten. Klar, dabei geht es nicht nur ums Toben und Turnen: Die Kinder sind pausenlos in einer körperlichen, aber auch geistigen Wachstumsphase. Täglich lernen sie neue Dinge, machen neue Erfahrungen, stoßen an Grenzen und dehnen diese immer weiter aus. Dabei wollen wir Ihre Kinder unterstützen, sie fit im Kopf machen, für eine gesunde Ernährung begeistern, ihre Sinne schulen und ihnen ein starkes Selbstwertgefühl vermitteln. Darüber hinaus möchten wir auch Sie als Eltern mit auf die Entdeckungsreise nehmen. Was tun, wenn mein Kind ein anderes gebissen hat? Was geht in so einem kleinen Racker eigentlich vor, wenn er etwas Neues lernt? Wie begegnen wir in der Kita der kindlichen Sexualität? Wieso sind wir nicht schief gewickelt? Was, wenn mein Sohn mit Puppen spielen will? Und sollen wir Sie, liebe Eltern, mit „Elterinnen und Eltern“ ansprechen? Lassen Sie uns all das herausfinden – zusammen mit Fitmon, dem Kinderzimmer-Team und natürlich: Ihren Kindern!

... loooooos!

An apple a day ... hält nicht nur den Doktor fern, sondern schult auch die Sinne! / Foto: Wendy Laurel



- 10 Konzentration**
- 16 Meine Sinne**
- 24 Esskultur**
- 28 Gesunde Ernährung**
- 38 Entspannungstechniken**
- 48 Bewegungserfahrung**
- 54 Grob- und Feinmotorik**
- 60 Hygiene & Körperpflege**
- 70 Körper & Geist**
- 86 Geschlechterrollen**

Alles zum ersten Mal.

Schön, Ihnen hier zu begegnen. Sind Sie das erste Mal hier? Haben Sie zum ersten Mal ein Kind im Kindergarten, genauer gesagt hier im Kinderzimmer, angemeldet? Sind Sie aufgeregt, was es wohl bedeutet, Ihr geliebtes einzigartiges Persönchen in die Obhut einer „fremden“ Institution zu geben? Dann können Sie vielleicht ermessen, was es für ein Kind bedeutet, alles zum ersten Mal zu tun. Denn genau das bedeutet es, auf die Welt zu kommen. Das Wunder, das Körper und Geist und Seele die ersten Jahre erfahren, ist eine Ansammlung von sensationellen Premieren. Vorhang auf!

Text: Sabine Cole

In den ersten Jahren passiert im wortwörtlichen Sinne alles „zum ersten Mal“. Es sind nicht nur die großen Schritte wie der erste von allen, es sind auch die vermeintlich kleinen Entdeckungen, die Kinder in absolutes Erstaunen versetzen. Stellen Sie sich doch einfach mal vor, Sie lecken das erste Mal an einer Waffel mit Vanilleeis. Eis! Kalt! Cremig! Und so süüüüüß! Oder Sie beißen das erste Mal in Ihrem Leben in eine Tomate. Und Sie haben absolut keine Ahnung, wie dieses Abenteuer ausgehen könnte.

Nicht immer gefallen uns die Reaktionen, aber wir sollten sie als das nehmen, was sie sind. Spontane Antworten auf eine überrumpelnde Frage, die wir nicht mittels Erfahrung beantworten können.

Ein weiser Mensch hat einmal gesagt (zur Autorin): „Alles, was wir tun, ist nur die Suche nach dem extremen Gefühl, das ein erstes Mal auslöst.“ Er meinte damit den ersten Rausch, den ersten Kuss oder den ersten New-York-Besuch. Im Nachhinein rufen diese Erinnerungen eine gewisse Wehmut hervor, weil sich das Gefühl, eine unbegreifliche Großartigkeit erlebt zu haben, einfach nicht wiederholen lässt. Vielleicht (denkt die Autorin mit einem Anflug eigener Weisheit) ist es deswegen so schön, Kinder zu haben. Weil man bewusst deren erste Male begleiten darf. Es rührt zu sehen, wenn ein Säugling mit großen Augen das Schattenspiel an der Zimmerdecke verfolgt, wenn die Sonne durch den Baum vor dem Fenster scheint. Oder die wilden Muster begutachtet, die auf Omas Bluse auf- und abwogen.

Es ist ein sensationelles Bild, wenn ein Baby nach ein paar Monaten erkennt, dass der putzig zappelnde Vogel, der ständig in Kinderbett, Buggy und Babyschale mit von der Partie ist, die eigene Faust zu sein scheint. „Das Ding mit den fünf Griffeln gehört zu mir, ich kann es ballen und komplett in meinem Mund verschwinden lassen. Wow!“

Das erste Mal ist nicht immer einfach.

Das erste Mal eigenständig vom Rücken auf den Bauch rollen, den Kopf heben und selbst entscheiden, wo man hingucken will. Und nur ein paar Wochen später die Unterarme durchdrücken, die Knie unter die Hüfte ziehen und krabbeln. Bewegungsfreiheit, Radiusvergrößerung, big challenge! Hochziehen. Über alles drübergucken, neue Horizonte. Ach, das ist dahinter, so sieht es da aus. Erkenntnisgewinne der Babyraketenwissenschaft: Ich lasse das Ding fallen. Es kommt zurück (weil Mama es aufhebt). Ich lasse das Ding noch mal fallen, es kommt nicht zurück (weil Mama es nicht aufhebt). Ich lass das Ding fallen, aber es ist nicht weg, es liegt nur unten! Mama verlässt das Zimmer, aber sie hat mich nicht für immer verlassen. Sie kommt wieder. Nobelpreis, Objektpermanenz verstanden.

Was ist eine Mondlandung gegen den ersten Schritt? Was eine Himalaja-Besteigung ohne Sauerstoff gegen die erste Wohnzimmerdurchquerung? Und die Eltern triumphieren gleich mit. Vor allem im Gespräch mit anderen Eltern mit Kindern in ähnlichen Entwicklungsstadien.

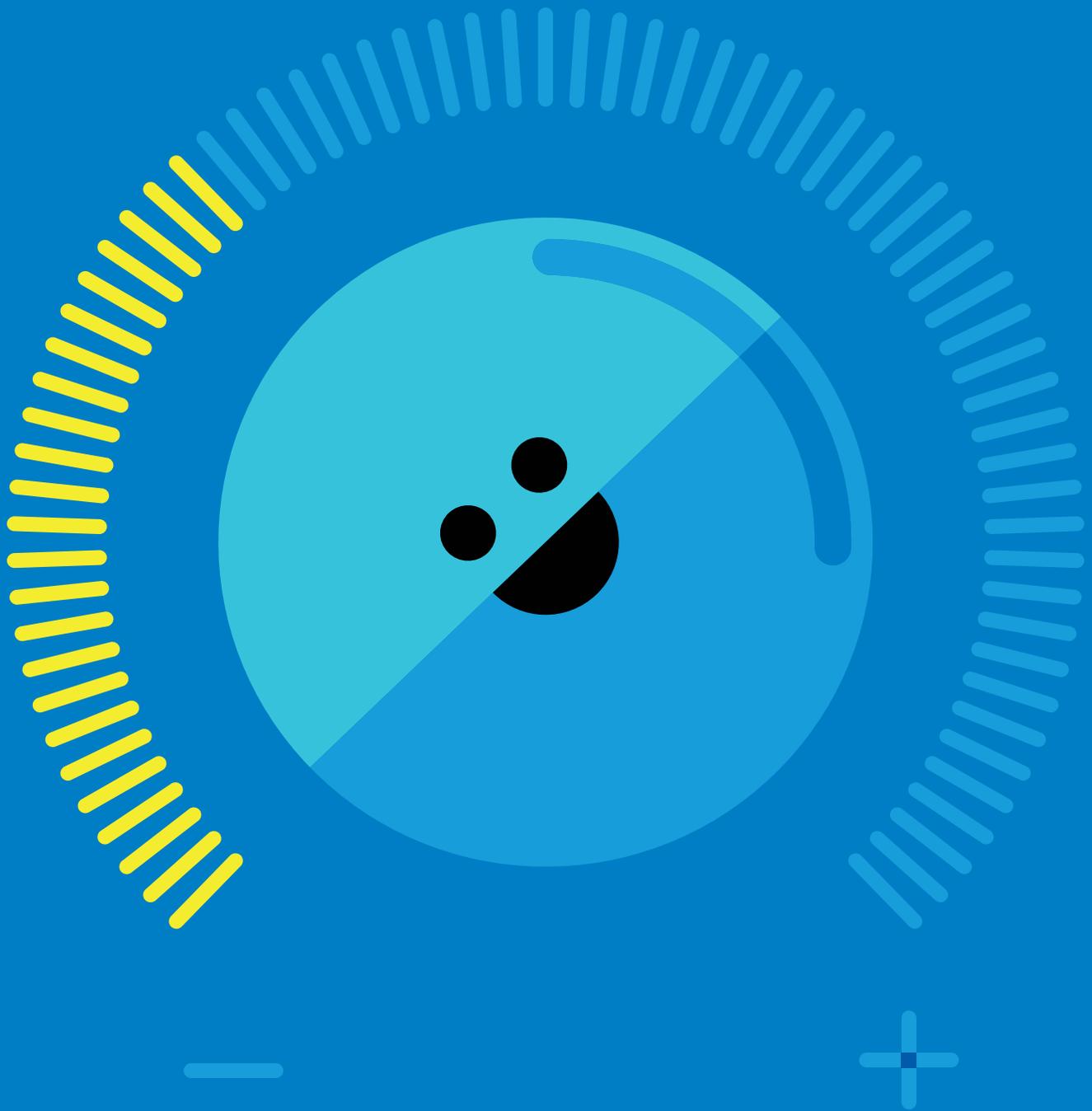
„Er hat mich angelächelt!“
„Sie hat durchgeschlafen.“
„Er krabbelt! Endlich!“
„Sie läuft. Und noch nicht mal mit einem Jahr!“
„Sie hat Mama gesagt.“
„Er war allein auf dem Töpfchen.“
„Guck mal, die ersten zwei Zähne. Unten. Süß!“
„Sie isst Erdbeeren.“
„Meine isst jetzt Krabben.“
„Er fährt Fahrrad. Ohne Stützräder!“
„Sie war allein bei Oma. Gar kein Problem.“

Andere erste Male behalten Eltern für sich. Den ersten Sturz aus großer Höhe (es werden noch weitere folgen). Die Angst, wenn das Kind zum ersten Mal sehr hohes Fieber hat. Die erste durchwachte Nacht im Krankenhaus. Das erste Mal, dass jemand – zum Beispiel der mühsam gesuchte und gefundene Babysitter – das eigene Kind nicht süß findet. Das erste Mal, dass man sein eigenes Kind nicht süß findet. Das erste Mal, dass man absolut nicht mehr weiterweiß. Das erste Mal ist nicht immer einfach.

Eine weise Frau und Mutter hat einmal gesagt (zur Autorin): „Weißt Du, was das Beste daran ist, ein zweites Kind zu bekommen? Man weiß schon so viel. Nicht alles passiert zum ersten Mal.“



Unsere Autorin musste das Kindkriegen und das Kindhaben erst mal im Selbstversuch von der Pike auf lernen. Diese Erfahrung führte zu einer gewissen Demut gegenüber dem Erfahrungsspektakel „Erstes Kind“. Da sie kein zweites hat, hält sie sich mit Erziehungstipps zurück. Vielleicht holt sie das als Oma mal nach.



Konzentrierte Action.

„Ich kann so nicht arbeiten!“ Genau wie Sie im Büro ist auch Ihr Kind in seinem Alltag tausend Reizen akustischer oder visueller Art ausgeliefert, wenn es darum geht, sich auf eine Sache zu konzentrieren: Straßenlärm, Fernseher, krakeelende Geschwister ...

Im Kinderzimmer sorgen wir dafür, dass die Kids genügend Ruhezeiten einhalten, nicht nur, um mal einen Gang runterzuschalten, sondern auch, um Konzentration und Achtsamkeit zu üben. Jedes Kind darf sich aber auch von sich aus eine kleine Pause gönnen, wenn ihm danach ist – dafür gibt es unsere Ruhezöhlen oder „ständigen Ruheräume“. Auch innere Reize können einem Kind nicht nur zusetzen, sondern auch seine Aufmerksamkeit beeinträchtigen: Sorgen und Ängste, Stress mit anderen Kindern, Druck. Deshalb schaffen wir nicht nur ruhevolle Oasen im turbulenten Kitatag, sondern hören sensibel und genau hin, um zu verstehen, was die Kleinen im Innern beschäftigt. Kinder fühlen sich durch die offene Kommunikation ernst genommen und bekommen das Gefühl, immer auf einen zukommen zu können. Weil unsere Kinderzimmer-Kinder teilweise noch zu jung sind, um sich verbal ausdrücken zu können, achten wir besonders auf nonverbale Signale. So wird aus Ihrem Kind ein guter Zuhörer – für sich selbst und für andere.

Voll im Fokus.

Konzentration und Lernen passieren nicht nur im stillen Kämmerlein, sondern bei allem, was Ihre Kinder bei uns täglich erleben. Wir haben feste Rituale, die ihnen helfen, Abläufe kennenzulernen und zwischen Spiel- und Entspannungsphasen sowie Essens- und Schlafzeiten zu unterscheiden. Das gibt Halt, Orientierung und hilft beim Konzentrieren.

Text: Lesley-Ann Jahn

Vom Schulalltag, in dem ein hohes Maß an Konzentration von Ihrem Kind verlangt wird, sind wir ja noch ein paar Jährchen entfernt. Trotzdem: Auch wenn Konzentration eine angeborene Fähigkeit ist und Ihr Nachwuchs Sie schon als Baby mit großen Augen fokussiert hat, muss seine Aufmerksamkeit täglich gefördert, angeregt und gemeinsam geübt werden. So kann sich Ihr Kind später ausdauernd und mit Neugier und Freude in eine Tätigkeit oder zum Beispiel in eine knifflige Matheaufgabe hineinversenken.

Klar ist auch, dass sich jedes Kind von sich aus mit unterschiedlichem Fokus konzentriert: Während der zweijährige Hakan schon eine lange Zeit allein mit den Bausteinen zugange ist, ist die vierjährige Betty nie länger als fünf Minuten mit einem Buch oder Spiel beschäftigt. Aber das liegt nicht immer nur an den Eigenheiten der Kinder (lesen Sie mehr dazu im Buch Wordy/Kommunikation: Sprachen, Schriftkulturen und Medien ab Seite 60). Manchmal sind Sachen einfach viel zu uninteressant und werden deshalb immer wieder vergessen. Vielleicht lässt Fine das etwas langweilige Kinderbuch links liegen oder „vergisst“ auch immer das Händewaschen vor dem Essen, weil das Wasser zu kalt ist? Dafür weiß sie die Namen aller Hunde in ihrem Viertel auswendig! Nicht jede wichtige Tätigkeit oder Info kann Ihrem Kind schmackhaft gemacht werden, oft fehlen einfach Aufgaben, die schwer, attraktiv oder spannend genug sind. Und zu Hause ist Raum für Konzentration genauso wichtig wie im Kinderzimmer.

Was Sie tun können? Lassen Sie Ihr Kind so detailliert wie möglich Geschichten erzählen, einen Gegenstand beschreiben, den Sie erraten müssen, oder bilden Sie mit ihm immer mal wieder Wortketten, bei dem jeder ein Wort hinzufügt, bis am Ende ein (Fantasie)satz dabei herauskommt. Oder lassen Sie sich bei der Vorbereitung zum Essen helfen. Gemüse waschen für die Pizza, die Eier vorsichtig aus dem Kühlschrank holen, das Tiramisu rühren. Aber nicht vergessen: Zu lange Konzentrationsphasen schaffen Kinder im Kita-Alter noch nicht. Alles, was zehn Minuten übersteigt, überfordert sie schnell.

Konzentration bedeutet eben nicht, still zu sitzen und Mandalas auszumalen. Der Tag sollte einen Rhythmus aus Konzentration, Bewegung und Entspannung haben, auf den sich Ihr Kind verlassen kann. Wie wir das im Kinderzimmer machen? Schauen Sie mal rechts!



Unsere Autorin war als Kind am entspanntesten, wenn sie abends eingekuschelt im Bett mit ihrem Papa lag und „Pippi Langstrumpf“ vorgelesen bekam. Ihr Lieblingszitat von Pippi und Credo bis heute: „Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut.“

kinderzimmer- Konzentration von A bis Z:

A

Ankommen: Unsere Kitas öffnen je nach Standort zwischen 7 und 7.30 Uhr. Egal ob Ihr Kind zum Frühstück oder zum Frühstück kommt oder bereits gefrühstückt hat – wir freuen uns, mit jedem individuell in den Tag zu starten.

B

Begrüßung: Die Erzieherinnen und Erzieher empfangen jedes Kind natürlich persönlich und in Ruhe mit einer großen Portion „Schön, dass Du hier bist!“. Dann kann der Kitatag eigentlich auch schon richtig losgehen!

C

Ciao: Aber erst müssen Mama und Papa noch Tschüss sagen. Das fällt mal leichter, mal schwerer – für beide Seiten. Hier haben alle ihre eigenen kleinen Abschiedsrituale. Der eine klatscht ab, der andere bekommt eine lange Umarmung. Jeder findet da seine Art, „Ciao, bis später!“ zu sagen.

D

Details: Hat Ihr Kind schlecht geschlafen? Ist irgendwas Besonderes am Vortag passiert? Lassen Sie uns solche Infos beim „Übergabegespräch“ gern wissen. So können wir umso empathischer auf Ihre Kleinen eingehen.



E

Eindecken: Alle dürfen beim Tischdecken im Restaurant helfen und die Frühstücksbretchen und Becher verteilen. Zusätzlich gibt es jeden Tag einen anderen „little helper of the day“.

F

Frühstück: Achtung, fertig, lecker! Unser erstes größeres Ritual: das gemeinsame Essen. Bevor es losgeht, fassen wir uns an der Hand und wünschen uns einen guten Appetit.

G

Gabel: Alle Kinder lernen bei den Mahlzeiten den Umgang mit Besteck. Genauso ist es aber auch okay, mal die Finger zum Essen zu benutzen.

H

Hunger? Dann: guten Appetit! Und wenn nicht: dann nicht. Kein Kind wird zum Essen gezwungen. Alle Kinder dürfen selbst entscheiden, wie viel und was sie essen mögen. So lernen sie sich und ihren Appetit besser kennen. Anregen und neugierig auf neue Speisen machen wir natürlich trotzdem.



I

Im Morgenkreis: Jetzt starten die Gruppen gemeinsam in den Tag. Die Kinder sind hier der Chef. Sie entscheiden frei über Lieder und Spiele im Morgenkreis sowie über ihre Aktivitäten des Tages. Der Morgenkreis ist ein wichtiges Ritual für die Kinder und gibt ihnen Halt im Alltag. Teilhaben wird hier großgeschrieben. So werden gezielt Teamfähigkeit, Kommunikation, Selbstwirksamkeit und Ausdauer gefördert.

J

Jahreszeiten: Wir folgen dem Rhythmus der Monate – und machen Spiele, singen Lieder oder sammeln in der Natur Blätter oder Blumen, um den Kindern ein Gefühl für Frühling, Sommer, Herbst und Winter zu vermitteln.

K

Klettern, rennen, toben: Im Freispiel können sich alle austoben. Die einen schauen ein Buch an, die anderen sind mit Rollenspielen beschäftigt oder malen oder, oder, oder ...



L

Lernen: Verschiedene Angebote der Pädagoginnen und Pädagogen fördern die Kreativität, Konzentration und Motorik. An jedem Standort haben wir Kinder, die an unserem Vorschulprogramm teilnehmen können. In einigen Standorten haben wir reine Vorschulgruppen, in denen nur die Viereinhalb- bis Sechsjährigen eine altershomogene Gruppe bilden. Hier können wir Kinder im Vorschulalter gezielt fördern und sie auf das spätere Rechnen oder Schreiben vorbereiten.

M

Mittagessen: Zwischen 11 und 12.30 Uhr wird gemeinsam gegessen. Hier ist uns nicht nur wichtig, dass es schmeckt und nahrhaft ist, sondern auch, dass in Gemeinschaft gegessen wird.

N

Nachschlag: Auch beim Lunch gilt – jedes Kind isst das, was ihm gefällt. Die Kinder dürfen sich selbst auffüllen. Es wird am Tisch gewartet, bis die Tischnachbarn aufgegessen haben.

O

Ordentlich trinken: Wasser ist für die Kinder immer in Griffnähe, sodass sie sich ihren Becher auffüllen können. Wir achten darauf, dass jedes Kind über den Tag verteilt genug trinkt.

P

Putzen: Nach dem Mittagessen heißt es, Zähneputzen nicht vergessen! Das Ritual hilft, die eigene Körperhygiene zu verinnerlichen und in den Alltag zu integrieren.

Q

Quietschfidel: Nach dem Essen geht es für die, die mögen und müde sind, in die Schlafräume. Hier hat jedes Kind seine Matte mit Lieblingsschlafsachen, Kuscheltieren oder seinem Schnuller. Andere können in den Ruheräumen zu entspannter Musik oder bei einer Traumreise relaxen.



R

Ruhezeit: Viele Elementarkinder schlafen nach dem Essen nicht mehr. Sie suchen sich aber innerhalb eines Raumes einen gemütlichen Platz, hören ein Hörspiel oder schauen ein Buch an.

S

Spielsachen: Was wäre eine Kita ohne sie? Außer beim Essen und Rausgehen können die Kinder, wenn sie das möchten, immer ihr Lieblingsspielzeug bei sich haben und damit spielen.

T

Time for snacks: Gegen 14.30 Uhr machen alle Gruppen gemeinsam eine Snackzeit, in der sich die Kinder nach der Mittagspause mit Obst, Gemüse und Knäckebrot stärken.

U

Unterwegs: Bei den Angeboten – am Vormittag und Nachmittag – gehen die Kinder natürlich auch raus auf das Außengelände oder die Spielplätze oder machen Ausflüge.

V

Verstecken: Am Nachmittag finden wieder verschiedene Spiel- und Lernangebote durch die Erzieherinnen und Erzieher statt. Die Kinder können aber auch frei spielen.

W

Wer seid Ihr denn? Ab 16 Uhr finden sich die Kinder gemeinsam mit den anderen Gruppen zusammen. So können sie auch gruppenübergreifend spielen und andere Kitafreunde kennenlernen.

X

Xylofon: Auch musikalisch kann man sich bei uns austoben. Das fängt schon mit den Liedern im Morgenkreis an. Bei uns gibt es auch viele Instrumente und rhythmische Spiele. Dabei sind schräge Töne erlaubt!

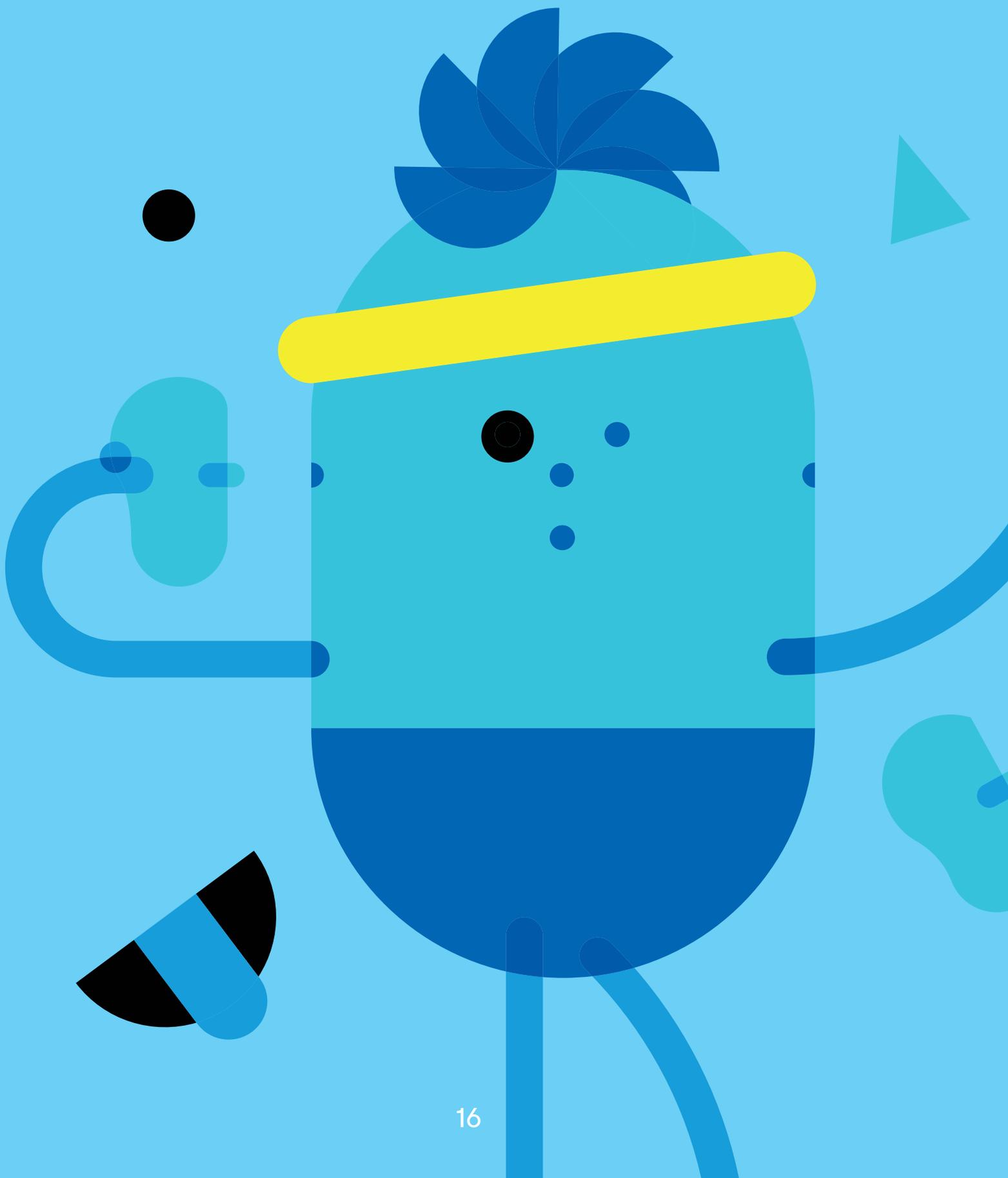


Y

Yummy: Um 17 Uhr findet das Abendessen statt, hier sind die Rituale die gleichen wie beim Frühstück und Mittagessen.

Z

Zeit, Tschüss zu sagen: Um 19 Uhr schließen die meisten Kinderzimmer – und wir freuen uns jetzt schon auf den nächsten erlebnisreichen Tag!



Im wahrsten Sinne sinnvoll.

Mund auf, Augen zu! Sehen, fühlen, hören, riechen, schmecken – mit ihren fünf Sinnen entdecken und erforschen Kinder die Welt in all ihren Facetten. Deshalb ist es wichtig, ihnen anregende Angebote für ihre sinnlichen Erfahrungen zu machen. Macht sauer wirklich lustig? Wie klingt Wasser? Und kann man im Dunkeln auch was sehen? Ihr Kind ist ein Verwandlungskünstler, der quasi über Nacht immer neue Interessen, Fertigkeiten und Eigenheiten zeigt. Zusammen mit ihm möchten wir den Alltag in der Kita als Abenteuerreise mit allen Sinnesorganen erleben, auf der es jeden Tag etwas Spannendes zu entdecken und etwas Neues zu lernen gibt. Dabei schärfen wir übrigens als Pädagogen auch immer wieder aufs Neue unseren eigenen sechsten Sinn ...

Die fantastischen fünf.

Absolut sinnvoll, übersinnlich gut und einfach sinn-sationell: Unsere Sinne sind die besten Freunde fürs Leben. Wichtig ist nicht nur, dass wir fühlen, riechen, schmecken, sehen, hören, sondern dass wir diese Eindrücke zu einem großen Ganzen verbinden – deshalb werden die fünf Sinne im Kinderzimmer unermüdlich stimuliert und geschult.

Text: Roland Rödermund

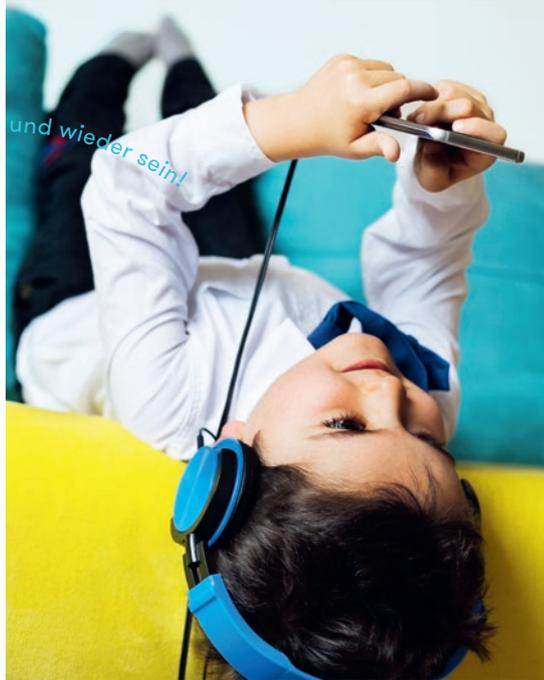


Tastsinn: Streicheleinheiten und Körperwärme sind so wichtig wie die Luft zum Atmen.



Kuscheltime! Naaa, können wir uns gut riechen? Sieht ganz danach aus.

Die Ohren sind sensibel. Aber laut Musik hören muss hin und wieder sein!



Tastsinn

Nicht zu fassen!

Dürfen wir Ihnen mal kurz eine zweite Nase zaubern? Kreuzen Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger und fahren Sie sich damit den Nasenrücken rauf und runter, sodass die Nase zwischen beiden Fingern liegt. Es fühlt sich an, als hätte man zwei Nasen, da zweimal die gleiche Information ans Gehirn geleitet wird. Verblüffend, oder? Der Tastsinn arbeitet eigentlich präziser als unser Sehsinn. Nur lässt er sich schnell täuschen. Auch verblüffend: Selbst wenn man blind und taub auf die Welt kommt – einen Tastsinn hat jeder. Wir fühlen, lange bevor wir sehen oder hören können. Schon im vierten Monat lutscht ein Fötus am Daumen, einige Wochen darauf greift oder umfasst er die Nabelschnur. Und für das Neugeborene sind Berührungen das A und O, damit sich soziale, kognitive und emotionale Intelligenz bei ihm entwickeln kann. Sand, Schnee, Kleber, Wasser und Fingermalfarben machen nicht nur Spaß, sondern sind eine taktile „Erfühlbeschleuniger“. Nur wenn Kinder ausführlich Gegenstände ertasten und berühren und von ihren Eltern Streicheleinheiten und Körperwärme erfahren, entwickeln sie ihr volles Intelligenzpotenzial.

Hörsinn

Die haben's faustdick hinter den Ohren.

Ohren auf Durchzug geschaltet? Das geht ja gar nicht! Man kann nämlich nicht nichts hören. Nicht mal im Schlaf, die Ohren sind die Wachhunde unseres Körpers und im Gegensatz zu Augen oder Zunge 24/7 im Einsatz! Mamas Stimme erkennt das Baby schon einige Tage nach der Geburt und zieht sie der einer fremden Person vor. Kinderohren sind sehr sensibel, deshalb achten wir im Kinderzimmer darauf, dass ein gewisser Geräuschpegel nicht überschritten wird und wir uns alle nicht anschreien. Für ein differenziertes Hören ist nicht nur das Hören selbst wichtig, sondern auch, dass ein Geräusch richtig verarbeitet wird. Kommt es von links oder rechts? Wem gehört die Erzieherstimme und zu welchem Tier das Gebrüll? Wir spielen „Stille Post“, machen Klatschspiele für das Rhythmusgefühl und ermuntern die Kinder, von ihrem Wochenende zu erzählen und die anderen Kinder nach ihrem zu fragen. So werden sie richtig gute Zuhörer.

Sehsinn

Na da schau her!

Nicht traurig, aber wahr: Kinderaugen produzieren durchschnittlich 85 Milliliter Tränenflüssigkeit täglich. Nach vier Stunden Dauerweinen wäre ein großes Glas mit Tränen voll (schnüff!). Wenn man sich das eigene Auge so anschaut, kann man aber auch nur staunen: Über siebzig Prozent der Informationen, die in unserem Gehirn ankommen, nehmen wir über unsere „Gesichtsfenster“ wahr! Logisch, dass für die meisten Menschen der Sehsinn gefühlt der wichtigste ihrer Sinne ist. Als Baby war das nicht so: Nach der Geburt betrug unsere Sehschärfe gerade mal drei Prozent – doch es stimmt nicht, dass Säuglinge nichts als Schatten und verschwommene Formen wahrnehmen: Auf zwanzig Zentimeter, was etwa dem Abstand zwischen Mamas Brust und ihrem Gesicht entspricht, können sie schon recht gut gucken. Ab dem sechsten Monat entwickelt sich das räumliche, dreidimensionale Sehen – aber erst nach der Kitazeit sieht ein Kind genauso scharf wie ein Erwachsener und mit acht bis zehn Jahren auch ohne Einschränkungen des Gesichtsfelds (erst dann gilt ein Kind als komplett verkehrstauglich!). Wie man den Sehsinn schult? Da gibt es Spiele wie Memory oder Puzzles, „Ich sehe was, was Du nicht siehst“. Man kann Bilder anschauen und sich erklären lassen, was darauf zu sehen ist. Aber auch durch Koordinationsübungen wird der Sehsinn im Kinderzimmer geschärft!



Die Zunge: Wozu hat man sonst 10.000 Geschmacksknospen...?

Geruchssinn

Läuft bei Dir: die Nase.

Mit zehn Millionen Riechzellen schnüffelt eine Kindernase. Das ist zwar nichts im Vergleich zu den drei Milliarden, die ein Trüffelschwein besitzt, aber wir können – halten Sie sich fest – theoretisch bis zu eine Billion Gerüche unterscheiden (im Vergleich zu 340.000 Tonqualitäten, die wir hörend, und zwanzig Millionen Farbtönen, die wir sehend unterscheiden können). Und unsere Nase sagt uns auch, wen wir besonders mögen (und wen nicht ganz so gern), denn sie ist an den komplexesten chemischen Vorgängen im Körper beteiligt. Ihre Eltern erkennen Kinder über den Geruch. Hat etwa eine Erzieherin das gleiche Parfüm wie Mama oder ein Erzieher das gleiche Eau de Toilette wie Papa, hat er oder sie mit Sicherheit bei Ihrem Kind einen Stein im Brett! Schnuffeltuch, Kuschtier oder ein T-Shirt von zu Hause – natürlich ungewaschen! – vermitteln Ihrem Liebling heimatische Geborgenheit und Nestwärme und beruhigen sofort.

Geschmackssinn

Süßes oder Saures?

Wenn das Leben Dir Zitronen gibt, dann leg Dir eine Scheibe auf die Zunge – und freu Dich über Deine Geschmacksknospen. Sauer macht nicht unbedingt lustig (Missverständnis: Früher sagte man „Sauer macht gelüchtig“, also Appetit). Aber es ist der Sinn, der uns am meisten Genuss bereitet. Natürlich auch, weil unser Geschmackssinn unmittelbar an ein Grundbedürfnis (Nahrungsaufnahme) geknüpft ist – und als wir noch in Höhlen lebten und es keine Schokoladenwerbung gab, wussten wir durch Probieren, was lecker und ungiftig ist. Erst nach und nach wurde unser Geschmackssinn ausdifferenziert, heute unterscheidet man zwischen süß, sauer, bitter, salzig und umami – das bezeichnet Deftiges, Proteinhaltiges wie Fleisch oder Käse. Hat ein Kitakind noch um die 10.000 Geschmacksknospen, sind es im Alter nicht mal mehr halb so viele. Und zu viele Fertigprodukte mit ihren künstlichen Aromen oder zu viel Scharfes lassen den Geschmackssinn abstupfen. Auch den Geschmackssinn kann man trainieren wie einen Muskel. Deshalb gibt es bei uns im Kinderzimmer fast keine Zusatzstoffe im Essen, denn je naturbelassener die Zutaten sind, desto unverstellter kann sich der Geschmackssinn entfalten!

Die Augen verückt! Auch wenn man selbst nichts sieht, sehen einen die anderen.



Zusammen is(s)t man weniger allein.

Mit dem Essen spielt man nicht? Gesprochen wird nicht mit vollem Mund? Das sehen wir nicht ganz so eng. Aber es ist tatsächlich genau wie beim Spielen: Zusammen mit anderen macht das Essen einfach mehr Spaß. Und es ist uns wichtig, bei den Mahlzeiten das soziale Miteinander bei Tisch zu fördern. Deshalb legen wir im Kita-Alltag nicht nur Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, sondern auch auf positive Essenskultur. Bei uns lernen Ihre Kinder nicht nur, den Tisch zu decken, den eigenen Teller abzuräumen und entsprechende Tischregeln, sondern auch den sicheren Umgang mit Messer und Gabel – bis es so weit ist, dürfen sie aber auch mit den Fingern essen. Das ist Teil der Entwicklung, so werden auch die Grob- und die Feinmotorik gefördert.



Wenn man einem lustigen Melonenmännchen gegenüber sitzt, schmecken Vitamine gleich doppelt so gut.

Lecker ist lustig!

Und das ist auch gut so. Aber beim Essen wollen wir trotzdem kurz zur Ruhe kommen. Wenn wir im Kinderzimmer unsere Mahlzeiten einnehmen, gibt es ein paar Rituale, die uns am Herzen liegen. Das wichtigste: Gegessen wird immer gemeinsam.

Text: Lesley Ann-Jahn Foto: Marc Huth

Bäh! Würg! Iiiih, Spinat! Kinder reden ja selten um den heißen Brei, wenn es darum geht, die Kochkünste ihrer Eltern zu bewerten – oder gleich komplett zu verweigern. Als Elternteil ist man bei der Vermittlung der Tischmanieren oft ratlos: Womit soll man strenger sein, womit lockerer? Ist mit den Händen essen okay, und wenn nicht, ab wann darf oder soll mit Besteck gegessen werden? Wir wissen, dass gemeinsames Essen das soziale Miteinander fördert, dass Kinder in die Entstehungsprozesse von Essen, aber auch einen verantwortungsbewussten Umgang mit Essen und Abfallvermeidung einbezogen werden müssen. Deshalb haben wir im Kinderzimmer konkrete Rituale – „Iss Deinen Teller leer“ gehört allerdings nicht dazu.

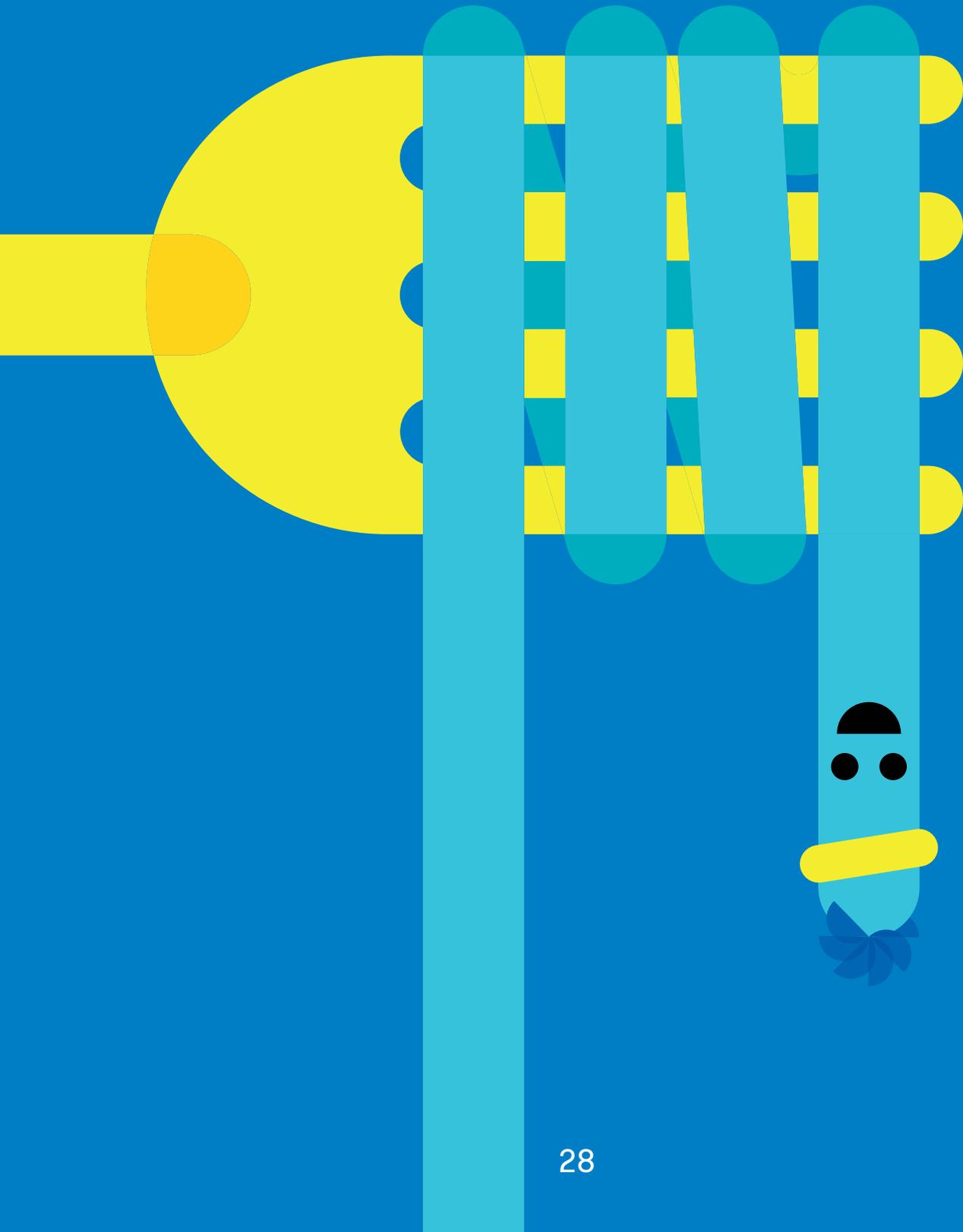
Vor jeder Mahlzeit, ob Frühstück oder Mittagessen, waschen unsere Kinder ihre Hände, das hat nicht nur mit Hygiene, sondern auch mit Achtung des eigenen Körpers zu tun. Dann gehen sie gemeinsam ins Restaurant, wo sie selbst entscheiden, was sie essen, und auch, wie viel. Das Essen tut sich jeder selbst auf. Wenn ein Kind mal nur Kartoffeln möchte und den Spinat weglässt, ist das okay.

Wir möchten die Entscheidungsfreiheit und den damit verbundenen Aufbau von Selbstwirksamkeit und Partizipation fördern. Die Kinder bekommen so ein Gefühl dafür, wie viel Hunger sie haben und was ihr Körper benötigt. Und sie lernen auch, auf ihre Spielpartner zu achten und zu warten, bis alle etwas zu essen haben. Bevor dann gemeinsam gegessen wird, nehmen wir uns an die Hand und wünschen uns einen guten Appetit. Wichtig ist uns: Es herrscht kein Esszwang! Wenn ein Kind nichts essen möchte, ist das auch in Ordnung.

Aufgegessen werden muss nicht, die Kinder dürfen aufhören, wenn sie satt sind. So möchten wir vermeiden, dass Ernährung mit Zwang und Strenge in Verbindung gebracht wird und die Bedürfnisse der Kinder übergangen werden. Trotzdem vermitteln wir den Kindern, dass Essen etwas Kostbares ist, das man nicht verschwenden oder einfach so wegschmeißen soll. Wir laden die Kinder ein, sich erst einmal wenig aufzutun, zu probieren, ob sie eine Beilage oder ein Gericht mögen, und sich dann nachzunehmen.

Während des Essens wird bei uns kein Spielzeug mit an den Tisch genommen, damit sich die Kinder auf den Geschmack des Essens konzentrieren können und es wertschätzen. Wir bieten ihnen schon früh Besteck an und nutzen Teller oder Brettchen. Die Kinder entscheiden bei uns aber immer selbst, ob sie das Besteck nutzen oder lieber mit den Fingern essen – denn auch der haptische Umgang mit Essen hilft ihnen, das Essen zu genießen und eine gesunde Beziehung zum Thema Ernährung aufzubauen. Mit dem Älterwerden kommt der Wunsch nach Besteck ganz schnell von selbst. Und spätestens im Elementarbereich sieht man niemanden mehr mit den Fingern essen.

Wir finden: Gemeinsam ist es immer noch am leckersten. Deshalb essen wir stets zusammen, die Kinder warten mit dem Aufstehen, bis alle an ihrem Tisch fertig sind. Anschließend bringt jedes Kind selbst seinen Teller zum Geschirrwagen. Die Größeren helfen dann beim Abwischen der Tische und Fegen des Bodens. Danach waschen sich alle zusammen Gesicht und Hände und putzen sich die Zähne.



Fleisch ist kein Gemüse!

Gerade in dieser starken Wachstumsphase sind Lebensmittel wesentliche Bausteine für die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes. Und bestenfalls ist Essen ein Genuss. Bei der Verpflegung ist uns bewusst, dass das Thema Ernährung eine Wissenschaft für sich ist, zu dem viele Meinungen und Mythen kursieren. Auch wir stellen uns immer wieder die wesentlichen Fragen: Wie viel Süßes ist okay? Ist Fleisch verzichtbar? Und was, wenn ein Kind partout kein Gemüse essen mag? Unsere Erfahrung lehrt uns: Die richtigen Antworten auf diese Fragen sind so vielfältig wie die Zutaten in einer Gemüsesuppe. Trotzdem haben wir uns auf eine gesunde Grundlinie bei der Ernährung festgelegt: Bei uns bekommt Ihr Kind biozertifiziertes Brot, Vollwertkost, abwechslungsreiche Mahlzeiten, einmal in der Woche Fisch und einmal in der Woche Fleisch. In unseren Speisen verzichten wir komplett auf Zucker, dafür gibt es frische Obst- und Gemüsesnacks. Zu Festen freuen wir uns aber natürlich zusammen über selbst gebackene Muffins und Kuchen!

Gib dem Äffchen Zucker.

Kaum etwas wird so sehr verteufelt wie die kleinen weißen Kristalle. Und ja, gesund sind sie nun wirklich nicht. Aber in Maßen absolut okay. Denn das Leben wäre schon ziemlich fad, wenn man es nicht hin und wieder ein bisschen versüßen würde ...

Text: Lesley-Ann Jahn Fotos: Jasmin Sander (Porträt) & Marc Huth (Still)



Gönn Dir.

Natürlich muss man maßhalten – aber ein striktes Verbot hat oft auf Dauer nur den gegenteiligen Effekt: Wer nie Süßes darf, kriegt immer mehr Lust darauf, denn es ist dann der Reiz des Verbotenen, Kostbaren, der das kindliche Gehirn triggert. Wie in allen Bereichen der Entwicklung Ihres Kindes gilt auch bei der Ernährung, dass Sie selbst ein gutes Vorbild sein sollten. Süßes sollte am allerbesten gemeinsam genossen werden: Setzen Sie sich als Familie zum Obstkuchen-Essen am Nachmittag an den Küchentisch, gönnen Sie sich ein Eis im Sommer oder probieren Sie die neue Schokolade, die Sie im Supermarkt angelacht hat.

Süß? Natürlich!

Zucker versteckt sich in deutlich mehr Lebensmitteln, als wir denken. Vor allem Fertigprodukte, Fruchtjoghurts und Soßen, aber auch industriell gefertigte Backwaren sind häufig Zuckerbomben! In Inhaltsstofflisten tarnt er sich als Saccharose, Fruktose oder auch Laktose. Rund siebzig verschiedene Ausdrücke verschleiern das Wort Zucker auf Produkten. Schauen Sie beim Einkauf also genau hin und lernen Sie, Zuckerfallen zu umgehen. Je weniger industriell verarbeitete Lebensmittel und je mehr frisch zubereitetes Essen, desto besser. Zum Durststillen auf Wasser, Tee oder verdünnte Säfte setzen – auch Orangen- oder Zitronenscheiben, Erdbeeren oder Minze können fades Wasser aufpeppen.

Das zählt nicht.

Kinder haben von Geburt an einen instinktiven Appetit. Das heißt, sie essen natürlicherweise gerade so viel, wie sie an Energie und Nährstoffen brauchen. Und: Kinder verfügen über einen natürlichen Drang zum Springen, Rennen und Klettern. Ihr Energiebedarf ist deshalb bezogen auf das Körpergewicht deutlich höher als der von uns Erwachsenen. Also keine Panik wegen der ein, zwei Gummibärchen zwischendurch – auch die sind nach einer Runde Toben schnell und mit Spaß wieder abgelaufen. Akribisches Kalorien- oder Zuckermengenzählen macht weder Ihnen noch Ihren Kids Freude, und es nimmt Kindern den natürlichen Instinkt.

Für Fruchtzwerge.

Im Kita-Alltag bei uns im Kinderzimmer bedeutet eine ausgewogene Ernährungsweise, dass wir Ihrem Kind über den Tag verteilt frische Obst- und Gemüsesnacks anbieten sowie Wasser und ungesüßten Tee. Außerdem gibt es am Müslitag leckeres, ungesüßtes Müsli. Auf Desserts und Süßigkeiten zwischendurch verzichten wir. Aber auch wir spielen nicht die Zucker-Polizei: Wenn eines unserer Kinder Geburtstag hat, gibt es mitgebrachten Kuchen oder andere Leckereien.

Fingerfood.

Dass Zucker ungesund ist und dick macht, ist kein Geheimnis und soll an dieser Stelle auch nicht ausgeblendet werden. Er führt im Übermaß zu Karies und schlechten Zähnen, sorgt für Übergewicht und Konzentrationsschwierigkeiten. Als Orientierung empfehlen Gesundheitsexperten, sich an die Kinderhand zu halten. Süßigkeiten, die in ein Händchen passen, sind als tägliche Menge im Rahmen einer gesunden Ernährung völlig okay. Auch wichtig ist, dass Süßes nicht nur als Trostspender, Ablenkung, Motivationsfaktor oder als Lob eingesetzt werden sollte. Und wenn die Zuckerdosis beispielsweise bei einer Geburtstagsfeier mal etwas größer ausfällt, einfach am Tag darauf wieder einen Gang runterschalten und Ihrem Kind mehr Obst zu essen geben.



Kinder, Essen ist fertig!

Nichts ist selbstverständlicher und nichts komplizierter: Was unsere Kinder mögen oder vertragen, ist sehr unterschiedlich. Doch alle müssen essen – das ist die große Gemeinsamkeit. Und in fröhlicher Runde zu futtern verbindet und macht den Kern eines guten Zusammenlebens aus. Nicht nur in der Familie, sondern auch in der Kita.

Text: Dagmar von Cramm Fotos: Conny Mirbach & Virginie Plauchut

Über das Essen in der Familie gibt es weltweit viele gute Studien. So führen gemeinsame Mahlzeiten zu einem eher normalen Gewicht und einer gesünderen Ernährung bei Kindern. Doch was tun, wenn tagsüber die ganze Familie immer seltener zusammen isst? Tatsächlich wirkt sich eine Mahlzeit in Gemeinschaft ähnlich aus – egal ob in Kita oder Schule. Denn es ist ja das Gruppenerlebnis, das Kindern Appetit macht. Wiederkehrende Rituale, zuverlässige Zeiten und Regeln geben ihnen Sicherheit und Geborgenheit. Der

Rahmen spielt dabei eine wichtige Rolle: Wenn jeder seinen Platz hat, sein Besteck, seinen Teller und Becher, wenn keiner den anderen stört, der Tisch schön gedeckt ist, dann macht das Essen auch den Kleinsten Spaß. Und es ist erstaunlich, dass in der Kita auch Kinder, die sonst vehement jedes kleinste grüne Blatt im Essen ablehnen, mit Begeisterung Rahmspinat, Salat oder Pesto verputzen! Da hilft sicher eine kleine Portion Futterneid, Neugier und das Vorbild der anderen Kinder – gut so.





Eigentlich is(s)t es kinderleicht: Brot, wenig Fleisch, viel Obst und gaaaanz viel trinken!

Die Sinne essen mit.

Ihr Kind lernt ja nicht nur das Gehen, Essen und Sprechen, sondern auch das Schmecken, Riechen, Schlucken, Beißen, Fühlen. Ein Kind erobert seine Umwelt mit allen Sinnen und nimmt sie noch viel empfindsamer und unverstellter wahr als ein Erwachsener. Auf unserer Zunge befinden sich Papillen für fünf unterschiedliche Geschmacksnoten: süß, sauer, salzig, bitter und umami (würzig). Wie das Baby hat auch das Kleinkind eine Vorliebe für „süß“, bereits das Fruchtwasser schmeckte süßlich, ebenso die Muttermilch oder Pre-Milch. Doch ein Kind ist mit leichter, natürlicher Süße zufrieden: Auch Brot oder Flocken pur schmecken süßlich. Gleiches gilt für „salzig“. Die Vorliebe für „bitter“ entwickelt sich erst viel später – Kinder lehnen in der Regel Bitteres ab. Entwicklungspsychologen halten das für einen natürlichen Instinkt: Bitteres ist in der Natur oft giftig, während Süßes Reife und leicht verdauliche Kohlenhydrate signalisiert. Geschmack wird zum größten Teil durch die Nase wahr-



genommen. „Gerüche gehen tiefer ins Herz als Töne und Bilder“, meint der „Dschungelbuch“-Autor Rudyard Kipling. Aroma- und Duftstoffe sind deshalb nichts für Kinder: Sie sollen ja den Eigengeruch und -geschmack der Lebensmittel erfahren, um sie kennenzulernen. Am Essen schnuppern, raten, was es gibt, und darüber reden, wie es riecht, macht dabei so richtig Appetit. Wenn etwas zart auf der Zunge zerfließt oder knusprig zwischen den Zähnen knackt, wenn Brot zu weichem Brei wird oder eine Traube zu Saft zerspringt, dann erhöht das den Genuss. Deshalb sind rohes Knabbergemüse, aber auch cremiges Püree bei den Kleinen oft beliebter als normal gegartes Gemüse. Die Augen essen gerade bei Kindern mit – auch schon bei den Kleinen. Sie sind regelrecht detailverliebt. So kann eine winzige Macke am Apfel zu wilder Ablehnung führen und ein Mondgesicht auf dem Brot zu Begeisterung. Wenn es die Zeit erlaubt, können schon eine simple Gurkenschlange oder Möhrensphaghetti zum Lieblingessen werden. Kinder nehmen ihr Essen übrigens auch mit den Ohren wahr: Wenn das Brotpapier raschelt, die Karotten beim Kauen knacken oder der Halloumi im Mund quietscht, dann erhöht das den Genuss. All das fördert auch die Entwicklung ihrer Sinne und ihres Geschmacks.

Kinder sind kleine Spießer.

Studien ergaben, dass ein Kind ein Gericht bis zu fünfzehnmal probieren muss, bis es ihm schmeckt. Sonst würden wahrscheinlich britische Kinder kein Porridge mögen oder japanische Kinder keine Miso. „Mere-Exposure-Effekt“ heißt es in der Verhaltensforschung – auch der kleine Mensch mag, was er kennt. Auch das ist ein instinktiver Schutz in einer ursprünglich wilden Welt. Mit anderen Worten: Es ist wichtig, nicht gleich aufzugeben, wenn Kinder mäkelig sind, sondern immer wieder einen Versuch zu starten, keine Affäre daraus zu machen und keine Grundsatzfrage. Dann wird der Speisezettel mit der Zeit immer bunter, und das ist die beste Voraussetzung für eine gesunde Ernährung. Schließlich ergänzen sich die unterschiedlichen Lebensmittel: Was dem einen fehlt, bietet das andere – auch Nachteile gleichen sich aus. Letzten Endes gibt es bei uns kaum Nährstoffe, an denen es Kindern fehlt. Viel kritischer ist das Zuviel. Dabei spielen Getränke und Snacks oft eine negative Rolle.

Dann gibt's grünes Licht.

Die Ernährungspyramide zeigt auf einen Blick, was Kinder wovon täglich brauchen. Die Basis sind Getränke wie Wasser oder ungesüßter Tee. Dann folgen drei Portionen Gemüse einschließlich der Hülsenfrüchte und zweimal Obst. In der nächsten Etage finden sich vier Portionen „Sättigungsbeilagen“: Brot, Nudeln, Reis, Müsli, aber auch Kartoffeln in jeder Form. Erst darüber, wo es enger wird, gibt es Lebensmittel tierischen Ursprungs: dreimal Milchprodukte, auch Käse und Joghurt. Und ein weiteres Viertel teilen sich Fisch und Fleisch. Die dünne Spitze besetzen pflanzliche und tierische Fette zu gleichen Teilen, gekrönt vom entbehrlichen Luxus: den Süßigkeiten. Natürlich isst nicht jedes Kind täglich wie im Bilderbuch. Aber es kommt aufs große Ganze an. Verlassen Sie sich dabei nicht auf die Wünsche und die Verlockung Ihres Kindes: Das hilft ihm in der wilden Welt der Lebensmittel ebenso wenig wie im Straßenverkehr. Ein Kind braucht Begleitung und Vorbild. Doch machen Sie das Essen auch nicht zum Problem – die Freude daran sollte im Mittelpunkt stehen.

Was hat unsere Oma damit zu tun?

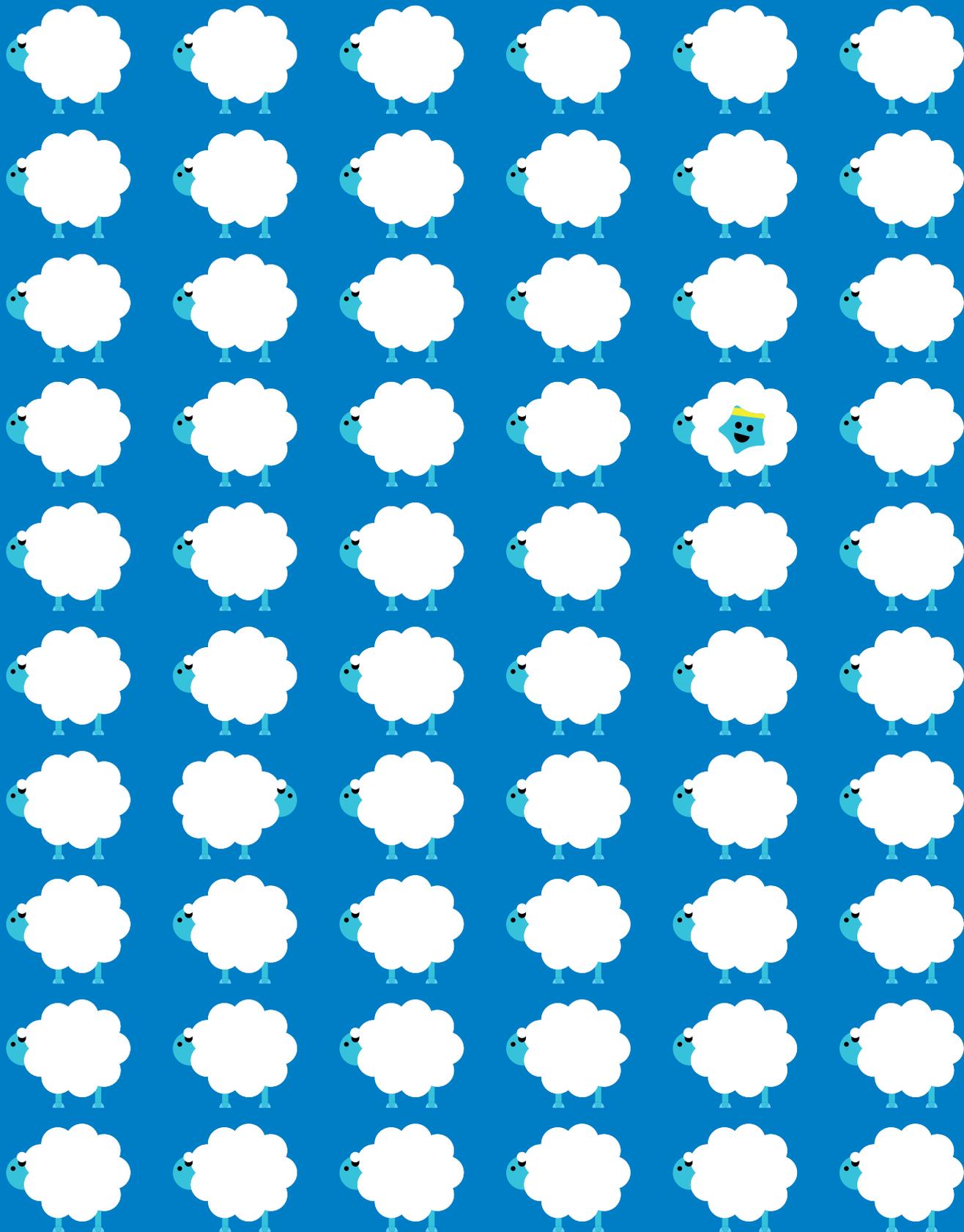
Feste Essenszeiten mit Esspausen sind die Basis einer guten Ernährung. Natürlich brauchen kleine Kinder noch ein zweites Frühstück und nachmittags eine Kleinigkeit. Aber nicht nebenbei, sondern ganz bewusst am Tisch mit anderen. Natürliche Lebensmittel wie rohes Obst und Gemüse, Brot oder Milchprodukte sind ideal. Auch wenn man nicht so streng sein muss wie Michael Pollan mit seinen Essregeln wie: „Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte.“ Denn unsere Esswelt hat sich verändert – und wir mit ihr. Trotzdem helfen ein paar Grundregeln: Als Getränk geht nichts über Wasser oder ungesüßte Tees. Alles, was Biss hat, signalisiert Ballaststoffe – und die kommen in unserem Schlabberlutsch-Schlaraffenland echt zu kurz. Im Zentrum steht aber die Tischgemeinschaft, das Miteinander, das Teilen, das Genießen: Essen ist eben viel mehr als Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Geben wir das unseren Kindern mit!



Im Kinderzimmer und zu Hause lautet die erste Regel: Gesehen wird zusammen.



Die Ernährungswissenschaftlerin und Autorin Dagmar von Cramm ist Mutter von drei mittlerweile erwachsenen Söhnen und Großmutter eines ersten Enkels. Seit dreißig Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema Baby- und Kinderernährung – in Form von Magazinbeiträgen und Büchern. Zuletzt erschienen „Das große GU Kochbuch für Babys & Kleinkinder“ und „Das Veggie-Kochbuch für die Kita“. Seit 1995 ist sie außerdem ehrenamtliches Mitglied im Präsidium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).



Erst mal durchatmen.

Ganz salopp formuliert: Entspannt Euch mal! Für eine optimale Balance zwischen Toben, Essen und Kreativsein sind Ruhephasen für Ihr Kind sehr wichtig. Auch, um eigenen Gedanken und Gefühlen nachzugehen und die Fantasie anzuregen. Verschiedene Entspannungstechniken, zum Beispiel kindgerechte Meditationsübungen oder Traumreisen, bauen dabei aber nicht nur Stress ab. Sie helfen Ihrem Kind runterzukommen und fördern auch die Persönlichkeitsentwicklung und das soziale Miteinander, weil Ihr Kind lernt, achtsamer mit sich und anderen zu sein. Das Kind lernt, auf sein Bauchgefühl zu hören, und ist optimal für die stressigen Situationen seines späteren Schulalltags gewappnet. Wir schalten ab, um später wieder durchzustarten!

Auch die Kleinsten haben was vom Powernap.



Komm mit zum Regenbogen.

So, und jetzt alle mal ganz tieeeef durchatmen. Denn Übungen zu Entspannung und Achtsamkeit sind nicht nur für gestresste Erwachsene wichtig – auch Kinder brauchen ihre Ruhephasen, um neue Kraft zu tanken, sich besser konzentrieren zu können und kreativer zu sein. Runterkommen ist nicht immer leicht, aber wir hätten da was: einmal den Regenbogen runterrutschen zum Beispiel.

Text: Lesley-Ann Jahn Fotos: Conny Mirbach

Kinder haben einen unersättlichen Bewegungsdrang. Deshalb mögen sie es nicht, zu langem Stillsitzen oder -liegen gedrängt zu werden. Trotzdem sind Entspannungsphasen wichtig, um die Hektik des Alltags, die auch Kinder schon spüren, hinter sich zu lassen. Das heißt aber nicht, dass währenddessen umdrehen, krabbeln, hinsetzen oder sich mal kratzen verboten sind. Wichtig ist: Je jünger die Kinder sind, desto kürzer ist auch ihre Aufmerksamkeitsspanne! Natürlich ist die aber auch abhängig von der Persönlichkeit Ihres Kindes und seiner Tagesform.

Vor allem in den ersten Lebensmonaten können Kinder sich schwer von selbst beruhigen. Aber bereits ein zweijähriges Kind kann diese Kompetenz entwickeln und in leichteren Stresssituationen von allein runterkommen. Dabei helfen Entspannungstechniken, bei denen sich Kinder selbst spüren und lernen, sich auf sich selbst zu besinnen. Damit lässt sich auch der Ruhenerg im

Gehirn stimulieren, der effektive Entspannung ermöglicht. Diese Fähigkeit bietet für den weiteren Lebensweg Ihres Kindes viele Vorteile: Denn wer sich entspannen kann, hat eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit, nimmt sich selbst besser wahr und ist im Endeffekt kreativer und aufnahmefähiger beim Lernen.

Aber noch etwas ist unabdingbar für die Zeit zum Runterkommen mit Kindern: Spaß! Nichts sorgt für mehr Unruhe als verkrampte Stimmung. Entspannen auch Sie sich und lassen den Gedanken los, dass die Ruhephase funktionieren muss. Denn wenn Ihre Frustration oder Ihr Ärger über das vermeintliche Misslingen einer meditativen Übung zu spüren ist, kann Ihr Kind ebenso wenig entspannen.

Wichtig sind natürlich auch die jeweiligen Bedürfnisse der Kinder: Ab einem gewissen Alter ist mittags schlafen ja „was für Babys“. Und gleichzeitig gibt es die vor



Müdigkeit trankene Fünfjährige, die schon torkelt und sagt: „Ich bin gar nicht müde!“ Daher haben wir mittags eher eine Relaxing- als eine Schlafenszeit. Wer schläft, der schläft – und wer wach bleiben mag, der erholt sich trotzdem gut.

Im Kinderzimmer verfügen wir über eine Auswahl an Traumreisen aus Büchern, dem Internet oder von CDs, die wir gern variieren. Wir lesen auch mitgebrachte Bücher vor, während es sich die Kinder gemütlich machen. Im Hintergrund kann dann leise etwas Entspannungsmusik laufen. Probieren Sie es zu Hause doch mal mit unserer Wolkenreise-Geschichte ab Seite 44!



Ob man mit Sternenumhang schneller ins Land der Träume kommt?

... und hier noch ein paar Tipps zum Schlafen und Abschalten für Ihr Kind.



Ein Kind, das sich müde fühlt, darf sich jederzeit eine Auszeit nehmen! Mittags ist für alle ausruhen angesagt – runterkommen, leiser sein, entspannen. Schlafzwang herrscht bei uns jedoch nicht! Klar ist aber, ausreichend Schlaf ist essenziell für die Kindesentwicklung. Vor allem am Abend sind kleine Rituale wie das gemeinsame Zähneputzen vor dem Zubettgehen, das Vorlesen einer Gute-Nacht-Geschichte oder das Hören von Schlafliedern deshalb schöne Möglichkeiten, den Tag hinter sich zu lassen und noch aufgedrehte Kinder sanft in den Schlaf zu führen. Tolle Schlaflieder finden Sie zum Beispiel so:

Digital: Geben Sie doch mal im Internet oder bei Musik-Streamingdiensten „Schlaflied“ oder „Entspannungsmusik“ ein! Hier finden Sie kostenlos jede Menge Material zur Auswahl – vom halbstündigen Schlaflied-Mix über das vierstündige Klassikalbum bis zu Playlists, die von anderen Müttern und Vätern zusammengestellt wurden.

Evergreens: Denken wir an unsere Kindheit zurück, fallen uns sofort Schlaflieder wie „La Le Lu“ oder „Guten Abend, gute Nacht“ ein. Singen Sie diese auch gern Ihrem Kind vor und geben Sie so die „alten“ Lieder eine Generation weiter.

Neue Töne: Schlagen Sie beim Thema Schlaflieder unkonventionelle Wege ein und versuchen Sie es beispielsweise mal mit dem englischen Schlaflied „Twinkle Twinkle Little Star“ oder einem Song aus der „Lullaby Renditions“-Serie, bei der Hits von Stars wie Blink-182 oder Adele in Schlaflied-Manier umgewandelt werden. Aber nicht wundern, wenn Sie nach ein paar Augenblicken selbst schlummernd und schnarchend neben Ihrem Kind liegen.

Mit der Wolke zum Regenbogen.

Probieren Sie es zu Hause doch mal mit dieser Wolkenreise-Geschichte.

Text: Susanne Bohne

Stell Dir vor, Du sitzt an einem warmen Sommertag auf einer großen, grünen Wiese. Um Dich herum summen die Bienen und sammeln fleißig Honig auf den vielen bunten Blumen, die überall wachsen und herrlich duften. Du bist mit deiner Freundin, der Wolke, verabredet. Du schaust in den hellblauen Himmel und wartest darauf, dass sie Dich abholt.

Um mit deiner Wolke in den Himmel fliegen zu können, ziehst Du deinen besonderen Wolkenanzug an. Er hält Dich warm und ist sehr kuschelig. Schon beim Anziehen merkst Du, dass Du ganz ruhig wirst. Ein bisschen so, als würde Dich der Wolkenanzug umarmen.

Er ist weiß wie eine Wolke und ganz watteweich. Du steigst mit deinen Beinen in den Wolkenanzug und merkst, wie ruhig deine Beine werden. Denn Ruhe, die braucht man, um mit einer Wolke in den Himmel zu fliegen.

Du ziehst den Anzug weiter nach oben: über deinen Popo, über den Bauch und über deinen Rücken. Dann schlüpfst Du in die Ärmel, und auch deine Arme werden ganz ruhig. Mit dem Wolkenanzug wirst Du fliegen können, und Du fühlst Dich in ihm sicher und geschützt.

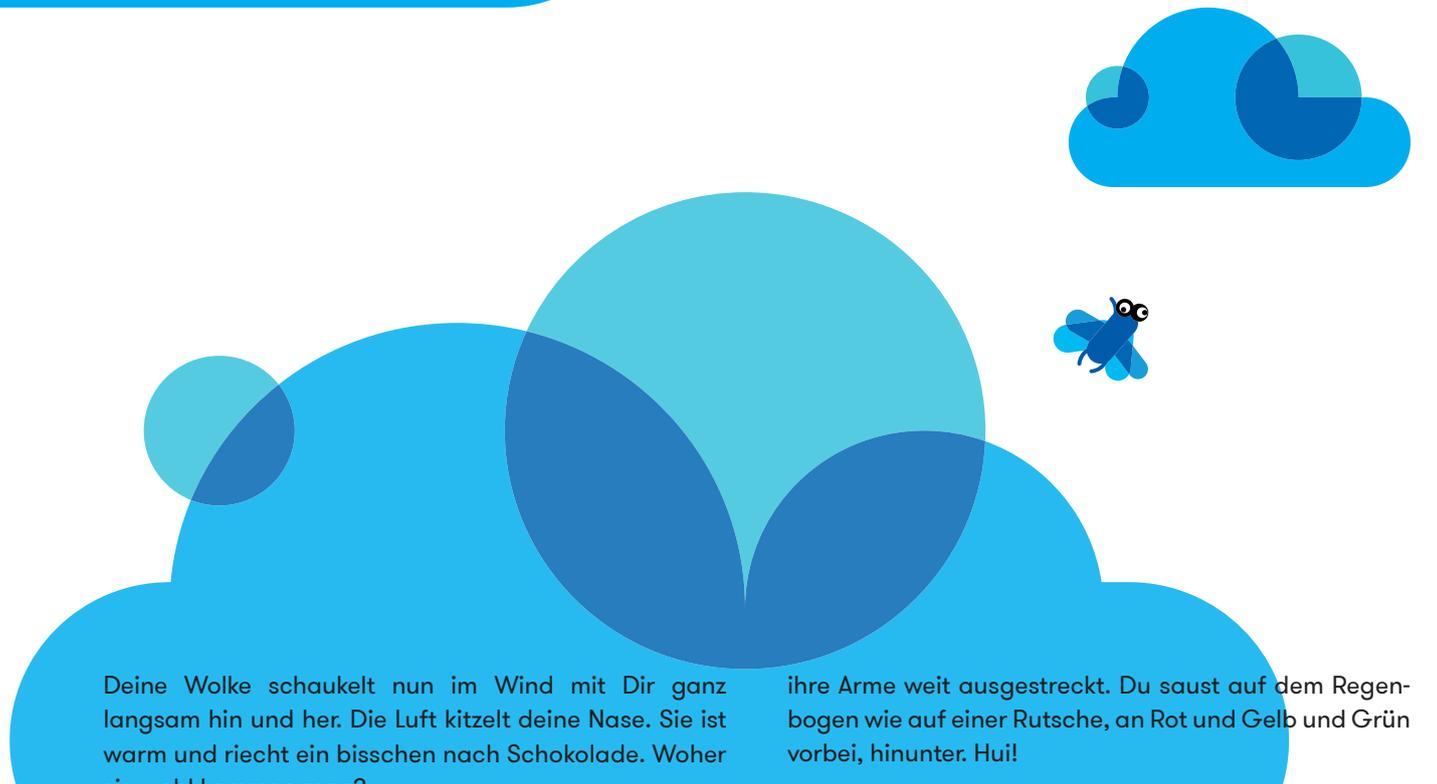
Zum Schluss setzt Du Dir die Wolkenmütze auf. Auch sie ist warm und weich. Sie sieht lustig aus und spendet Dir Schatten. Nun stehst Du mit deinem Wolkenanzug auf der grünen Wiese, riechst all den herrlichen Blumen-duft und schaust in den Himmel.

Und schon siehst Du deine Freundin zu Dir hinabschweben. Bis auf die Wiese gleitet deine Wolke. Sie ist groß und lächelt Dich freundlich an. Dann hilft sie Dir beim Aufsteigen, und Du lässt Dich auf sie fallen wie in ein großes Kissen.

Ganz langsam beginnt deine Wolke mit Dir in den Himmel zu fliegen. Du fühlst Dich auf ihr vollkommen sicher, und dein Anzug hält Dich warm.

Der Himmel ist wunderschön blau, und Du siehst, wie die Wiese und die Blumen immer kleiner und kleiner werden. Du kuschelst Dich noch ein bisschen mehr in deine Wolke, und deine Arme und Beine werden noch ruhiger. Du legst deinen Kopf auf die watteweiche Wolke, und Du bist glücklich und stolz, eine so tolle Freundin zu haben.

Ihr fliegt an einem kleinen Vogelschwarm vorbei. Viele bunte Vögel zwitschern Dir zu, und die Sonne scheint warm und hell auf ihre Federn, die im Sonnenlicht ein bisschen glitzern. Einer von ihnen setzt sich zu Dir und streichelt Dir kurz über die Wange. Die Vogelfedern sind fast so weich wie deine Wolke. Das Lied, das die Vögel singen, klingt so schön, dass Du es noch hören kannst, als sie schon ein ganzes Stückchen weitergefliegen sind.



Deine Wolke schaukelt nun im Wind mit Dir ganz langsam hin und her. Die Luft kitzelt deine Nase. Sie ist warm und riecht ein bisschen nach Schokolade. Woher sie wohl kommen mag?

Ein ganzes Stück seid ihr nun geflogen, und alles auf der Erde sieht ganz klein aus. Selbst die Autos wirken wie kleine Spielzeuge, und die Wiese ist nur noch ein kleiner, bunt getupfter grüner Punkt. Ihr fliegt weiter, immer höher, und dein Wolkenanzug hält Dich sicher und warm. Du bemerkst, dass sich die Farben am Himmel verändern. Das Blau wird ganz bunt. Ihr seid angekommen!

Du schaust über Dich und siehst den wunderschönsten Regenbogen. Rot, orange, gelb, grün und blau. Deine Freundin hatte Dir schon mal von diesem Regenbogen erzählt, und Du siehst, dass sie nicht übertrieben hat: Es sind die tollsten Farben, die Du je gesehen hast.

Auf dem höchsten Punkt des Regenbogens haltet ihr an. Deine Wolke nimmt Dich an die Hand, und Du setzt Dich auf das leuchtende Rot. Oh, was sehen die Welt und der Himmel von hier wunderbar aus! Du lässt deine Beine ein bisschen herunterbaumeln, und Du freust Dich sehr über die Farben und den Himmel und deinen Ausflug mit der Wolke.

Und der Regenbogen ist dein Regenbogen. Er leuchtet nur für Dich in allen Farben. Du siehst, dass deine Wolke am Ende des Regenbogens auf Dich wartet. Sie hält

ihre Arme weit ausgestreckt. Du saust auf dem Regenbogen wie auf einer Rutsche, an Rot und Gelb und Grün vorbei, hinunter. Hui!

Das macht vielleicht Spaß! Deine Wolke fängt Dich auf, und Du landest sanft und sicher in ihren weißen, weichen Armen. Hier bleibst Du eine Weile liegen, schaust hinauf zum Regenbogen, und Du könntest seine Farben noch stundenlang betrachten.

Ganz langsam gleitet deine Wolke mit Dir wieder vom Himmel hinab. Vorbei am Wind und vorbei an den Vögeln. Deine grüne Wiese wird größer und immer größer, und bald kannst Du wieder die einzelnen bunten Blumen erkennen. Deine Freundin, die Wolke, drückt Dich sanft, als Du absteigst und warm und sicher wieder mit beiden Beinen auf der Erde stehst. Dann winkst Du ihr nach und träumst von den wunderschönen Farben deines Regenbogens – und wie toll Du auf ihm gerutscht bist.



Die Traumreise ist von www.halloliebewolke.de. Dort schreibt Susanne Bohne Texte für und über Kinder. In ihrem Kinderbuch „Lerngeschichten mit Wilma Wochenwurm“ ist auch diese Traumreise zu finden.

Glück ist eine wärmende Decke.



Es ist Begleiter durch dick und dünn. Ist Tuch, Decke oder Lappen. Und auch wenn Eltern den drängenden Wunsch verspüren, das Ding regelmäßig in die Waschmaschine zu stopfen – Sicherheit und Sauberkeit lassen sich nicht immer ideal verbinden. Eine Liebeserklärung an den großen stofflichen Beschützer und Einschlafbeschleuniger unserer Kinder: das Schnuffeltuch.

Text: Sabine Cole Foto: Sonja Tobias

Das berühmteste Schnuffeltuch der Welt gehört Linus van Pelt. Linus ist der zweitbeste Freund von Charlie Brown, dem melancholischen Tropf, der uns dank seines Schöpfers Charles M. Schulz seit über sechzig Jahren die Widersprüche des Lebens vorführt. Linus ist der emotional reifste Junge in der als „Die Peanuts“ berühmten Gruppe amerikanischer Vorschulkinder. Die Kombination aus Schlaueit und Unsicherheit, die das ständige Mitführen eines Schnuffeltuchs symbolisiert, macht Linus so unwiderstehlich liebenswert. Auf Englisch heißt das himmelblaue Objekt übrigens „security blanket“. Die Übersetzung „Schnuffeltuch“ oder „Schmusedecke“ ist entsprechend ungenügend. Eine „security blanket“ ist mehr als ein Tuch zum Kuseln. Es ist ein Sicherheitstuch, also ein Tuch, das Sicherheit gibt. Die meisten Babys greifen sich, sobald das Händchen zu dieser Bewegung in der Lage ist, einen Lappen, ein Tuch, eine Decke, ein Taschentuch oder den Zipfel eines Kissens, um es für einige Jahre nicht mehr loszulassen. Vor allem nicht in Not- oder Stresssituationen. Mama geht auf Toilette und macht die Türe zu? Herrje, Schnuffeltuch. Es ist dunkel im Kinderbett? Gott sei Dank, das Schnuffeltuch. Mittagsschlaf in der Kita. Das Geschwisterchen brüllt. Papa kocht. Oma kommt. Ein anderes Kind zu Besuch. Eine Katze, ein Hund. Schnuffeltuch. Müdigkeit, Angst, was zu verpassen, Kinderarzt... Schnuuuuuffffeeeeltuch!

Ein Schnuffeltuch hat zahlreiche Funktionen. Linus van Pelts „security blanket“ kann sich sogar verwandeln. In eine Peitsche, ein Seil, ein Superhelden-Cape, einen Hammer oder einen Geist zum Erschrecken schrecklicher Schwestern. Ein reales Schnuffeltuch kann vor allem aber auch das sein, was es ganz am Anfang, vor seiner Umwidmung, einmal war. Ein Halstuch oder eine Decke. Und damit ist es das perfekte Camouflage-Objekt, wenn Kinder entdecken, dass die Benutzung eines Schnuffeltuchs Unsicherheit offenbart.

„Glück ist eine wärmende Decke, Charlie Brown!“, weiß der schlaue Linus seinem Freund die Bedeutung seines stofflichen Dauerbegleiters zu erklären. Die Psychologen drücken es nicht ganz so poetisch aus. Sie bezeichnen Schnuffeltücher oder Schmusetiere, all die heiß geliebten Begleiter, als „Übergangsobjekte“. Sie sollen helfen auf dem Weg in die Selbstständigkeit. Den Begriff Übergangsobjekt haben wir dem englischen Psychiater und Kinderarzt Donald Woods Winnicott zu verdanken. Er gilt als bedeutender Wegbereiter der Kinderpsychotherapie.

Nach seiner Theorie, die sich auf mehr als 60.000 beobachtete Kinder stützt, empfindet sich ein Baby in den ersten Monaten des Lebens als Teil der Mutter und die Mutter als Teil von sich selbst. Mit der wachsenden Erkenntnis, auch ohne die Mutter zu existieren, benötigen Babys Übergangsobjekte, die sowohl zu sich selbst als auch zur Mutter gehören. Das Baby benutzt das Objekt, um sich in dem Moment zu trösten, den es allein bringt. Das Übergangsobjekt hilft dem Kind, die Abwesenheit der Bezugsperson zu akzeptieren, es vermittelt Geborgenheit und Sicherheit. Das Schnuffeltuch ist ein Sicherheitstuch.

Mittlerweile weiß man, dass das Übergangsobjekt auch im Beisein der Mutter in Situationen der Unsicherheit und Ängstlichkeit eine wichtige Rolle spielt. Ob das Objekt der Liebe ein schickes Halstuch aus Biobaumwolle ist oder ein Werbegeschenkbrillentuch, steht nicht in der Macht der Eltern. Austauschen gilt nicht! Das Kind hat seine Entscheidung aus Gründen getroffen, die es zu akzeptieren gilt. Und auch wenn das Schnuffeltuch abgegrabbelt, grau und fadenscheinig ist, waschen gilt höchstens im hygienischen Notfall. Und dann am besten im Geheimen, also über Nacht. Das Waschen bedeutet nämlich nicht nur eine zeitweilige Trennung von Kind und Übergangsobjekt, sondern auch eine Veränderung von Geruch und taktilem Zustand. Der kostbare Eigen- oder Mameruch geht verloren, was bleibt, ist Waschmittel-Odeur. Und der maximal weichgekuddelte Stoff ist plötzlich steif vor Frische. O Graus!

Glück ist eine warme, nach Mamas Haut, Papas Rasierwasser, den eigenen Wangen riechende, unendlich weiche Decke. Oder ein platt gelegener, grauer, verfilzter, einohriger Teddy. Oder ein löchriges, undefinierbar verfärbtes T-Shirt. Also Finger weg, Mama. Das Schnuffeltuch gehört aus Sicherheitsgründen mir!



Der Sohn der Autorin dieser Zeilen ist vierzehn. Er hat zwei Baumwollschals, die er seiner Mutter im Alter von sechs Monaten entwendet hat, immer noch auf seinem Kissen liegen. Wenn es ihm schlecht geht, retten ihn die „Schnuffs“, trotz seines (ihres) hohen Alters. Sie sind mehr Löcher als Schal, sie werden vor dem Einschlafen gelüftet, weil es schön ist, wenn sie ein bisschen kühl sind, und dann zu einem Haufen gekuddelt, der unter der Wange liegend zu sofortiger Müdigkeit führt. Ein Glück, dass es sie gibt.



Zwischen Action und Ommmmm.

In puncto Bewegung hat jedes Kind seinen eigenen Kopf – aber vor allem seinen eigenen Körper! Auf seine individuellen Bedürfnisse abgestimmtes aktives Spielen und Bewegen draußen auf dem Spielplatz oder drinnen auf den freien Flächen stärken das Immunsystem, fördern die Selbstwirksamkeit und helfen Ihrem Kind, grob- und feinmotorische Fertigkeiten zu entwickeln. Übrigens werden durch Rennen, Toben und Herumhüpfen auch soziale Kompetenzen gefördert! Dabei soll zwar stets der Spaß an erster Stelle stehen, ohne dass wir zum überehrgeizigen Sportlehrer werden – dennoch möchten wir Ihr Kind immer wieder ermuntern, von sich aus aktiv zu werden. Denn Bewegung und frische Luft haben auch signifikant positive Auswirkungen auf seine kognitiven Fähigkeiten.



No Sports!?

Baby-Yoga, Kinderfechten, Säugling-Bodenturnen ... viele Kleinkinder haben schon einen Terminkalender, der voller ist mit sportlichen Aktivitäten als der von den Großen. Dass körperliche Bewegung wichtig und gut ist, weiß inzwischen jeder. Doch wie viel darf, wie viel muss sein? Und was sagen die Kleinen eigentlich dazu?

Text: Marlene Wetzel

Es lebe der Purzelbaum! Kaum können Kinder laufen, sind sie nicht mehr zu bremsen. Wie lange braucht Papa wohl, bis er mich fängt, wenn ich plötzlich loslaufe? Wie weit kann ich den Buggy schon alleine schieben? Wenn Kinder sich bewegen, werden nicht nur ihre körperlichen Fähigkeiten wie Motorik, Koordination, Gleichgewicht und Gelenkigkeit gefördert, sondern ebenso ihre kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung. Im frühkindlichen Alter wird auch der Spaß an Bewegung erfahren – ein wichtiger Grundstein für ein Leben voller Gesundheit und Wohlbefinden. Doch man kann nicht genug betonen: Auf den Spaß kommt es an.

Spielerische Bewegungen wie Hopsen, Balancieren oder Planschen sind hier das A und O! Auch Fangen, Ticken oder Um-die-Wette-Rennen machen Freude und

bringen die Kleinen komplett außer Atem. Richtig witzig ist auch, sich etwas zu schnappen und dann einfach loszuflitzen, sich vielleicht sogar zu verstecken. Leistungssport im Vorschulalter muss dagegen nicht sein. Solange Kinder von sich aus keine überdurchschnittliche Begeisterung oder Talent zeigen, müssen sie auch nicht schon mit vier Jahren zweimal die Woche zum Ballett oder Hockey. Warum? Kinder sind von einseitigen Übungen und Wettbewerbssituationen oft überfordert – körperlich wie psychisch. Und das nimmt ihnen schnell die Bewegungsfreude. Zu Hause und im Kinderzimmer wollen wir unseren Kids deshalb genügend Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten anbieten, aber ohne Zwang oder Leistungsdruck. Sie zeigen uns später schon von ganz allein, wo ihre Neigungen und Talente liegen – und die kann man noch früh genug gemeinsam fördern.

Raus mit Euch!

Heute kann es regnen, stürmen oder schnei'n ... ganz egal: Gummistiefel an, Mütze auf – wir gehen trotzdem nach draußen. Und wir sagen Ihnen viele gute Gründe, warum die Natur immer noch der beste Ort für Ihr Kind ist.

Text: Roland Rödermund

„Es gibt kein falsches Wetter, es gibt nur falsche Kleidung!“ Diesen Hamburger Schnack wusste schon Oma ständig anzuwenden. Tatsächlich ist das Spielen an der frischen Luft elementar wichtig für jedes Kind – auch und erst recht bei Wind und Wetter. Deshalb gehören zu jedem Kinderzimmer ein Außengelände und ausreichend Spielplätze und Freiflächen, die fußläufig erreichbar sind und die wir zu jeder Jahreszeit mit unseren Kindern besuchen – zum Spielen, Toben und Auspowern.

Früher bauten wir Buden im Stadtpark, spielten Verstecken vor dem Haus und fuhren im Winter Schlitten. Wir bildeten Banden, rollten den Grashügel hinunter und tobten durch den Park. iPad? Mamas Handy? Zu viel Fernsehen? Gab's nicht! Heute konkurrieren Tablet und Computerspiele mit Wald und Flur. Wussten Sie, dass sich der Bewegungsradius von Kindern in den letzten dreißig Jahren durchschnittlich um neunzig Prozent verkleinert hat? Dabei gibt es so viele gute Gründe, Sofa und Bildschirm den Rücken zu kehren – auch die Großstadt bietet genügend Freiräume (lesen Sie mehr dazu im Buch Know Howdy/Natur, Umwelt und Technik ab Seite 26)!

Draußen macht gesund.

„Heute bleiben wir mal lieber drinnen. Sonst erkältet Ihr Euch noch!“ Gut gemeinte Sätze, aber wenn wir ehrlich sind: das Gegenteil von gut! Erkältungsviren übertragen sich viel schneller bei trockener Heizungsluft – und frische Luft steigert nicht nur die Abwehrkräfte, sondern ist auch wichtig für gesunde Schleimhäute. Das A und O ist natürlich ausreichend warme, atmungsaktive und wasserabweisende Kleidung. Denn wer nass wird und friert, ist auch schneller geschwächt und schließlich krank. Kinder, die oft draußen sind, neigen nachweislich seltener zu Allergien. Und wenn wir über ein paar Pfützen gesprungen und ordentlich durchgelüftet sind, freuen wir uns umso mehr, wenn wir wieder im Warmen sind.

Draußen macht stark.

Um die Wette rennen, auf Bäume klettern, über Pfützen springen, im Sand buddeln: Es sind die selbstvergessenen, spielerischen Tätigkeiten, die nicht nur die Abwehrkräfte, sondern auch die Koordination und Muskulatur, den Gleichgewichtssinn und die Schnelligkeit der Kinder stimulieren – und dafür haben sie natürlich viel mehr Platz als in geschlossenen Räumen. Sie werden spielend aktiver und robuster. Vitamin D, das ist bekannt, brauchen wir für starke Knochen! Aktuelle Studien legen sogar nahe, dass viel Tageslicht einen positiven Effekt auf die Sehstärke hat. Je weniger die Kinder künstlichem Licht ausgesetzt sind, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass sie keine Brille brauchen.

Draußen spielen relaxt.

Aaaaah, wie gut fühlt sich das an, wenn man sich den ganzen Tag ausgepowert hat und dann abends wie ein Murmeltier ins Bett fällt! Das geht auch den Kleinen so. Körperliche Bewegung und frische Luft sorgen aber nicht nur für einen gesunden, tiefen Schlaf, sondern fördern auch die allgemeine Ausgeglichenheit, weil unter freiem Himmel und in der Natur leichter Stress abgebaut und die Selbstwirksamkeit aktiviert wird. Und das geht eben einfacher als beim stundenlangen Starren auf Tablet, Handy oder Fernseher.

Draußen spielen macht schlau.

Wie Sie ja gerade gelesen haben: Kinder, die mehr draußen sind, werden seltener krank. Logische Schlussfolgerung: Sie fehlen seltener in Kindergarten oder Schule, verpassen weniger vom Austausch mit den anderen Kindern und später, wenn sie älter sind, auch weniger schulischen Lernstoff. Ha! Das klingt vielleicht einen Tick zu einfach, aber so simpel ist die Rechnung ehrlich gesagt auch. Ach ja: Eigenschaften wie Mut, Neugier und Fantasie werden auch angeregt, wenn Kinder draußen ihre Umwelt erkunden.

Draußen macht kreativ.

Ist das eine Höhle – oder ein Raumschiff? Ist das eine Wiese – oder die giftgrüne Erde auf einem fremden Planeten? In der Natur braucht man nichts, denn alles ist schon da – man muss es nur ins Spiel integrieren. Am erstaunlichsten aber ist: Draußen erfinden die Kinder mehr Möglichkeiten, sich selbst zu unterhalten, anstatt die Unterhaltungsangebote der Großen abzuwarten, bevor sie aktiv werden. Und jedes Spielen ist dabei einzigartig, spannend und ein kleines Abenteuer!

Draußen macht konzentriert.

„Da, ein Hasel!“ „Oh, was zwitschert denn da?“ – in freier Wildbahn werden alle Sinne geschult: Hören, Sehen, Riechen, Tasten und sogar Schmecken (auch wenn wir darauf achten, dass Kinder nicht alles in den Mund

stecken!). Eine Studie aus Michigan widmete sich 2008 dem Erforschen kognitiver Fähigkeiten und fand heraus, dass schon ein kurzer Spaziergang – egal bei welchem Wetter und egal, ob er wirklich genossen wurde – die Merk- und Konzentrationsfähigkeit um zwanzig Prozent steigerte.

Draußen macht echt Spaß!

„So, und jetzt alle schön leise sein!“ Nicht! Zumindest nicht draußen. Hier dürfen die Kinder toben und laut sein, wie es ihnen gerade gefällt. Sie müssen nicht still sitzen und können mit ihren Freunden um die Wette laufen, zusammen klettern und ihre Freiheit genießen. Und fürs Leben zu lernen fällt eben leichter, wenn man gar nicht merkt, dass man etwas lernt – weil es einem einfach nur großes Vergnügen bereitet. An die schönsten Draußen-Erlebnisse wird Ihr Kind sich noch als Erwachsener erinnern, also: runter vom Sofa, raus mit Euch!

Draußen ist dreckig.

Und das ist auch gut so: Denn mal so richtig im Matsch zu spielen macht nicht nur irre Spaß, sondern ist auch gut für das Immunsystem. Eine Studie des bayerischen Umweltministeriums von 2012 zeigt: Stadtkinder haben bis zu fünfzehnmal so häufig Allergien wie Kinder, die auf einem Bauernhof aufgewachsen sind. Waren Landkinder viel dem Dreck des Stalls ausgesetzt, waren sie zusätzlich vor Asthma und Allergien geschützt. Wenn wir also panisch jeglichen Dreck von unseren Kindern fernhalten – und das gilt auch für zu Hause –, sorgt das eher dafür, dass sie später anfälliger für Krankheiten sind.



Unser Autor fand als Kind nichts herrlicher, als mit dem Familienhund durch den Wald zu toben – bei jedem Wetter. Als Sohn eines Waldpädagogen weiß er heute, wie wichtig es ist, die Natur wertzuschätzen, und möchte als Ausgleich zum Job so oft draußen sein, wie es eben geht. Natürlich auch bei typischem Hamburgwetter ...



Die Kindheit ist eine echt ergreifende Zeit!

Ihr Kind kann keine Minute still sitzen? Alles gut! Denn Bewegung, egal welche, ist das A und O in seiner Entwicklung. Ob robben, krabbeln, kriechen oder herumrollen: Die grobmotorischen Bewegungen sind wichtige Fähigkeiten, die Ihrem Kind helfen, seine Umwelt wahrzunehmen und sich auf spielerische Weise mit ihr in Verbindung zu setzen. Wir fördern das mit gezielten Angeboten – und möchten gleichzeitig die Kinder, die körperlich etwas mehr in sich ruhen oder zurückhaltender sind, animieren, sich auf die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten ihres Körpers einzulassen. Auch die Feinmotorik ist wichtig für die frühkindliche Entwicklung – zum Beispiel der Pinzettengriff, so was wie unser Allzwecktool: Mit Daumen und Zeigefinger lernen die Kleinen, beim Basteln einen Stift aufzuheben oder Bügelperlen aus der Kiste zu pulen. Egal ob Ihr Kind später Chirurgin oder Profiringer wird: Den braucht man immer!

Was steckt dahinter, wenn Kinder alles kaputt machen?

Trotz, Wut, Verzweiflung oder einfach nur Tollpatschigkeit? Ständig geht etwas zu Bruch. Wo Kleinkinder leben, ist das Alltag. Sechs Gründe, warum vor ihnen nichts sicher ist und wie Eltern darauf richtig reagieren.

Text: Ulla Arens Foto: I Like Birds



1

Forscherdrang

„Was kann man damit alles machen?“

Der Küchenschrank ist leer geräumt, jetzt ist Mamas Notebook dran! Zielstrebig nähert sich der Zweijährige dem Gerät – in der Hand einen Euro, den er auf dem Schreibtisch gefunden hat. Ob die Münze in den Schlitz passt? Ja, passt! Neugier ist der Antriebsmotor von Kleinkindern. Ihr innerer Forschungsauftrag lautet: die ganze Welt „begreifen“. Alles wird untersucht, nichts ist vor ihnen sicher. Ganz oben auf der Beliebtheitskala: die Sachen von Mama und Papa. Das wäre ja nicht weiter schlimm, doch leider geht manches Experiment daneben. Angesichts reparaturbedürftiger Notebooks und ins Waschbecken entleerter Parfümflaschen wird die Toleranz von uns Eltern auf eine harte Probe gestellt. Wir möchten platzen – und sollten doch geduldig sein. Schließlich machen unsere Kinder nichts aus böser Absicht kaputt. Und: Woher sollen sie wissen, dass das Parfüm ein Geschenk zum Hochzeitstag war und auf dem Notebook die Arbeit von Wochen liegt? Um Verluste möglichst gering zu halten, hilft nur eines: alles aus dem Weg räumen, was einem lieb und teuer ist! Bei Audioboxen, TV oder Mobiltelefonen funktioniert das nicht immer. Da ist Konsequenz gefragt: Nähert sich der kleine Forscher den blinkenden Knöpfen des Fernsehers, hilft nur ein deutliches „Stopp!“. Nützt auch das nichts, entfernt man ihn besser aus der Gefahrenzone. Mit etwas Geschick lässt er sich ablenken – schließlich sind richtige Entdecker offen für neue Abenteuer.

2

Trotz und Wut

„Ich will das aber! Ich bin stinksauer!“

„Nein“, sagt Mama, „jetzt gibt es keine Lyoner mehr.“ „Nein“, sagt Papa, „Du kannst jetzt nicht mehr spielen, wir müssen los.“ „Nein“ scheint sogar das blöde Duplo-

männchen zu sagen: Es will sich einfach nicht auf dem Turm befestigen lassen, dauernd fällt es runter! Jetzt reicht's: Wütend pfeffert das Kind Klötze und Duplomännchen in Richtung Glasvitrine, um sich dann schreiend auf den Boden zu werfen. Ständig setzt die Realität einem Kleinkind Grenzen. So viele Neins zu verkraften ist verdammt schwer! Mit seinem Trotzanfall drückt das Kind seine Verzweiflung aus. Aber auch Eltern können in dieser Situation verzweifeln. Dennoch – möglichst Ruhe bewahren und konsequent bleiben. Nach dem Anfall braucht das Kleine eine Extraration Liebe, damit klar ist: Ich bin weiterhin Mamas und Papas Schnuckelbär! Eine Lizenz zum Zerstören haben Trotzköpfe natürlich nicht. Das lernen sie, wenn sie die Klötze und Duplomännchen nach der Attacke wieder einsammeln und aufräumen müssen oder wenn das Spielzeug sogar für eine Weile ganz verschwindet. Je weniger Freiraum ein Kind bekommt, desto mehr Anlässe für Trotzattacken wird es geben. Deshalb lohnt es sich, darüber nachzudenken, ob wirklich jedes Nein zwingend notwendig ist. Manchmal ist es sinnvoller zu trösten, das Kind geschickt abzulenken, einen Kompromiss zu suchen – diese Strategien lassen Tränen versiegen und verhindern, dass Kinder sich in Trotzreaktionen flüchten.

3

Überforderung

„So geschickt bin ich doch gar nicht!“

Der Tisch ist gedeckt. Fehlt nur noch die Milchtüte. Puh, ist die glitschig. Und schwer! Viel schwerer als gedacht. Keine Chance – mit einem dumpfen Plopp zerplatzt die Tüte. Natürlich auf dem empfindlichen Teppichboden. Ob die Flecken jemals rausgehen? Mama ist fassungslos. Das Kind auch: Der kleine Helfer hatte sich etwas vorgenommen und ist gescheitert. Das tut ganz schön weh. Jetzt braucht der Pechvogel vor allem Trost – der Teppich muss warten, auch wenn die Milch eintrocknet. Unfälle wie dieser passieren Kleinkindern häufig, denn sie neigen dazu, ihr Können zu überschätzen. Da hilft nur genaues Beobachten: Was geht bereits, was nicht? Vielleicht kann das Kind die Milchtüte noch nicht tragen,

den Brotkorb dagegen serviert der kleine Kellner ohne Mühe. Wichtig: das Kind niemals entmutigen! Bemerkungen wie „Das geht schief“ oder „Das schaffst Du nicht“ sind tabu.

4

Nachahmung

„Das kann ich so gut wie die Großen, oder?“

So viel können wie Papa, so geschickt sein wie Mama: den Saft einschenken, den Einkaufswagen schieben, den Schlüssel ins Schloss stecken! Kleine Kinder wollen den Eltern nacheifern und ihnen helfen. Das bringt sie in ihrer Entwicklung vorwärts. Aber macht Eltern nicht immer glücklich. Zum Beispiel dann nicht, wenn der Dreijährige mit Mamas Unterwäsche das Bad putzt. Erst an ihrem spitzen Schrei erkennt er, dass er etwas falsch gemacht hat. Was, weiß er nicht. Denn noch kann er ein Seidenhöschen nicht von einem Putzlappen unterscheiden. Auch wenn Sie toben und schreien möchten: Besser ist es, gute Miene zu machen, zwei Lappen zu holen und dem Kleinen zu zeigen, wie man putzt. Wahrscheinlich macht die Aktion Spaß, der Ärger vergeht. Außerdem lohnt es sich, den Nachahmungstrieb der Kinder zu fördern. Wenn Kinder mithelfen, lernen sie automatisch, Dinge zu respektieren. Das schont langfristig das häusliche Inventar.

5

Falsches Spielzeug

„Das ist doch einfach nur doof!“

Nie mehr „Muh“! Das schreckliche Plastikteil mit den Tiergeräuschen ist hin. Hundertmal die Kuchtaste gedrückt, dann war der Reiz des Spielzeugs verflogen. Ob man was anderes damit machen kann? In der Badewanne schwimmen lassen vielleicht? „Gott sei Dank, endlich kaputt“, denkt die Mutter und wirft das nasse

Gerät erleichtert in die Restmülltonne. Nicht erfreut ist sie dagegen, als die teure Sprechpuppe ihren Geist aufgibt. Dabei konnte die Tochter nichts dafür – sie war mit der Technik einfach überfordert. Kleinkinder brauchen altersgerechtes Spielzeug, das die Fantasie anregt und robust ist. Dann kann man ihnen auch Vorsicht beibringen. Versucht der Zweijährige zu testen, welche Fallhöhe der Bagger aushält, muss er wissen: Geht das gute Stück kaputt, gibt's kein neues. Manche Zimmer sind so überfüllt, dass die Kleinen gar nicht anders können, als über Matchboxautos und Legoschienen zu stolpern. Das Angebot ist zu groß, Kinder lernen nicht mehr, sich längere Zeit mit einem Spielzeug zu beschäftigen. Ihnen fehlt die Konzentration, um herauszufinden: Wie funktioniert das richtig? Kein Wunder also, wenn öfter mal etwas zu Bruch geht.

6

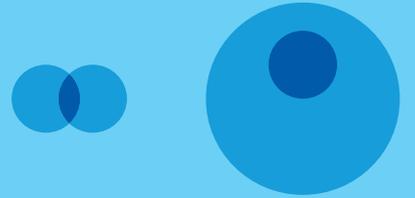
Aufmerksamkeit suchen

„Achtung, ich bin auch noch da!“

Warum dreht sich Mama nicht um? Ich habe sie doch schon einige Male gerufen. Sie soll endlich meine selbst gebaute Eisenbahn angucken. Die ist so toll! Aber Mama lässt sich von ihrer Arbeit nicht ablenken. Ein Ruck an der Zimmerpalme, und das Blatt ist ab. Jetzt muss Mama gucken, schließlich ist Blattabreißen streng verboten! Für kleine Kinder ist Aufmerksamkeit so wichtig wie Essen und Trinken. Bekommen sie zu wenig davon, protestieren sie. Wenn ein Kind sogar Schimpfe in Kauf nimmt, um Zuwendung zu bekommen, ist allergrößter Mamabedarf angesagt. Spätestens jetzt sollte sie alles stehen und liegen lassen und die Bahn gebührend bewundern.



Dieser Text von der Autorin Ulla Arens erschien zuerst in der Rubrik „Kleinkind“ auf www.eltern.de. Er wurde für das kiziPendum redaktionell bearbeitet.



Von Dreckspatzen und Rotznasen.

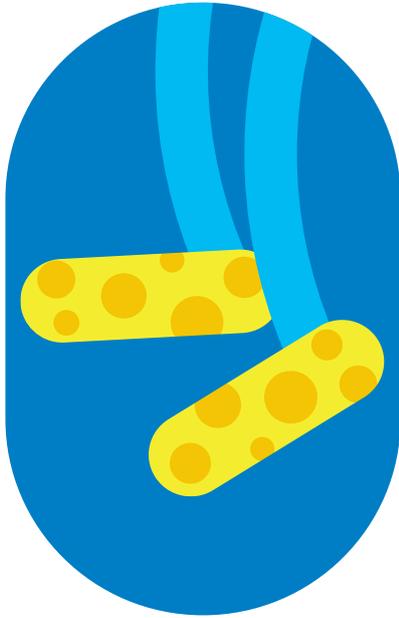
Körperpflege ist essenziell für die Gesundheit – wenn man es nicht übertreibt. Um ein Gleichgewicht zwischen Sauberkeit und Desinfektionsspray auf der einen und lustvollem Matschen und Spielen auf der anderen Seite zu finden, haben wir im Alltag Hygienerituale entwickelt, die wir den Kindern auf entspannte Weise vermitteln – wie zum Beispiel das Zähneputzen. Für uns als Kita gibt es darüber hinaus umfassende Hygienevorgaben, an die wir uns selbstverständlich halten.

Bei allem Aufpassen: Viren gehören zum Kinderalltag dazu wie die Zahncreme zur Bürste. Wie Ihr Kind macht auch das Immunsystem im Laufe der ersten Lebensjahre Entwicklungsschritte. Etwa sieben Erkältungen steht ein Kleinkind im Jahr durch! Erst mit zehn Jahren hat das Immunsystem seine „Reifeprüfung“ hinter sich. Das Gute daran: Mit jedem Infekt entwickelt ein Kind mehr Abwehrkräfte, um im Erwachsenenalter robust zu sein. Wir nehmen es selbstverständlich ernst, wenn Ihr Kind angeschlagen ist, trösten und sind wachsam, damit jeder sich sicher fühlt. Wir ermutigen die Kinder bei kleineren Blessuren aber auch zum Aufstehen und Weitermachen, um ihre innere Widerstandskraft zu fördern!

Nix für Wischi- waschis.

Kinder lernen sich und die Umwelt vor allem mit ihrem Körper kennen. Und wenn es beim Spielen im Matsch, beim Barfußlaufen oder beim Malen mit der Fingerfarbe mal schmutziger zugeht, ist's auch egal! Denn Ihr Kind wird mindestens genau so fix und einfach wieder sauber. Dabei gilt es allerdings ein paar Dinge zu beachten. Denn beim Thema Hygiene, Cremes & Co. passt nicht wie so oft der Spruch „Viel hilft viel“. Wichtig ist, dass den Kindern die Körperpflege Spaß macht. Das lernen sie am besten, wenn sie verstehen, dass Sauberkeit wichtig ist, um sich gut, gesund und frisch zu fühlen.

Text: Lesley Ann Jahn



Füße & Hände

Die meisten Kinder lieben es, mit Wasser zu pütschern. Beste Voraussetzung also, die Füße und Hände der Kinder sauber zu halten. Mit einem Tritt langt das Kind vielleicht schon selbst ans Waschbecken, dann heißt es: Ärmel hochkrempeln und Wasser, marsch! Über die Hände werden die meisten Bakterien übertragen, also sollten Kinder mindestens nach der Toilette und vor sowie nach dem Essen Hände waschen. Und das lieber mit pH-neutraler Waschlotion oder Kinderseife, die trocknet die Haut nicht aus. Seifenstücke transportieren Bakterien eher weiter, als sie wegzuwaschen. Auch die kleinen Käsefüße können eine tägliche Wascheinheit vertragen. Danach unbedingt die Zehenzwischenräume abtupfen, sonst siedelt sich in dem feuchtwarmen Klima schnell ein Pilz an. Führt man beides als Ritual ein, hält es ein Leben lang!



Ohren

Nein, Ohrenschmalz ist kein Schmutz, sondern pflegt die Haut des Ohrs und hält den Säureschutzmantel aufrecht, der wiederum vor Krankheitserregern schützen kann. Also Finger weg, erst recht von Wattestäbchen. Die können das Trommelfell verletzen oder den Gehörgang verstopfen. Das Außenohr kann mit einem feuchten Waschlappen gereinigt werden. Und wenn Ihr Kind zu viel Ohrenschmalz produziert (was gar nicht so selten ist): einmal zur Ohrenreinigung beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt.



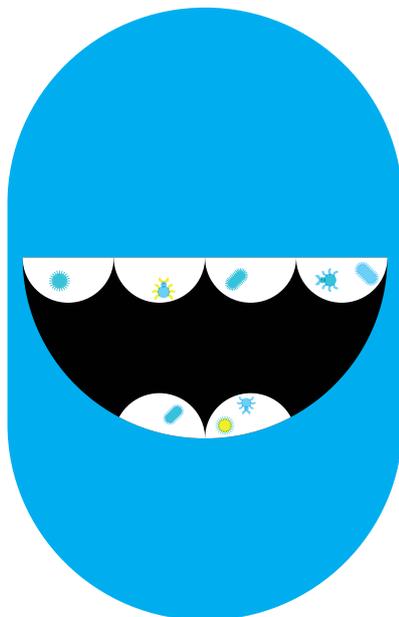
Schnulli & Co.

Bakterien sitzen, logisch, am liebsten dort, wo wir und die Kinder ständig hinfassen. Finger abgeleckt, und schwups landen die Bakterien auch im Kindermund und dann auf Schnuller und Flasche. Die sollten wir deshalb regelmäßig mit heißem Wasser auskochen und abspülen sowie alle zwei bis drei Monate austauschen, spätestens aber, wenn das Silikon oder Latex porös wird. Auch Spielzeug sollte von Zeit zu Zeit abgewaschen werden. Waschlappen, Handtücher, Bett- oder Unterwäsche sollten bei mindestens sechzig Grad ab in die Waschmaschine. Normale Baby- oder Kinderkleidung müssen Sie nicht besonders heiß waschen. Für die Häufigkeit gibt es keine Faustregel. Bei offensichtlichen Verschmutzungen ist natürlich sofort eine Reinigung fällig. Achtung beim Lieblings-Kuscheltier: Das darf nicht einfach in die Waschmaschine gestopft werden!



Haare & Haut

Haarewaschen ist oft ein sensibles Thema, weil unvermeidlich mal Schaum in die Augen gerät. Und das brennt. Verwenden Sie deshalb unbedingt milde Shampoos! Ein- bis zweimal in der Woche Haarewaschen reicht – außer im Sommer oder nach stärkerem Schwitzen. Auch bei der Hautreinigung gilt: Weniger ist mehr. Mit dem Waschlappen nur sanft reiben, nicht rubbeln, und lauwarmes statt heißes Wasser benutzen.



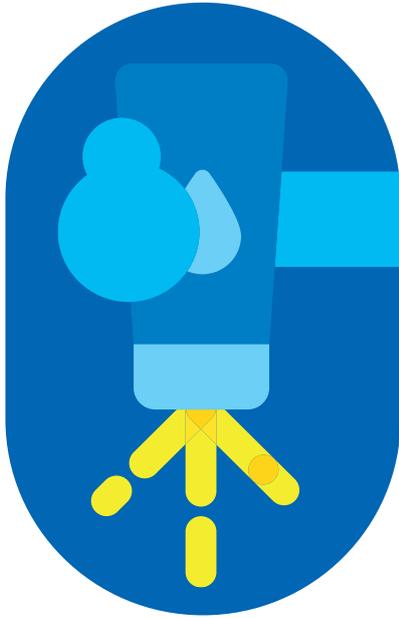
Zähne

„Zähneputzen, Zähneputzen – ist doch gar nicht schwer. Zähneputzen, Zähneputzen, immer hin und her.“ Ab dem ersten Zahn sollten Sie Ihrem Kind täglich zweimal, besser dreimal die Zähne putzen. Das Thema Mundhygiene können Sie Kindern dabei spielerisch nahebringen, etwa mit Zahnputzliedern oder -reimen. Ab etwa zwei Jahren sollte Ihr Kind natürlich anfangen, die Zähnchen allein zu putzen – Sie können dabei die Hand halten und führen.



Duschen

Kinder – wie Blumen – nicht überwässern. Für die tägliche Reinigung ist es ausreichend, Gesicht, Füße, Po und Genitalbereich zu waschen. Im Sommer oder nach schmutzintensivem Spielen kann natürlich häufiger geduscht werden. Dann klappt es auch mit dem Waschen!



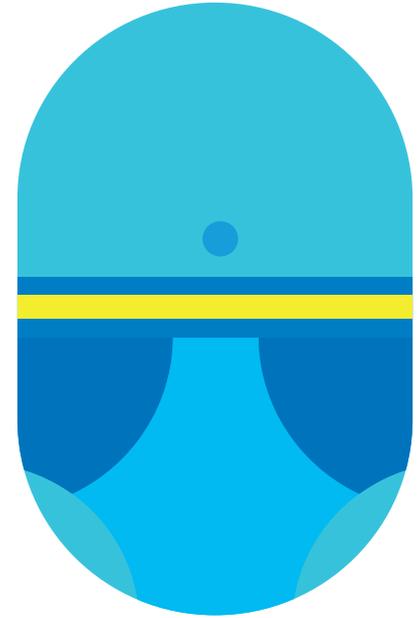
Creme & Seife

Ist die Haut Ihres Kindes glatt und rosig? Dann brauchen Sie nicht ständig zu cremen. Falls die Haut aber beispielsweise im Winter bei Kälte und trockener Heizungsluft rau oder picklig wird, helfen Kindercremes ohne Parfüm. Bei akuten Ausschlägen kann der Kinderarzt den besten Rat geben. Auch bei Seifen und Waschgelen lieber sparen. Diese trocknen die Haut häufig eher aus, als sie zu pflegen. Warmes Wasser reicht zum Säubern. Und wenn's mal so richtig schmutzig ist: eine milde Seife benutzen, die verträglich für Kinderhaut ist. Neue Seifen und Cremes gern erst an einer kleinen Stelle testen. Einzig bei der Sonnencreme sollte niemals gespart werden. Cremen Sie das Kind im Frühling und Sommer unbedingt ein, auch wenn die Sonne nicht direkt scheint.



@,5'>.&5'?

Dreck ist voll okay. Also bloß nicht hysterisch werden, wenn Ihr Kind auf dem Spielplatz den Apfel wieder in den Mund steckt, der schon auf dem Boden lag. Das macht auf Dauer resistenter gegen Allergien und Keime. Trotzdem gibt es auch Grenzen. Denn am Mülleimer lecken oder mit den kleinen Händen in der Toilette herumplanschen sollte kein Kind. Sprechen Sie mit Ihrem Schützling über Tabuzonen in der Wohnung. Und erklären Sie, was erlaubt ist.



= '#5.->'&'5{:

Alles sauber untenrum? Der Genitalbereich und der Po sollten wie gesagt täglich gewaschen werden. Achten Sie darauf, danach die Hautfalten in diesem Bereich gut abzutrocknen, um wunde Stellen zu vermeiden. Wickelkinder häufiger mal windelfrei herumlaufen lassen und bei Rötungen Wundschutzcreme auftragen, damit keine Windel-dermatitis entsteht. Die tut nämlich richtig weh.

Abenteuer im Pipi-Kacka-Land ...

Beim Wickeln läuft nicht immer alles nach Plan. Man tut es überall und in den unmöglichsten Momenten, und je älter die Knirpse werden, desto schneller wechselt die Baby- oder Kleinkindlaune binnen Sekunden zwischen Gemütlichkeit, Langeweile und Wut. Jetzt heißt es gelassen bleiben. Und liebevoll. Und kreativ. Denn Wickeln ist etwas Essenzielles und Intimes. Der Umgang damit prägt die Beziehung zu unseren Kindern und deren Umgang mit ihrem Körper.

Text: Vivian Alterauge

Hose aus, Po wischen, neue Windel – das geht im Idealfall knapp drei Jahre so. Um die 6.000 Windeln in bis zu sechs unterschiedlichen Größen (von Farben und Formen ganz zu schweigen) werden vollgepullert und -gestinkert und wandern danach in den Müll. 6.000-mal Baby auf eine Wickelkommode legen, oder auf eine Bank, oder den Autorücksitz. 6.000-mal „Was haben wir denn da?“, „Puuuuuuh“, „Halt doch mal still“, „Ist ja gleich vorbei“. 6.000 Chancen, Unsinn zu veranstalten: die Fersen in die vollgemachte Windel stellen, sich blitzschnell nach links und rechts drehen, Mama oder Papa anpinkeln, sich selbst anpinkeln, unbemerkt die Cremes aufschrauben und mit dem Finger drin rumpanschen, juchzen, die Nackigkeit genießen, schmusen, zusammen lachen, plärren, aufstehen wollen, liegen bleiben müssen.

Beim Wickeln geht es selbstverständlich nicht nur um Hygiene. Es geht um Geborgenheit, um emotionale Sicherheit, letztlich also um Beziehung. Beim Gewickeltwerden – und natürlich auch bei den damit verbundenen Sauberkeitsritualen wie Waschen und Baden – lernt ein Kind, dass seine körperlichen Bedürfnisse beachtet und befriedigt werden. Die ungeteilte Aufmerksamkeit

und körperliche Zuwendung auf der Wickelunterlage genießen Babys wie Kleinkinder. Egal ob zu Hause unter der Wärmelampe und dem Lieblingsmobile oder im Kindergarten: Wickeln sollte möglichst in Ruhe und ohne Stress stattfinden. Vor allem nicht unter allgemeiner Beobachtung, irgendwo in der Öffentlichkeit, wo jeder gucken kann. Denn auch Kinder haben eine Privatsphäre und wollen nicht jeden daran teilhaben lassen. Und je älter sie werden, desto expliziter können sie auch den Wunsch äußern, von wem sie gern gewickelt werden wollen. Zu Hause mal lieber von Papa als von Mama und im Kindergarten vielleicht von dem Erzieher, der immer so lustig Fürze nachmacht, wenn es aus der Windel miefte, oder von der Pädagogin, auf deren Schoß es so wieso am gemütlichsten ist. Wer den ganzen Tag mit den Kindern verbringt, wer mit ihnen singt, spielt, spaßt, kuschelt und sie tröstet, der wickelt auch. So einfach ist das.

Mit etwa zwei Jahren machen Kinder einen großen Entwicklungsschritt Richtung Selbstständigkeit. Ihre neu gewonnenen motorischen Kompetenzen erlauben ihnen nicht nur zu rennen, zu boxen und unterschiedlich ihren Unmut mit Gebrüll und Geschrei zu untermalen, sie lernen auch, Nein zu sagen. Die erste große Trotzphase

beginnt. Den Mut und das Selbstbewusstsein dazu ziehen sie auch aus der Erkenntnis, ihre Ausscheidungsfunktionen selbst kontrollieren zu können. Pipi loslassen und halten bedeutet: Ich kann das alleine!

Nach Sigmund Freud wird dieses zweite Stadium der psychosexuellen Entwicklung im Alter von etwa zwei bis drei Jahren die „anale Phase“ genannt. Es macht Lust, einen dicken Haufen in die Windel zu knattern. Die Mimik eines Kindes, das sich erleichtert, spricht Bände: Der Kopf wird rot vor Anstrengung, bis das Geschäft erledigt ist, dann entspannen sich die Züge, und der Stinker guckt triumphierend, froh und absolut erleichtert. Wer dieses Vergnügen dann auch noch willentlich selbst steuern kann, der ist natürlich fein raus.



Das Wickeln und die darauffolgende Erziehung zur Reinlichkeit sind also an das wachsende Bedürfnis, sich abzugrenzen, sich durchzusetzen und auszudrücken, gekoppelt. Hergeben und Zurückhalten, Geben und Nehmen. Ein kleines Kind „schenkt“ der Welt einen Haufen, und Mama schmeißt die volle Windel einfach weg. Für Freud sind das die ersten frühkindlichen Frustrationen. Wie diese Frustrationen ausfallen, entscheidet auch, wie wir durchs spätere Leben spazieren. Dass die Windel wegmuss, ist klar. Aber wie sie entsorgt wird, macht den Unterschied aus.

Wer „Pipi-Kacka-Land“ negativ belegt, etwa indem er jede volle Windel mit angewidertem Gesicht begleitet oder schimpft, wenn das Kind schon wieder nicht ordnungsgemäß ins Töpfchen gepieselt hat, der erzieht weniger zur Reinlichkeit, als dass er Gefühle wie Scham und Ekel vor dem eigenen Körper provoziert.

Die neu gewonnene Selbstständigkeit gilt es, humorvoll und geduldig zu unterstützen. Der Rest kommt im wahrsten Sinne des Wortes von selbst. Zu Beginn hilft es, feste Klozeiten einzuführen: nach dem Essen, vor und nach dem Schlafen zum Beispiel. Wenn dann doch mal was in die Hose geht, wird dem Kind eben etwas Neues angezogen und das Malheur nicht weiter thematisiert. Die Kleinen lernen ja gerade etwas ganz Großes, wer schimpft oder sich über die Kinder lustig macht, nimmt ihnen die Motivation.

Wichtig ist es auch, mit dem Spracherwerb ebenso Worte für das zu finden, was passiert und wie und wo. Genauso wie die anderen Körperteile sollten Kinder ihre Schamregion benennen können und wissen, welche Funktion sie erfüllt. Penis und Scheide sind keine lautmalischen Worte, aber wichtige Begriffe, auch für Kinder. Denn nur, wenn sie ihre Geschlechtsteile benennen können, können sie sich auch mitteilen. Und nur wer sich den Inhalt von Windel oder Töpfchen mal genau ansieht, weiß auch, warum man das nicht aufheben kann.

Trotzdem sollten Kinder nie das Gefühl bekommen, ihre Fäkalien seien etwas Widerwärtiges. Denn „müssen“ müssen schließlich alle. Apropos Stinker: Eine Studie hat herausgefunden, dass Eltern den Stuhl der eigenen Kinder weniger schlimm finden als den anderer Kinder. Vermutlich hat die Evolution es geschafft, den Ekel, der einen normalerweise vor Infektionen schützen soll, auszublenzen, damit man für die Reinlichkeit des Kindes sorgen kann.

Von der ersten vollen Windel, über die sich junge Eltern noch begeistert freuen, bis zum Triumphgeheul über die erste selbstständige Verrichtung auf dem Töpfchen: Der Weg, bis Kinder „trocken“ sind, ist weit. Und jedes Kind braucht unterschiedlich lang mit unterschiedlich viel Malheur oder Erfolg. Am Ende warten Selbstständigkeit und eine neue Freiheit. Die letzte Windel kriegt dann der Teddy.



Unsere Autorin ist seit einem guten Jahr Mutter und wickelt immer noch leidenschaftlich. Wenn sie gerade nicht ihrer Tochter hinterherrennt oder sie mit dem Fahrrad durch Hamburg kutschiert (das ist auch Sport!), interviewt sie Schauspieler und Musiker oder erzählt Geschichten, die nur das Leben schreiben kann.

Leicht erhöhte Sorge.

Muss ich mit dem Kind zum Arzt gehen? Diese Frage stellt sich immer wieder im Kindergartenalter, meist viele Male pro Jahr. Wie man sie beantwortet, kann die Tagesplanung und die Stimmung einer ganzen Familie durcheinanderwirbeln. Und die Sprechstunde eines Mediziners auch.

Text: Christian Heinrich

Lust, ein paar Stunden in einem Zimmer voller Keime und plärrender Racker zu verbringen? Weil sich das Kind nicht gut fühlt? Oder sich nicht gut anfühlt? Also schnell zum Arzt und in die Sprechstunde. Oder lieber zu Hause bleiben? Das Gequengel aushalten, mal sehen, wie sich das Unwohlsein entwickelt? Oder ist es doch etwas Ernsteres...? Die Antworten scheinen naheliegend: Sicherheit geht vor, die Gesundheit des Kindes ist schließlich das Wichtigste. Also lieber einmal zu viel zum Arzt. So handeln offenbar immer mehr Eltern in Deutschland. Obwohl es laut der sogenannten Bedarfsplanung theoretisch genug Kinderärzte in Deutschland gibt, sind diese deshalb einer zunehmenden Arbeitsbelastung ausgesetzt.

Die Hemmschwelle vor dem Arztbesuch ist gesunken, und durch Horrordiagnosen aus dem Internet („Das muss doch Mumps sein!“) ist das Bedürfnis nach Beruhigung gestiegen. Zum Arzt zu gehen, so eine verbreitete Einstellung, das könnte wegen der Wartezeiten zwar unangenehm sein – aber es schadet ja nicht. Doch so einfach ist das nicht.

Lieber einmal zu viel als zu wenig zum Kinderarzt scheint vernünftig. Aber nicht selten werden aus einem Mal schnell viele Male. Sehr viele Male. Inzwischen sprechen die Kinderärzte in den Ambulanzen und den Praxen von einem „Ansturm der Ahnungslosen“. Mal schläft das Kind zu viel – oder zu wenig. Mal läuft die Nase, mal

berichten die Eltern von „häufigem Räuspern, fast wie Husten“, mal ist leicht erhöhte Temperatur der Grund des Kommens. Eine weitere Quelle der Sorge ist die Verdauung: kein Stuhlgang, harter Stuhlgang, Durchfall, „der Urin hat einen seltsamen Gelbton“. Tja.

„Oft überträgt sich der Druck ungewollt auf die Kinder.“

In den allermeisten Fällen können die Kinderärzte in den Notaufnahmen und Praxen die Eltern beruhigen: alles in Ordnung. Doch zunächst müssen sie jeder Sorge, jedem Hinweis nachgehen. Das ist die Herausforderung der Kinderärzte: in der Masse an gesunden oder nur leicht kranken kleinen Patienten diejenigen zu identifizieren, die tatsächlich medizinische Hilfe benötigen.

Dr. Karella Easwaran arbeitet seit mehr als zwanzig Jahren in einer eigenen Praxis bei Köln als Kinderärztin. Eine ihrer derzeitigen Patientinnen ist ein fünfjähriges Mädchen, das sie seit der ersten Untersuchung nach der Geburt inzwischen mehr als siebzigmal gesehen hat. Jedes Mal hat sie das Kind sorgfältig untersucht, und einmal hat sie tatsächlich ein Antibiotikum verordnen müssen. Bei allen übrigen Besuchen war ihre Hauptaufgabe die Beruhigung der besorgten Mutter. „Die Eltern sind heute oft völlig verunsichert“, sagt Easwaran, die das Thema auch in ihrem Buch „Das Geheimnis gesunder Kinder“ behandelt. Kein Wunder. Auf den Eltern lastet ein enormer gesellschaftlicher Druck, ihr Kind in jeglicher Hinsicht für eine ideale Entfaltung zu wappnen: in Sachen Bildung, Sport, Musizieren – und eben auch in Bezug auf die Gesundheit.

„Ohne dass die Eltern es wollen, überträgt sich ihr Druck oft auf die Kinder“, erklärt Easwaran. Wenn etwa die Eltern bei jeder Erkältung zum Arzt gingen, dann manifestiere sich die Unsicherheit und das Gefühl einer Schwäche in den Kindern. Im Extremfall könnten psychische Probleme wie Ess- oder Angststörungen die Folge sein.

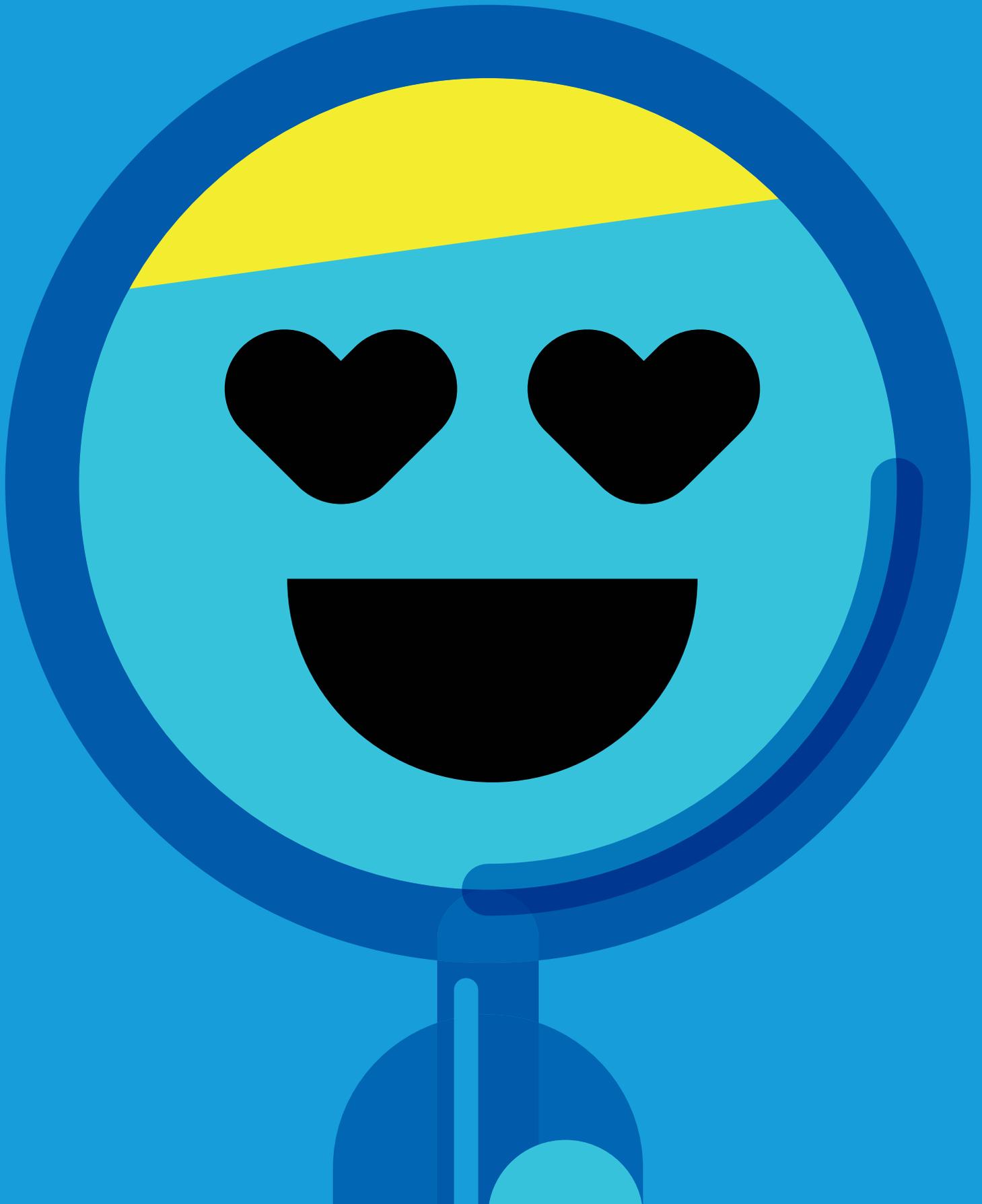
Das bedeute aber nicht, dass die Eltern nur in Notfällen zum Kinderarzt gehen sollten, sagt Easwaran. „Ich freue mich jedes Mal, wenn ich ein Kind untersuche und nichts Ernstes finde und ich die besorgten Eltern beruhigen kann. Das ist besser, als kämen die Eltern mit einem schwer kranken Kind, das eigentlich schon vor Tagen hätte vorgestellt werden müssen.“

Aber eine gewisse Gelassenheit gerade bei harmlosen, oft erlebten Symptomen wie Fieber, Erbrechen und Husten würde eben nicht nur manchen Eltern die Strapazen eines Arztbesuchs ersparen, sondern den Kindern ebenso. Auch müsse nicht jedes Kind zum Arzt, das von den Erzieherinnen nach Hause geschickt wurde. In den allermeisten Fällen liegen Durchfall oder Fieber vor, und das gehöre nun einmal nicht in den Kindergarten. „Nach ein oder zwei Tagen Bettruhe wird es meist von allein besser.“ Wenn man unangenehme Situationen wie Erbrechen beim eigenen Kind das erste Mal miterlebt, kann das emotional enorm strapaziös sein. „Dann ist es gut, wenn Sie in die Praxis kommen.“ Nur sollten Sie versuchen, rät Easwaran, im Laufe der Zeit ein Gefühl dafür zu bekommen, wann der Besuch etwas warten kann. Auch Fieber sei übrigens kein Grund, direkt zum Arzt zu gehen. Es bedeute erst einmal, dass der Körper sein Abwehrsystem zusätzlich aktiviert. Ein Tag Fieber von 39,5 Grad Celsius, das sich mit einem Zäpfchen senken lässt, sei dabei durchaus normal.

Sie möchten ganz sicher sein? Familienbildungsstätten und Kliniken bieten Vorträge und Beratungen an.



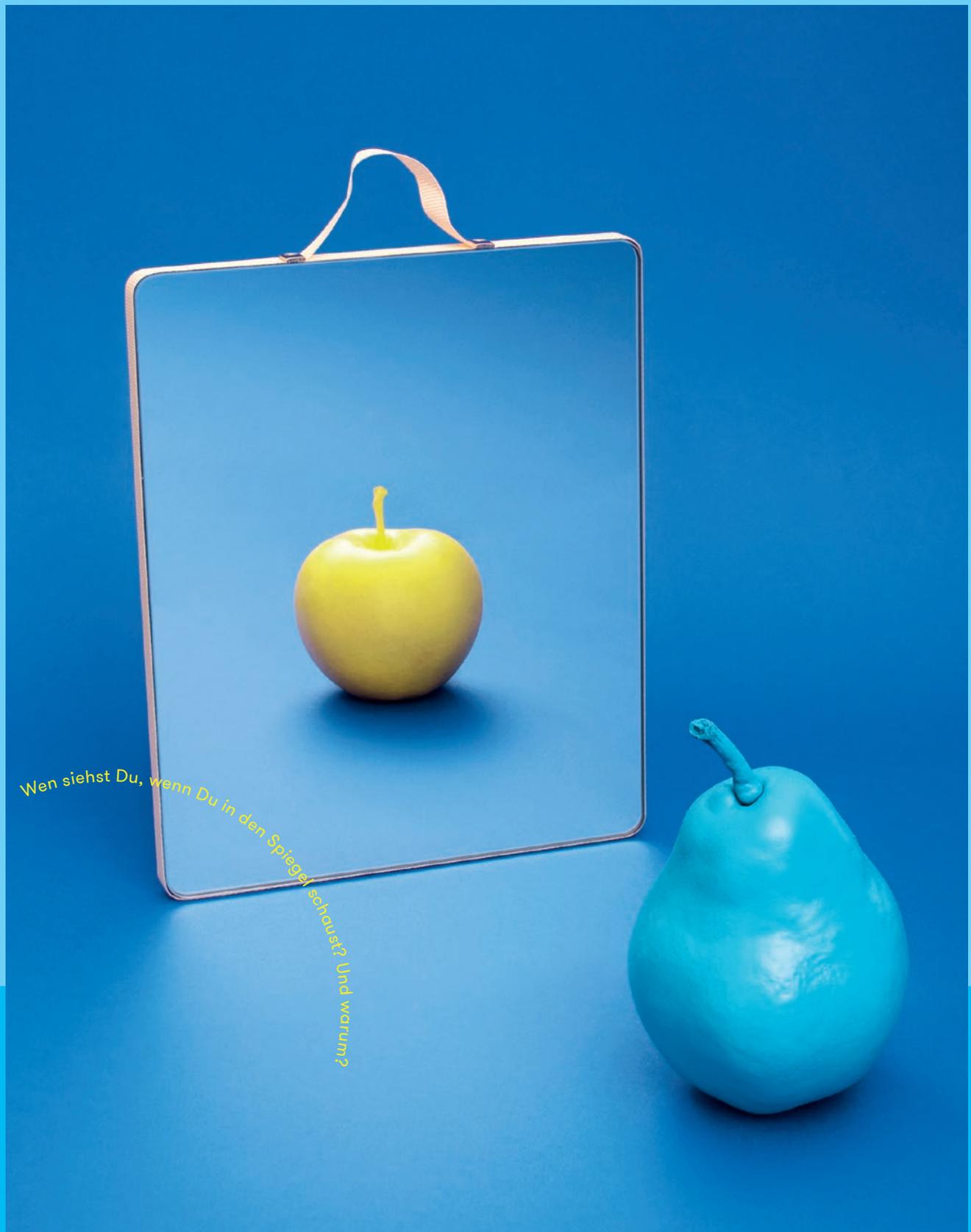
Unser Autor ist Journalist und selbst auch promovierter Mediziner – trotzdem ist er in den ersten drei Lebensjahren seiner Zwillinge insgesamt 27-mal zum Kinderarzt gegangen. Doch immerhin flacht die Kurve stark ab: Dieses Jahr war er erst ein einziges Mal in der Praxis.



Mein Körper, das bin ich.

Am Anfang allen Wohlbefindens steht ein gutes, gesundes Verhältnis zum eigenen Körper. Damit Ihr Kind das erfahren kann, bieten wir ihm mit einem „Rundumpaket“ aus Spielen, Toben, Bewegung, Basteln und Singen bestmögliche Entwicklungsmöglichkeiten für Körper, Geist und Seele. Dabei vergessen wir nie, dass Ihr Kind nahezu täglich wächst und mit seinem Körper Grenzen – leider auch die der anderen Kinder – überschreitet.

Alles hängt zusammen – und wird über den Körper „verhandelt“: die motorischen Kompetenzen Ihres Kindes, sein seelisches Gleichgewicht und seine geistige Leistungsfähigkeit. Wer sich gut fühlt, kann besser denken. Und nimmt auch leichter Kontakt zu anderen auf. Man könnte also sagen: Von einem guten Körpergefühl hat jeder was!



Wen siehst Du, wenn Du in den Spiegel schaust? Und warum?

„Ich bin ein schönes Vorbild.“

Wir sind alle Role Models, wenn es darum geht, unseren Kindern ein gutes Körpergefühl zu vermitteln. Denn sie lernen leider früh: Wenn ich süß und hübsch bin, ist alles besser und leichter. Ich habe mehr Freunde, werde belohnt und muss mich weniger anstrengen. Was für ein Trugschluss! Melodie Michelberger, Aktivistin, Bloggerin und Mutter, erzählt uns, wie sie gelernt hat, ihren Körper zu lieben – und das auch ihrem kleinen Sohn beizubringen. Ihre so simple wie wichtige Botschaft: Kinder sollen darin bestärkt werden, ihre Einzigartigkeit wertzuschätzen.

Protokoll: Roland Rödermund Fotos: I Like Birds (Still) & Marlen Mueller (Porträt)

„Mir selbst fehlten in meiner Kindheit positive Vorbilder. Alle sahen in mir immer nur das pummelige Kind – mein Gewicht und Aussehen wurden schon damals konstant bewertet. Das kannst Du nicht anziehen, dafür bist Du zu dick! Solche Sätze haben mich mein Leben lang begleitet. Alle Frauen, die mich großgezogen haben, meine Mutter, meine Oma, Tante oder Nachbarinnen, kreisten beim Kaffeeklatsch immer um dieselben Themen: Wer sieht wie aus? Wer macht gerade Diät? Und wer kann am besten verzichten? Ich beschloss irgendwann, nicht mehr diesem Schönheitsideal hinterherzurrennen, das mir von Frauenmagazinen, Medien, Werbung und der Gesellschaft vorgesetzt wurde. Man ist nämlich auch schön, wenn man dieser Norm nicht entspricht. Jedes Kind soll lernen, sich und seinen Körper schön zu finden, so wie er ist – und ihn optimal zu versorgen.“

„Body Positivity ist mehr als ein Modewort.“

Body Positivity ist viel mehr als ein Modewort. Es ist eine Bewegung, die alle ermuntert, sich gut in ihrer Haut zu fühlen. Dabei ist das Motto: Ich nehme meinen Körper so an, wie er ist! Und ich zeige das auch und nehme mir die Freiheit, ihn zu feiern. Da geht es nicht nur um dick oder dünn, groß oder klein, rothaarig oder blond: Body Positivity hat so viele verschiedene Facetten, wie es Körper gibt. Ich würde das Konzept gern auch Eltern und Kindern vermitteln. Daraus folgt die große Frage: Wie stellt man das an? Wie liebt man seinen ‚anders‘ aussehenden, vielleicht nicht perfekten Körper?

Natürlich geht das nicht von heute auf morgen. Selbstliebe ist ein Prozess. Wir müssen uns als Eltern zusammenreißen mit unseren Selbstzweifeln und Vorurteilen, damit nicht schon Fünfjährige Komplexe entwickeln. Man kann damit anfangen, sich zu betrachten. Auch, wenn man sich anfangs fast gar nicht traut, sich nackt im Spiegel in Ruhe anzuschauen. Aber man lernt so, sich anzunehmen. Zu verstehen: Das ist mein Körper, der ist nicht besser oder schlechter als die anderen.

Was gefällt mir an ihm? Und warum ist es nicht schlimm, dass er nicht so aussieht wie die Körper im Modemagazin? Auch bei Kindern muss das Körperbewusstsein jeden Tag trainiert werden. Das geht mit Achtsamkeits- und Atemübungen, Bewegung und indem man lernt, auf seinen Körper zu hören.

Ich versuche, meinen mittlerweile zehnjährigen Sohn nicht darüber zu definieren, dass ich ihn süß finde. Oder dass ich ihn nur süß finde, wenn er ‚lieb‘ ist oder sich nicht schmutzig gemacht hat. Es ist okay, das mal zu sagen. Aber es teilt die Kinder von Anfang an in Gruppen ein – normschön auf der einen und nicht konform auf der anderen Seite. Die ‚Süßen‘ bekommen eben mehr Komplimente, werden aber auch auf Dauer auf das Äußere reduziert. Und für die anderen, die ‚nicht idealen‘ Kinder gibt es wenig Spielraum. Es ist deshalb wichtig, Kinderkörper nicht zu bewerten, vor allem nicht nach ihrer Form oder Größe oder den Fähigkeiten! Es ist wichtig, Kindern zu vermitteln, dass sie alle schön sind. Sätze wie ‚Das kannst Du nicht tragen, Du bist zu dick/dünn/klein‘ oder was auch immer, sollte man sich bei Kindern sparen. Ein solcher Satz setzt sich im kindlichen Selbstbewusstsein fest. Das Kind verinnerlicht ihn, fühlt sich schnell unzulänglich und fängt an, sich und andere Kinder zu bewerten und ‚komisch‘ zu finden. Und da sind wir Eltern und Bezugspersonen die größten Vorbilder: Wenn zu Hause erzählt wird, dass ‚die Dicken‘ immer die Faulen seien oder ‚die Dünnen‘ immer die Zickigen, dann verinnerlichen Kinder das und fangen an, andere Kinder zu mobben.

Jungs sagt man eher, dass sie stark oder kräftig sind. Mädchen werden noch viel öfter aufs Äußere reduziert. Mädchen müssen mehr in dieses Schönheitsideal passen. Das Schauen von ‚Germany’s Next Topmodel‘ geht ja im Kindergarten schon los, in der Grundschule veranstalten die Mädchen Catwalks auf dem Schulhof, reden von ‚fett sein‘, ‚zu dicken Schenkeln‘ und ‚Diät machen‘. Weil sie ihrem Ideal nacheifern: der weißen, sehr schlanken, makellosen Frau Anfang zwanzig und ihrer Mama, die auch in diesen Vorbildern gefangen ist. Das Schönheitsideal hat sich in den letzten zehn Jahren weltweit so schnell angeglichen wie noch in keinem anderen Jahrzehnt. Seit Social Media und vor allem Instagram vereinheitlichen sich die Schönheitsstandards überall auf der Welt. Aber wollen wir etwa alle gleich aussehen? Und vor allem, können wir das?

Bei Mädchen ist das noch mal sehr viel ausgeprägter als bei Jungs, weil Mädchen stärker vermittelt bekommen, dass sie in dieser Gesellschaft erst angesehen sind, wenn sie sich diesem Ideal anpassen. Ich glaube aber, dass es sich in Zukunft leider auch bei Jungs viel stärker ums Aussehen drehen wird – also müssen wir Eltern und Erziehende bei beiden Geschlechtern sensibel sein, was Komplimente, Bewertungen und Kritik angeht.

„Es gibt nicht das eine schön.“

Lasst uns mit unseren Kindern sprechen! Was ist eigentlich schön in unserer Gesellschaft? Wie viel verschiedene Arten von Schön gibt es eigentlich? Dann kann man ihnen erklären: Es gibt nicht dieses **eine** Schön, sondern so viele wie Menschen auf der Welt. Wichtig ist auch, dass Eltern gute Vorbilder sind. Sie sollten sich selbst nicht ständig dafür kritisieren, wenn sie etwas essen. Wenn wir unseren Kindern ständig sagen: Ich darf nichts essen, weil ich zu dick werde, sprechen und ahmen sie uns nach und fangen selbst an zu denken, dass sie weniger essen müssen. Wenn Mama aus Spaß sagt: ‚Papa mag lieber blonde Frauen‘, dann weint die braunhaarige Tochter in der Kita, weil Papa doch der wichtigste Mensch ist. Auch wenn das für uns nur so ein dahergesagter Satz ist: Kinder verstehen noch keine Ironie oder Spaß. Und man muss sie auch selbst auf ihre Vorurteile hinweisen. Ich trug im Freibad einen Bikini, und mein Sohn sagte: ‚Boah, Mama, Du bist aber nicht schön!‘ Er meinte das, weil ich in seinen Augen dick aussah. Dann hab ich ihm erklärt, dass dick ja nicht gleichbedeutend mit ‚nicht schön‘ ist. Und am Ende hat er gecheckt, was ich meine. Wenn man als Kind in der Stadt eben überall die ganzen Litfaßsäulen sieht mit ganz, ganz schlanken Leuten, dann guckt man zwangsläufig auf dicke Leute mit einem gewissen Unverständnis.

Grundlage in der Vermittlung von Selbstliebe sollte immer die Einzigartigkeit unserer Kinder sein. Wir haben das ja im Laufe unseres Lebens verlernt, dass wir etwas ganz Besonderes sind. Wir alle – und eben nicht nur diese drei bis fünf Prozent der Menschen, die dem gerade

gängigen Schönheitsideal entsprechen. Nein, auch die anderen 95 Prozent sind schon etwas ganz Besonderes und einzigartig. Wir müssen unsere Verschiedenheit feiern und gleichzeitig unsere Einzigartigkeit wertschätzen. Lasst uns das unseren Kindern vermitteln!“



Melodie Michelberger, die eigentlich Melanie-Jasmin Jeske heißt, ist eine erfolgreiche Influencerin, Aktivistin und Keynote-Speakerin. Ihre Themen: Lebensfreude, Selbstliebe, innere Stärke und Feminismus – die vermittelt sie immer mit Spaß statt erhobenem Zeigefinger. Melodie ist unsere Expertin für Body Positivity.

Nicht zu verbissen.

Das machen nur Tiere, das tut den anderen Kindern weh, das ist ganz schlimm: Jedes Kind bekommt von klein auf erklärt, dass Beißen gar nicht geht. Und doch haben die meisten Kinder Phasen, in denen sie beißen. Irgendwann siegen schließlich die Konventionen der Gesellschaft, aber bis dahin ist das Beißen für Erzieherinnen und Erzieher sowie Eltern oft eine Herausforderung. Wir möchten beide Seiten betrachten: die des Kindes, das mal zubeißt, und die des Kindes, das mal gebissen wird.

Text: Janina Jetten Foto: Bernd Westphal



Unsere Autorin ist Mutter von zwei Mädchen (zwei und sechs Jahre alt). Milena, die Große, wurde früher in der Kita öfter mal gebissen. Mara, ihre kleine Schwester, steckt mitten im Beißalter und hat auch Mama schon aus lauter Wut ihre Zähnen spüren lassen. Einmal, weil es kein zweites Eis gab...



Zähne zeigen ist okay - zum Beispiel wenn man lauthals lachen muss.

Hilfe, mein Kind beißt!

Wenn das eigene Kind plötzlich andere Kinder beißt, sind die Eltern im ersten Moment völlig bestürzt. Ihnen ist die Situation furchtbar peinlich. Doch Beißen ist bei Kleinkindern keine Seltenheit. Woran es liegen kann, und was wirklich dagegen hilft.

„Frieda hat Emil gebissen? Nein, kann nicht sein. So ist sie doch gar nicht.“ Die Erzieherin macht ein tröstendes Gesicht und sagt: „Das passiert in dem Alter und ist eine ganz normale Phase. Mach Dir nicht zu viele Gedanken.“ Zu spät. Das Gedankenkarussell einer jeden Mutter oder eines jeden Vaters fängt an, sich in Höchstgeschwindigkeit zu drehen, wenn man beim Abholen in der Kita erfährt, dass das eigene Kind einem anderen Schmerzen zugefügt hat. Sofort ploppen Fragen auf: „Was ist mit meinem Kind los? Hat meine Erziehung versagt? Was denken jetzt die Eltern des gebissenen Kindes?“

Beißen ist ein hoch emotionales Thema. Weil es auf viele Eltern, die noch nie etwas damit zu tun hatten, primitiv und unerzogen wirkt. „Nur ein braves Kind ist auch ein gutes Kind“, fasst die Erziehungspädagogin Vera Rosenauer vom Blog „Abenteuer Erziehung“ die oft unbewusste Vorstellung vieler zusammen. „Das hat mit veralteten Erziehungswerten zu tun“, so die Elterncoachin. „Ein aggressives Kind – das darf nicht sein. Wut ist in unserer Gesellschaft nicht gern gesehen.“ Beißen aber ist ein direkter Ausdruck von Wut. Und da der Biss oftmals Spuren hinterlässt, finden viele ihn schlimmer, als wenn gehauen, gezwickt oder an den Haaren gezogen worden wäre. „Dabei sind das alles die gleichen Mittel für ein Kind, um sich auszudrücken, wo es sich verbal noch nicht ausdrücken kann. Es hat seine Strategie rein zufällig gewählt. Genauso wie das eine Kind, um sich zu beruhigen, am Daumen lutscht und das andere Kind eben ein Schnuffeltuch bevorzugt.“

Tatsächlich, und das ist der beste Weg, um seinen „Frieden“ mit dem Beißen (oder Schubsen und Hauen) zu machen, sollte man verstehen, warum ein Kleinkind zwischen achtzehn Monaten und drei Jahren überhaupt zu diesem Mittel greift. „Unsere Kleinen machen das nämlich nicht, um uns zu provozieren oder frech zu sein“, sagt Vera Rosenauer. „Dazu ist ihre Gehirnleistung in diesem Alter gar nicht der Lage. Alles, was sie tun, kommt aus einem Bedürfnis heraus. Weil sie enttäuscht sind, sauer oder einfach nur hilflos.“

Im Fall von Frieda spielte die Kleine gerade allein in einer Ecke, als Emil vorbeikam. Er griff nach ihrem Spielzeug. Sie sagte „gopp“ – „stopp!“, aber Emil hörte nicht auf. Und statt sagen zu können: „Hey, Emil, lass mich mal bitte in Ruhe“, konnte sich Frieda mit ihren knapp zwei Jahren eben nur damit helfen, kräftig zuzubeißen. „Sie hat das Beste getan, was ihr in dem Moment zur Verfügung stand“, kommentiert Vera Rosenauer. „Das ist natürlich keine sozial angemessene Reaktion. Aber das Schöne ist: Wir können unseren Kindern helfen zu lernen, wie sie mit ihrer Wut umgehen dürfen.“

! Kizi-Tipp:

Schauen Sie genau hin! In welchen Situationen beißt das Kind? Wiederholen sich die Situationen, zum Beispiel in Verbindung mit Frust oder Überforderung? Für manche Kinder sind Babyturnen und volle Spielplätze nach einem Kitatag zu anstrengend. Gönnen Sie Ihrem Kind Ruhe.

Hat Ihr Kind in der Kita gebissen, und die Erzieherin informiert Sie? Nehmen Sie dies als reine Information auf, nicht als Appell, etwas zu „unternehmen“! Was im Kindergarten passiert, können Sie nicht aufarbeiten, Ihr Kind kann sich später nicht erinnern.

Wenn die Mutter des gebissenen Kindes Sie zur Rede stellt, sagen Sie zum Beispiel: „Ich habe mich auch erschrocken, als ich es gehört habe!“ Machen Sie aber nicht mehr daraus – für die Kinder sind das schmerzhaft, aber natürliche Situationen und Konflikte.

Wenn Ihr Kind vor Ihren Augen beißt, rät Vera Rosenauer zu folgenden Schritten: „1. Sagen Sie ruhig, aber klar: ‚Stopp!‘ Wehtun ist nicht okay. 2. Ist ein anderes Kind involviert: Trösten Sie dieses. Damit wird auch Ihrem Kind gezeigt, dass es durch sein Verhalten nicht mit Aufmerksamkeit ‚belohnt‘ wird. 3. Zurück zu Ihrem Kind: Äußern Sie Verständnis. Nicht für die Gewalt, aber für das Gefühl, das das Verhalten ausgelöst hat – ‚Ich sehe, Du bist wütend...‘ Das reine Benennen des Gefühls ist hilfreich, weil Ihr Kind sich verstanden und als Person angenommen fühlt. 4. Bieten Sie Alternativen an: aufstampfen, Zeitung zerreißen, in ein Kissen boxen oder ins T-Shirt beißen. Durch diese Wege zeigen Sie Ihrem Kind, dass es seine Wut ruhig ausdrücken darf. Aber eben sozial verträglich.“

Hilfe, mein Kind wird gebissen!

Wenn das eigene Kind gebissen wurde, dann ist man erst einmal sauer: Wie konnte das nur passieren? Wer war das? Ein Drama daraus zu machen ist aber der falsche Weg. Warum man Verständnis haben sollte – und wie man das eigene Kind schützt.

„War ich im ersten Moment sauer, als ich Emil aus der Kita abholte. Der Gebissabdruck mitten auf der Wange ... das geht gar nicht!“ So oder so ähnlich klingt dann die andere Elternseite, deren Kind gebissen wurde. Kein Wunder, wer will schon, dass seinem Kind wehgetan wird? Im ersten Moment rauschen da Gedanken durch den Kopf wie: „Hat das andere Kind ordentlich Ärger bekommen und sich entschuldigt? Wenn das noch mal passiert, gehe ich aber zur Kitaleitung ...“

Das Begreifen, warum ein Kind beißt, ist der wichtigste Weg, diesem zu verzeihen. „Kinder, die beißen, sind nicht böse oder falsch erzogen“, betont die Erziehungspädagogin Vera Rosenauer. Kindliches Schlagen, Kratzen und Beißen haben mit Gewalt rein gar nichts zu tun: „Es ist lediglich der einzige Weg, der dem Kind zur Verfügung steht, weil es sich mit Worten noch nicht auszudrücken weiß.“ Und sie fügt hinzu: „Selbstverständlich muss das Kind, das gebissen hat, lernen, dass es sozial nicht angemessen reagiert hat. Es zu einer ‚erwachsenen‘ Entschuldigung zu zwingen ist allerdings nicht zielführend, denn meist ist es selbst genauso erschrocken übers Zubeißen wie das Kind, das gebissen wurde. Trost, Verständnis und eventuell ein kindliches Ei-ei-Streicheln beim Gebissenen sind zielführender.“

Natürlich ist es hart zu ertragen, wenn das eigene Kind plötzlich lernen muss, dass nicht immer alle Kinder lieb sind, sondern auch Angst machen können oder wehtun. Denn möchte nicht jede Mutter, jeder Vater dasselbe: sehen, wie der Nachwuchs mit seinem Grundvertrauen um sich herum lebt, ihn dabei beobachten, wie er mutig, furchtlos und vertrauensvoll diese Welt erkundet?

Ein schöner Gedanke, gewiss, aber, so fasst Vera Rosenauer zusammen: „Ihr Kind lernt durch diese Situationen. Auch wenn es nicht so scheint, die Kinder kommunizieren quasi nonverbal miteinander. Sie haben einen schmerzhaften Konflikt, den sie auf ihre Weise versuchen zu lösen. Beide Seiten wachsen daran.“

Zu Hause können Eltern mit ihren Kindern über den Vorfall reden und ihnen erklären, dass das Beißen nichts ist, vor dem sie Angst haben müssen. Dass es keine tolle Sache ist, aber Kinder, die beißen, ihnen nicht persönlich schaden wollen. „Gleichzeitig können Sie dem Kind klarmachen, wie es reagieren kann. Üben Sie mit ihm, klar und deutlich Stopp oder Nein zu sagen“, empfiehlt Vera Rosenauer. Vielleicht auch den Arm auszustrecken, um das andere Kind auf Distanz zu halten, oder die Nähe einer Erzieherin aufzusuchen. Lesen Sie die andere Seite, wenn es plötzlich Ihr Kind sein sollte, das schubst, haut – oder beißt.

! Kizi-Tipp:

Stärken Sie Ihr Vertrauen in die Kita: Fragen Sie ruhig genau nach, wie die Erzieherinnen reagieren. Wird angemessen getröstet, darf das Kind danach erst einmal geschützt spielen? Kleine Kinder, die gebissen worden sind, brauchen Fürsorge, Mitgefühl und natürlich angemessene Konfliktassistenz. Wichtig ist, dass wir den Eltern nicht sagen, wer es war. Es bringt nichts und führt zur Stigmatisierung des Kindes – die Erzieherin/der Erzieher muss die Situation in dem Moment lösen.

Auf dem Spielplatz, beim Date mit der Mama-Freundin – was tun, wenn Ihr Kind direkt vor Ihren Augen gebissen wurde? Erst einmal: Trösten Sie Ihr Kind! Schauen Sie dann, was die Mutter oder der Vater des anderen Kindes tut. Wenn für Ihr Ermessen zu lasch reagiert wird: Ärgern Sie sich nicht zu sehr, denn das bringt leider wenig. „Bei fremden Eltern kann man schwer intervenieren und sagen: ‚Nun schimpft mal mit Eurem Kind!‘ Da bleibt nur, dass Sie Ihrem Kind noch einmal genau erklären, dass Beißen nicht okay ist“, sagt Vera Rosenauer. „Unter Freunden ist es ratsam, schon vorher über solche Situationen zu reden. Sich quasi in der Erziehung abzugleichen. Dann kann man bei Differenzen betonen, wie wichtig man es aber findet, wenn die Kinder klare Worte hören.“

Kein schönes Thema, aber wichtig: die Wundversorgung! Haben die kleinen Zähnchen sich tatsächlich durch die Haut gebissen, sollten Sie die Wunde richtig versorgen. Eine Entzündung der Wunde aufgrund von Verunreinigungen ist ohne entsprechende Behandlung grundsätzlich möglich. Säubern Sie die Bissstelle mit Wasser, tragen Sie ein Desinfektionsmittel auf und decken Sie die Wunde mit einer Kompresse ab. Nur bei ganz tiefen Bisswunden ist ein Gang zum Kinderarzt nötig. Bei oberflächlicheren Wunden können Sie das Aua mit Kühlpads selbst versorgen.

Wer bin ich – und wenn ja, wo?

Menschen sind eine besondere Spezies. Denn wir wissen nicht nur, dass wir existieren, sondern dass wir sind. Aber wir werden nicht mit einem Ichbewusstsein geboren. Kleinkinder erkennen sich zu Beginn ihres Lebens noch nicht selbst im Spiegel. Bis sie verstehen, wer sie da zurück anblickt, muss das gerade aufblühende Selbstbewusstsein noch viel lernen.

Text: Aljoscha Rieger Fotos: Sonja Tobias

Klare Sache: Wenn ich nichts sehe, sieht mich auch keiner.





Nee, nee. Die Füßchen gehören zum Vorhang, hier sind keine Kinder versteckt!

„Emmi Hunger!“, „Greta Pipi macht!“, „Tobi nicht schlafen!“, das Mitteilungsbedürfnis eines Kleinkindes ist grenzenlos, sobald ein wenig Sprache dazukommt. Und das ist toll. Denn sonst wüssten die müden Eltern von Tobi ja gar nicht, dass jetzt eben doch nicht Schlafenszeit ist. An dem Satz „Tobi nicht schlafen!“ ist aber noch etwas bemerkenswert: Das Kind weiß, dass sein Name Tobi ist, spricht aber von sich in der dritten Person. Das ist keineswegs nur darauf zurückzuführen, dass seine Sprache gerade eine geschäftige Baustelle ist, sondern auch darauf, dass der Kleine nicht genau zwischen sich und diesem Tobi unterscheiden kann. Wissenschaftlich gesprochen hat Tobi damit noch kein „Selbstkonzept“.

So weit die Aufzeichnungen unserer Spezies zurückreichen, so lange zeugen sie auch von der Suche nach dem Ich. Der französische Philosoph René Descartes brachte seine Erkenntnisse zu dem Thema im siebzehnten Jahrhundert mit dem berühmten Satz auf den Punkt: „Ich denke, also bin ich.“ Wenn Sie Ihr einjähriges Kind allerdings aufmerksam beobachten, stellen Sie fest: Gedacht wird da schon ganz schön viel. Aber von einem „Ich“ ist das Kind noch weit entfernt. Und etwas ganz Wichtiges verschweigt Descartes uns obendrein: „Ich“ ist nicht nur etwas, das man denkt – man fühlt es auch.

Ein Knirps krabbelt vor einen Spiegel und patscht dem Gesicht, das er vor sich sieht, auf die Nase. Für ihn ist es ein anderes Kind, das in der Wand zu wohnen scheint und ihn sogar nachmacht. Frechheit! Aber irgendwie auch amüsan. Ihr Kind erkennt sich noch nicht selbst in der reflektierenden Fläche. Doch der Kleine liebt den unterhaltsamen Effekt, denn schon im ersten Lebensjahr hat er bemerkt, dass die Gestalt da im Spiegel genau dann das Ärmchen hebt, wenn er es auch tut.

Er nimmt sie als Spielgefährten wahr. Zusätzlich beginnt er seine eigene Körperbewegung und Position im Raum zu registrieren. Dafür gibt es übrigens einen eigenen Sinn. Der heißt in Doktor-Deutsch „Propriozeption“ und ist enorm wichtig für die Ichwerdung. Denn bevor man man selbst sein kann, muss man verstehen, dass man nicht alles andere ist. Dafür sorgen Rezeptoren in den Muskeln, Sehnen und Gelenken, sie informieren das Gehirn ständig darüber, wo sich der Körper und seine Gliedmaßen im Raum befinden, ob wir liegen, sitzen oder gehen. Das ist dann sozusagen ein erlebtes Ichgefühl.

Wir betrachten uns schon früh kritisch und stolz.

Irgendwann nach dem ersten Lebensjahr wird das Spiegelbild dann vereinfacht als das verstanden, was es ist: Ah! Das hat irgendwie mit „mir“ zu tun, das beeinflusst „ich“. Aber die Vorstellung vom eigenen Ich ist immer noch verwirrend. Zwischen dem 18. und dem 24. Monat können Kinder das erste Mal das Spiegelbild als „Ich“ wahrnehmen. „Ich“ heißt in diesem Fall die Außenansicht des Körpers, den sie spüren und durch den sie ihre Außenwelt beeinflussen. Zur gleichen Zeit kommen auch zwei Gefühle auf, die sehr viel mit dem eigenen Ich (und dem Spiegel) zu tun haben: Stolz und Scham.



Hier beginnt ein wichtiger Schritt weg von unseren tierischen Verwandten. Denn Delfine, Elefanten und Schimpansen erkennen sich auch selbst im Spiegel. Doch kein Wesen ist wie wir Menschen in der Lage, das eigene Selbst so gründlich auf den Prüfstand zu stellen. Wir betrachten uns schon früh kritisch und stolz. Und schauen uns mit Begeisterung selbst beim Sich-Entwickeln zu: Mein Ärmchen, mein Bewusstsein, mein Leben – dass all das „zu mir“ gehört, ist eine Integrationsleistung des Gehirns. Doch erst wenn die vielen Puzzleteile sich zu einem Ganzen fügen, erscheint das, was wir als Ich verstehen. Und was eben noch ein bisschen quecksilbrige Eindrücke waren, die einen kleinen Kopf eher verwirren, wird auf einmal stabil und ist dann plötzlich selbstverständlich.

Sich abzugrenzen ist ein grundlegender Teil der Ich-Entwicklung.

Fest steht nach alledem: Der Körper ist viel wichtiger für die Konstruktion des Ichs, als Descartes es vermutet hat. Denn was auch immer wir erleben, wird durch die Sinne gespeist. Wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen die Welt um uns herum – für Kinder ist das jeden Tag eine neue Erfahrung. Und eben auch, den eigenen Körper zu fühlen und gegenüber der Umwelt abzugrenzen, ist ein grundlegender Teil der Ichwerdung. Wenn jetzt aus „Tobi nicht schlafen!“ „Ich will nicht schlafen!“ geworden ist, ist schon viel geschafft. Aber es gibt noch mehr zu entdecken.

Mit etwa acht Monaten wird schon glücklich festgestellt, dass Mama noch da ist, auch wenn sie mal rausgeht, und der Ball nicht verschwunden ist, nur weil die Decke

drüberliegt. Jetzt zieht das Kind eigene Rückschlüsse: Wie cool, ich bin ja auch immer da! Selbst wenn ich mir die Augen zuhalte. Denn das hat vor Kurzem noch gereicht, um sich vor Mama und Papa zu verstecken.

Nun beginnt der allergrößte Spaß. Sobald Kinder nämlich verstanden haben, dass sie ein Selbst haben und dass sie denken, fällt ihnen begeistert auf: Das tun ja andere auch. Normalerweise passiert das im Alter von drei bis fünf Jahren. Kinder erwerben dann die sogenannte Theory of Mind, das Wissen um das Ich der anderen und um deren Gefühle und Erwartungen. Das heißt zum Beispiel für Greta: Wenn man ihr eine Schokokeks-Dose hinstellt, sie darin aber Möhren entdeckt, wird ihr Freund Tommy dann, wenn er in dieselbe Dose guckt, genauso enttäuscht sein. Greta hat etwas erkannt, für das der Dichter Robert Gernhardt das passende Wort gefunden hat: Ich habe „meine Meinung“. Du hast „Deine Deinung“. Und manchmal sind beide gleich.

Hier fällt der Sprache wieder eine wichtige Rolle zu. Denn das kleine Wörtchen „ich“ hat nicht nur viel Wirkung nach außen, sondern auch nach innen. Aus Ihrem Kind wird durch dieses Wort ein kleiner Geschichtenerzähler, der seine eigene Biografie berichten und weiterschreiben kann. Und der Steuermann bei dieser wilden Fahrt ist nun einmal das Selbst.

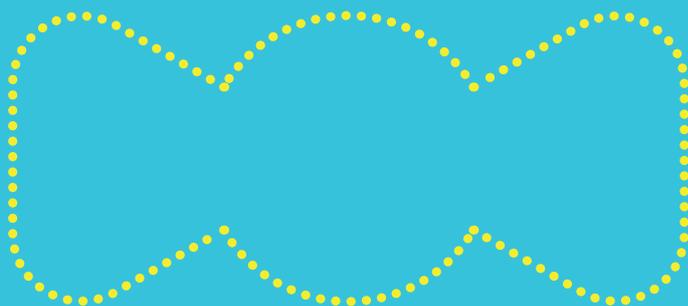
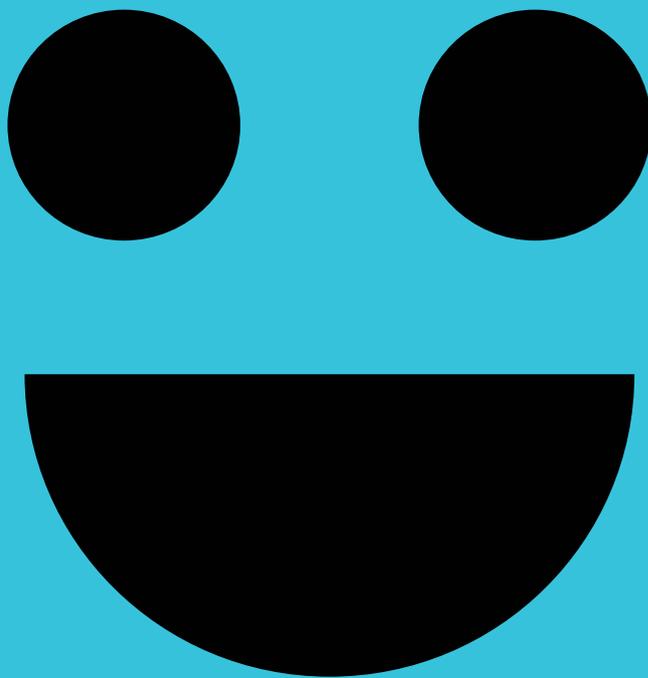
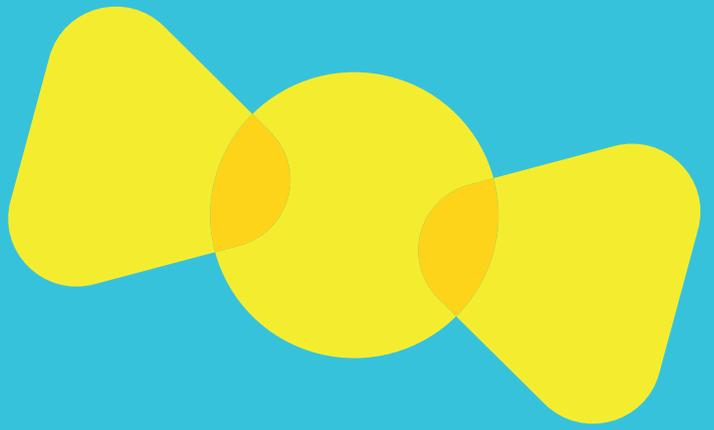
Die Suche nach dem Ich muss jedes Kind in seinem eigenen Tempo antreten. Ohne Druck und Hetze. Geben Sie Ihrem Kind deshalb geduldig alle nötige Zeit. Als Belohnung winkt Ihnen die mal quirlig und mal langatmig, aber immer sehr persönlich erzählte Geschichte von jemandem, den Sie über alle Maßen lieben. In Ichform – und manchmal mit haarsträubenden Übertreibungen. Geschichten lassen sich besser erzählen, wenn man der Held ist. „Ich habe die größte Spinne gesehen, die es gibt!“ klingt eben gleich viel spannender als „Simon hat eine Spinne gesehen“.



Für unseren Autor war seine Heimatstadt Hamburg ein wichtiger Teil der Ichwerdung: Im Spiegel der Elbe hat sich der Sohn eines Schriftstellers und einer Psychologin nämlich schon früh erkannt. Trotzdem riskiert er immer wieder gern einen Blick.

Nach: wo bin ich? Kleiner Tipp: nicht unterm Teppich. Und auch nicht in die Decke gerollt.





Rosa, blau oder egal.

Wer bin ich? Und was ist das da unten ...? Kaum etwas ist für Ihr Kind spannender, als das eigene Ich und den eigenen Körper zu entdecken. Diese Prozesse aufmerksam zu begleiten ist deshalb sehr wichtig – und schafft in Bezug auf die individuelle Körper- und Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes ein sicheres Umfeld. Denn jeder Mensch ist besonders, und genau das darf und soll Ihr Kind auch sein. Typisch Mädchen, typisch Junge? Das sehen wir anders: locker! Geschlechtsspezifische Unterschiede werden wahrgenommen – aber daraus werden keine Kategorisierungen abgeleitet. Die Sätze „Jungs weinen nicht!“ oder „Mädchen müssen immer leise sein“ wird Ihr Kind im Kinderzimmer nicht hören. Beide Geschlechter werden unabhängig von gesellschaftlichen Zuschreibungen nach ihren persönlichen Talenten gefördert und behutsam dazu animiert herauszufinden, wer sie sind und was sie mögen. Ob nun Rosa, Blau – oder Lilafurzgeblümt ...



Puppen für alle!

Schon auf Kitakindern lastet ein immenser Druck, wenn es um ihre Vorlieben und ihr Verhalten als Mädchen oder Junge geht. Wie kann man sie in ihrer kindlichen Entwicklung und freien Entfaltung optimal unterstützen? Warum ist es wichtig, sowohl Mädchen als auch Jungen Puppen und Autos zum Spielen anzubieten? Gender-Experte Nils Pickert gibt Antworten.

Interview: Roland Rödermund Fotos: I Like Birds (Still) & Benne Ochs (Porträt)

„Willst Du echt das rosa T-Shirt? Das ist doch für Mädchen!“ Ist Ihnen das auch schon mal herausgerutscht? Liegt nahe, dass man seinem Sohn am liebsten „jungsfarbige“ Klamotten kaufen möchte. Man meint es ja gar nicht böse. Doch selbst wenn der Spruch eher ein Reflex ist: Unsere Erwartungen an das, was „normal“ ist für Jungs oder Mädchen, haben mitunter eine schädlichere Wirkung, als wir vielleicht denken. Denn: Sie lassen unsere Kinder glauben, dass es ein richtiges und ein falsches Geschlechterverhalten gebe – und dass es irgendwie komisch sei, wenn man von der Norm abweicht. Einer, der sich ziemlich gut mit Gender-Normen und -Zwängen auskennt, ist Nils Pickert, 38 Jahre alt und Vater von vier Kindern im Alter zwischen zwei und dreizehn. Der freie Autor und Journalist arbeitet seit fünf Jahren für Pinkstinks, einen Hamburger Verein, der sich nicht nur gegen Sexismus in der Werbung richtet: „Wir möchten uns generell für Vielfalt einsetzen, damit in unserer Gesellschaft ein Gegenbild zum Sexismus und zur Verbreitung von Geschlechterstereotypen entworfen wird“, beschreibt Nils Pickert die Mission von Pinkstinks.

Was stinkt Dir eigentlich an Pink?

Also, wir finden Pink schön, und uns stinkt nicht die Farbe. Aber das, was man mit ihr verbindet, also die „Pinkifizierung“: dass man Mädchen darauf beschränkt, an Verschönerungsprozessen und für sie vermeintlich typischen Spielen teilzunehmen, und sie anhält, eher ruhig zu sein statt laut, eher schüchtern als selbstbewusst. Und Jungs bringt man bei, laut sein zu müssen, Blau toll zu finden, sich gleichzeitig eher von ihren Gefühlen zu entfernen und sich bloß nicht als Prinzessin zu verkleiden.

Es gibt Kinder, die von sich aus sehr stark an den typischen Spielsachen und Rollenangeboten interessiert sind: Mädchen, die mit Elsa und Prinzessin Lillifee spielen wollen, Jungs, die nur auf Trecker und Flugzeuge stehen.

Und das ist auch völlig okay! Wenn sich ein Junge von sich aus nur für Autos interessiert und ein Mädchen bloß für Puppen, dann sollen sie auch um Himmels willen nicht davon abgehalten werden. Wir wollen nur, dass sie sich dazu nicht gezwungen fühlen, um von ihrer Umwelt dafür Bestätigung zu erfahren, weil sie sich so



verhalten, wie es sich für einen Jungen oder ein Mädchen „gehört“. Schön wäre es, wenn wir Kindern zeigen, dass es auch noch andere Möglichkeiten beim Spielen und Entwickeln ihrer kindlichen Persönlichkeit gibt als nur „für Jungs“ oder „für Mädchen“.

Sind wir nicht schon längst aufgeklärt und offen für Gender-Fragen?

Es gibt auf jeden Fall in der Gesellschaft ein Umdenken, und viele Eltern und Erziehende sind sensibilisiert dafür, dass man Kindern auch andere Rollen- oder Spielangebote machen kann. Wir beobachten gleichzeitig, dass ein Kind zu bekommen eine Art Sollbruchstelle ist: Selbst Paare, die akademisiert sind, die einen hohen Gleichberechtigungsanspruch haben und sich vor der Geburt ihres Kindes sehr viele Gedanken machen, wie offen und frei von Geschlechterklischees sie ihr Kind erziehen wollen, reagieren unsicher und so, wie sie es nach ihrer eigenen Prägung gewohnt sind. Und diese Unsicherheit überträgt sich auf ihre Kinder und setzt ihnen im schlimmsten Fall so sehr zu, dass sie sich „falsch“ fühlen.



Wie kann man Erziehenden diese Unsicherheit nehmen?

Wir versuchen, die Eltern und Erziehenden so früh wie möglich ins Boot zu holen, um ihnen klarzumachen, dass sich Kinder im Spielen eben ausprobieren und dass das völlig okay ist. Es ist wichtig, dass das Verhalten von Kindern in dem Alter nicht problematisiert wird. Unabhängig von ihrem Geschlecht bewegen sich Kinder sehr offen auf jegliches Spielzeug zu. Sie werden aber immer noch von den Erwachsenen dazu ermuntert oder gedrängt, sich das auszusuchen, was vermeintlich am besten zu ihrem Geschlecht passt.

Gibt es denn geschlechtsspezifische Spielsachen?

Für uns ist Spielzeug grundsätzlich geschlechtsneutral. Wir möchten Eltern vorsichtig an die Variationen heranzuführen und sie nicht verurteilen, wenn sie verunsichert sind, falls ihre Tochter am liebsten toben möchte und ihr Sohn lieber backen. Leider leben wir in einer Welt, in der auf Produkten wie Spielsachen, Kleidung, Magazinen und sogar Joghurt ganz dezidiert „für Jungen“ oder „für Mädchen“ steht. Das bedeutet im Umkehrschluss: Nur wenn ich das kaufe, verhalte ich mich konform und verstoße gegen keine Regel. Dann beweise ich mich in meinem Geschlecht.

Angenommen, mein erstes Kind ist ein Mädchen, das zweite ein Junge. Ich würde wohl ohne groß drüber nachzudenken dem Jungen ein neues Rad kaufen, statt ihm das rosa Rad weiterzugeben, das ist einfach so drin ...

Ja, weil sonst Deinem Sohn und Dir als Vater suggeriert wird, dass Ihr Euch nicht „jungstypisch“ verhaltet, wenn er damit fährt. Kindern und Eltern werden sehr starre Vorschriften gemacht – anstatt ihre Fantasie oder Offenheit und freie Persönlichkeitsentwicklung anzuregen. Wenn man als Erziehender offener da rangeht und sie lässt, erlebt man, dass Kinder selbst sehr spielerisch mit diesen Rollenerwartungen umgehen und von sich aus das aussuchen, was ihnen am besten gefällt, welche Farbe auch immer es hat. Wenn sich etwa mein dreijähriger Sohn Spangen ins Haar macht oder ein gelbes Kleid anzieht, kann ich ihm erklären, dass die anderen Kinder das komisch finden könnten, aber nicht über ihre Sprüche nachdenken. Dann kommt er sicher damit besser klar, als wenn ich sage: „Ja, die haben recht, Du siehst ja auch echt komisch aus.“

Die unterschwellige Angst ist ja: Mein Junge wird schwul, wenn er Kleider trägt. Und dann entsteht der Gedanke, dass man das ändern könnte, wenn man ihn daran hindert, Mädchensachen gut zu finden.

Am Schwulsein gibt es nichts auszusetzen. Außerdem wird niemand homosexuell, weil er oder sie sich auf eine bestimmte Art und Weise schminkt oder kleidet. Homosexualität ist eine Form der Identität und nichts, was Kindern anerkannt wird. Andernfalls würde ein heterosexuelles Elternpaar nur heterosexuelle Kinder und ein homosexuelles Elternpaar nur homosexuelle Kinder erziehen. Der Gedanke ist einigermaßen absurd. Trotzdem ist es wichtig, die Sorge von Eltern ernst zu nehmen, ihr Kind könnte es aufgrund seiner Andersartigkeit im Leben schwer haben. Es gilt, Eltern darin zu bestärken, die Identität ihrer Kinder nicht begradigen zu müssen, sondern wertschätzen und feiern zu können.

Soll man, platt gefragt, eigentlich Jungs zu Barbies ermuntern und sie Mädchen verbieten?

Nein! Wobei: Lieber sind uns natürlich Puppen, die uns Menschen ein bisschen ähnlicher sehen. Aber mit Puppen spielen ist eine super Sache – für beide Geschlechter. Darüber werden wichtige Beziehungsthemen verhandelt: Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen, sich zu kümmern, zu streiten, setzen sich mit Familie und Liebe auseinander. Bei Jungs fördert es, dass sie später empathische, fürsorgliche Männer werden. Aber dahinter kann kein Zwang stehen. „Jeden Donnerstag: Puppenspielstunde für Jungen“, das wäre unklug.

Warum haben wir eigentlich so genaue Vorstellungen davon, was für die Geschlechter richtig ist?

Es gibt in der Psychologie den Ausdruck der Stereotypbedrohung. Das bedeutet, dass die Erwartungen und Anforderungen, die an Kinder und auch Erwachsene gestellt werden, dafür sorgen, dass wir uns unbewusst genauso verhalten, wie es von uns durch Stereotype erwartet wird. Ein Beispiel: Die letzte PISA-Studie etwa hat ergeben, dass Jungs und Mädchen in naturwissenschaftlichen Fächern genau gleich gut sind. Nun ist es aber so, dass Mädchen quasi behaupten müssen, schlechter zu sein, um sich überhaupt erst als Mädchen zu definieren, weil es „normal“ ist, dass Mädchen schlechter sind in Mathe und Physik. Und es wird noch krasser: Wenn man Kinder vor einem Test in diesen Fächern bittet, ihr Geschlecht auf dem Bogen anzugeben, schneiden die Mädchen schlechter ab, weil schon die

Lehrer verinnerlicht haben, dass sie in diesen Fächern „von Natur aus“ schlechter sind. Macht man es nicht, sind beide gleich gut. Jungen haben übrigens das gleiche Problem in sprachlichen und sozialen Fächern.

Worin siehst Du die Gefahren einer solchen Vorverurteilung?

Aus diesem Dilemma kommen wir auch als Gesellschaft schwer raus – und müssen über Fachkräftemangel reden, darüber, dass in sozialen Berufen die Männer fehlen und in technischen die Frauen. Oder dass Männer in Familien keine Verantwortung übernehmen wollen, weil ihnen von klein auf vermittelt wurde, dass sie das nicht müssen oder können. Probleme, die wir uns selbst schaffen, wenn wir die Kinder nicht frei und mit ermutigender Unterstützung selbst ihre Rolle spielerisch erfahren lassen. Wir setzen ihnen künstliche Grenzen auf, die so überhaupt nicht existieren, weil wir es selbst nicht anders kennen.

Wie können Eltern sich zu Hause als Vorbilder verhalten?

Aus meiner Sicht macht es Sinn, das eigene Verhalten so oft wie möglich zu hinterfragen. Das fängt ja bei Kleinigkeiten an: dass man als Vater immer nur mit Söhnen raus zum Kicken geht, während Töchter daheim mit Mama häuslichen Tätigkeiten nachgehen. Es wäre toll, wenn Eltern ihre Kinder geschlechtsoffener erziehen, denn davon profitieren alle. Es bringt schon was, dass man es nicht genervt kommentiert, wenn der Sohn eine Puppe zum Spielen möchte, sondern es als das momentane Spielzeug seiner Wahl toleriert.



Nils Pickert wurde 2012 gegen seinen Willen weltberühmt: Weil sein damals fünfjähriger Sohn gern Kleider trug, schrieb Pickert einen Text darüber, dass er das jetzt auch mache, um dem Kleinen ein Vorbild zu sein, ihm zu zeigen, dass es okay sei, als Mann Rock zu tragen – und ihm zu helfen, mit den Anfeindungen klarzukommen. Foto und Text verbreiteten sich, Pickert wurde zum Internetphänomen. Durch die Geschichte wurde Stevie Schmiedel von Pinkstinks auf ihn aufmerksam.



Pinkstinks haben zu dem Thema gerade eine Broschüre mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend entwickelt. Mehr Infos unter www.pinkstinks.de

Zwischen irgendwie anders und völlig normal.

Sind Erzieherinnen mütterlich? Und Erzieher strenger?
Was, wenn man mittendrin ist – und beide Geschlechter gelebt
hat? Die Geschichte von Max, der als Isabell geboren wurde
und als Erzieher im Kinderzimmer arbeitet, zeigt: Ein Mann, der
mal eine Frau war, kann ein perfektes Vorbild für Kinder sein!

Text: Roland Rödermund

Als Max selbst noch ein Kitakind war, war er sich gar nicht bewusst, dass etwas an ihm anders war. „Ich würde mich im Rückblick als vielleicht etwas zu schüchtern beschreiben, aber ich hingte mich damals immer an meine Sandkastenfreundin – und dann war alles gut.“ Damals hieß Max noch Isabell, vor 28 Jahren wurde er als Mädchen geboren. Seit drei Jahren arbeitet er hier im Kinderzimmer als Erzieher.

Als Kind probierte Max sich in beiden Rollen aus: „Ich habe sowohl begeistert am Bobbycar rumgewerkelt als auch liebend gern mit meinen Barbies gespielt.“

Später, in der Schule, fiel es ihm immer schwerer, Anschluss zu finden. Es begann eine lange Zeit des Einzelgängertums, die sich durch seine gesamte Schullaufbahn zog. Auch wenn Max sich gar nicht anders fühlte, wurde er von anderen so gefühlt. „Ja, das trifft es. Selbst konnte ich meine Gefühle ja lange Zeit nicht einordnen, wusste nicht, was mit mir nicht stimmte. Aber es gab immer andere Kinder oder auch Erwachsene, die offenbar schon wussten, was mit mir los war. Das tat weh.“ Gleichzeitig wurde der Wunsch, ein „richtiger“ Junge zu sein, den Körper an seine Gefühle anzupassen, über die Jahre stärker.

Menschen wollen dazugehören, akzeptiert und geliebt werden. Sich nicht dazugehörig zu fühlen, ausgegrenzt zu werden, ist für eine transsexuelle – oder korrekt: transidente – Person ein alltägliches Gefühl. Weil sie sich selbst in ihrem biologischen Körper falsch fühlt, sich einfach nicht damit identifizieren kann, weil sie sich wünscht, ein anderes Geschlecht zu haben. Auch wenn das auf Unverständnis und Ablehnung stößt, weil es eben bei vielen Menschen für Verwirrung sorgt. Wir wünschen uns Eindeutigkeit. In dieser hochkomplexen Welt kann man bei Facebook mittlerweile aus sechzig Geschlechtern wählen.

Bei einigen Eltern löste Max' Geschichte Empörung aus.

Was stimmt nicht mit mir? Wieso bin ich nicht wie die anderen? Geht das wieder weg? Fragen, die auch Max sich immer wieder stellte. Wenn er über seinen langen Weg der Selbstfindung spricht, den Weg von Isabell zu Max, dann klingt es befreit. Sein Lachen ist ansteckend, auch wenn er reflektiert und empfindsam wirkt, strahlt er innere Ruhe und Lässigkeit aus, die nichts so schnell erschüttert. Auch nicht die drei kleinen Mädchen, die gerade laut krakeelend über den Kitaflur rennen. „Ich war schon immer eher der sanftere, entspannte Erziehertyp, das hat sich als Mann auch nicht geändert. Ich bin jetzt nicht plötzlich ruppig oder strenger.“ Und dann schiebt er augenzwinkernd hinterher: „Man sagt ja eh, dass die Männer als Erzieher viel lascher sind.“

Die Lässigkeit hatte Max anfangs noch nicht, als er vom Job in der Kita hörte. Zu der Zeit war ihm klar geworden, dass er vollständig als Mann leben möchte. Diese völlige Klarheit herrschte zufällig erst kurz vor der Bewerbung beim Kinderzimmer. „Ich hatte mich damals noch mit meinem Mädchennamen beim Kinderzimmer beworben und war unsicher. Sollte ich mich sofort outen oder es verschweigen?“ Noch während der Probezeit sprach Max mit der Kitaleitung und erzählte von

seinen Plänen, von den Ausfällen, die es in der nächsten Zeit durch Krankenhausaufenthalte bei einer Geschlechtsumwandlung geben würde. Inzwischen ist Max einer der am meisten geschätzten Mitarbeiter. „Wir alle im Kinderzimmer lieben und fördern ihn, weil er sehr sensibel und strukturiert im Umgang mit den Kindern ist. Und er ist der beste Teamplayer“, erzählt eine Kollegin.

Weder Kollegen noch Vorgesetzte hatten ein Problem damit, als Isabell irgendwann zu Max wurde. Erst recht nicht die Kinder. „Ich habe einen Morgenkreis dazu gemacht, ihnen alles erklärt“, erzählt Max. „Früher war ich ein Mädchen, heute bin ich ein Junge – ich heiße jetzt nicht mehr Isabell, sondern Max!“ Das war ziemlich einfach.“ Bei einigen Eltern löste Max' Geschichte Empörung aus, sie kündigten dem Kinderzimmer. Doch bei uns ist die freie Entfaltung und Entwicklung der Pädagogen und Pädagoginnen genauso wichtig wie die der Kinder – alle standen und stehen hundert Prozent hinter Max und seiner Entscheidung. Schön wäre es, wenn sich Eltern vor so einer Entscheidung erst mal fragen: Was könnte es meinem Kind bringen, wenn die Vielfalt in seiner Kita mit gutem Beispiel gelebt wird? Wird meine Tochter oder mein Sohn nicht dadurch ein weltoffener, vorurteilsfreier Mensch? Warum können wir Erwachsenen nicht so offen wie unsere Kinder mit dem vermeintlich Fremden umgehen?

Die Kinder akzeptierten ihren neuen Erzieher sofort – und erinnerten sich gegenseitig daran, wie er heißt: „Meeeeensch, Isabell ist doch jetzt Max!“ Ihm selbst ist am wichtigsten, den Kindern zuzuhören und auf ihre Bedürfnisse zu achten. „Auch wenn ein Kind ‚irgendwie anders‘ ist!“



Wie trist wäre wohl ein Malkasten, wenn man nur aus den Farben Schwarz, Weiß und noch ein paar Grautönen wählen könnte? Das Gleiche gilt für das soziale Miteinander – und bei uns sind alle Farben vertreten: Niemand unserer Kinder oder Erzieherinnen und Erzieher soll sich aufgrund seiner Hautfarbe, seiner Religion, seiner Essgewohnheiten oder was auch immer eingeschränkt oder gar ausgeschlossen fühlen. Und wer schon von klein auf lernt, dass Diversität eine große Bereicherung ist, der wird auch später ein weltoffener, empathischer Erwachsener.

NACKIDEI

MUMU

PIPIMANN

Wenn Kinder auf Entdeckungstour gehen ...

... bleiben wir am besten gelassen. Ja: Ab einem gewissen Alter haben Kitakinder sexuelle Instinkte. Wenn wir unsere eigenen Kinder ertappen, wie sie ihren Körper erkunden, fangen wir oft an zu stammeln, werden rot und wissen nicht: wie richtig reagieren? Dabei ist ein positiver, entspannter Umgang mit frühkindlicher Sexualität wichtig, weil er das Selbstvertrauen eines Kindes stärkt.

Text: Janina Jetten Foto: Bernd Westphal

Was gibt's Niedlicheres als die eigene Tochter, die sich beim Zuckowski-Smashhit „Nackidei“ alle Klamotten auszieht und mit ihrem kleinen nackten Popo fröhlich durch die Gegend tanzt? Aber dann liegt sie plötzlich vor der Mama und fordert genauso fröhlich: „Kannst Du mich hier streicheln? Da, wo es so schön kitzelt.“ Oder der Sohn, der nun ausgerechnet an der Supermarktkasse aller einkaufenden Welt stolz erklärt: „Papa, ich hab hart da unten.“ Solche Situationen erleben früher

oder später alle Eltern und Pädagoginnen und Pädagogen. Wenn sich die Kleinsten hinucken und den anderen beim Pipimachen zusehen. Wenn die Vierjährigen sich verstecken und die Erzieherin sie findet, wie sie sich nackt Scheide und Penis zeigen. Irritierende Anblicke, sicher, aber kein Grund, sich Sorgen zu machen: Kinder machen so etwas ohne Hintergedanken, einfach weil es spannend ist und weil diese Körperteile eben nicht so in den Alltag integriert sind wie Hände oder Füße. Kinder



„Alva und ich haben geschmust. Wir bekommen jetzt halt ein Baby.“

denken nicht sexuell, sie verstehen nicht, dass für uns nicht alle Körperteile gleich sind, sie denken noch nicht in Tabuisierungen. Die Erzieherinnen und Erzieher nehmen solche Geschehen zum Anlass, um alle Kinder an die wichtigsten Regeln zu erinnern: „Es wird nichts in die Körperöffnungen gesteckt.“ Und: „Nein heißt immer Nein!“ Dann können alle weiterspielen.

Eigentlich ist es ganz einleuchtend: Kleine Kinder sind extrem neugierig und sinnlich. Sie wollen erkunden, ertasten, erschmecken. Und was steht ihnen dafür quasi jederzeit zu Forschungszwecken zur Verfügung? Ihr eigener Körper. Dabei machen sie keinen Unterschied zwischen Füßen, Haaren oder eben den Geschlechtsteilen. Wir sind es, die irritiert und befremdet sind, wenn wir

Erektionen bei Babys beobachten, uns mit Doktorspielen befassen müssen und mitten im Bus gefragt werden: „Wann darf ich mit Emil mal wieder Scheide und Penis spielen?“ Die eigenen Vorstellungen von Sex passen nun mal nicht zu unschuldigen reinen Wesen, als die wir unsere Kinder empfinden. Diese Attribute jedoch sind genau genommen übergestülpt, denn Kinder erleben von Geburt an sexuelle Erfahrungen. Anders als bei Erwachsenen sind diese jedoch nicht auf einen lustvollen Höhepunkt ausgerichtet.

Sein erstes Lustempfinden macht ein Neugeborenes über den Mund: Es saugt und nuckelt. An Brustwarze, Schnuller, Finger, Fläschchen. Und denken wir doch nur mal an das Wohlfühlprogramm der ersten Monate: Babys werden beschmust, bekuschelt, geküsst und massiert. Berührungen zwischen Eltern und ihren Kindern dienen vor allem einer gesunden Bindung. Ein Neugeborenes fühlt sich wohl, wenn es Körperkontakt mit der Mutter hat. Durch das Streicheln der Haut, des größten Sinnesorgans, erfährt es, dass sein Körper, es selbst, geliebt wird.

Ab dem Alter von zwei Jahren wird das Forschen bewusster. Das Kind unterscheidet zwischen Mädchen und Junge, und es kommen Fragen wie: „Warum hab ich einen Knochen in der Hose?“ Ist doch klar, dass das, was sich da meistens unter der Windel versteckt, eingehender betrachtet werden muss. Da wird der Penis so lang gezogen, dass es einem selbst beim Zusehen wehtut, die kleine Tochter wiederum verrenkt sich fast das Köpfchen, um die Scheide zu betrachten, die Hände gehen auf Entdeckungstour. Ohne Ziel oder Plan. Und selbst wenn der Sohn in den Augen der Eltern viel zu häufig am „Schniepi“ rumspielt, ist das noch lange kein Grund zur Sorge: In unsicheren Situationen sorgt das Anfassen bei ihm für Geborgenheit und Beruhigung.

Mit vier oder fünf ist die geistige und körperliche Entwicklung so weit fortgeschritten, dass das Interesse für das eigene oder andere Geschlecht eine neue Stufe erreicht. Um sich und vor allem den Freund oder die Freundin genauer zu betrachten, spielen Kinder in diesem Alter gern Doktorspiele. Jetzt geht es schon mal gründlicher zu. Auf Nachfrage, was denn in den verdächtig stillen Minuten hinter verschlossener Tür passiert sei, kommt dann die selbstbewusste Antwort: „Alva und ich haben geschmust. Wir bekommen jetzt halt ein Baby.“

*Frühkindliche Sexualität ist etwas ganz
Natürliches – und wir tun gut daran, unsere
Kinder liebevoll und mit Respekt zu begleiten.*

Ein paar Tipps, wie das gelingen kann:

Dein Körper ist gut, Deine Gefühle sind okay!

Ob wir uns später selbst mögen und wie positiv wir unsere eigene Sexualität erleben, hängt stark mit den Erfahrungen zusammen, die wir in der Kindheit machen. Werden Kinder für ihre körperliche Neugierde ausgeschimpft, reagiert der Papa angewidert oder die Mama beschämt, fangen die Kinder an, sich zu verstecken und zu schämen. Sie besetzen den Körper und die Sexualität als Tabu. Wir sollten versuchen, gelassen zu bleiben, ihnen in dem Moment Raum geben (es sei denn, es passiert allzu exponiert...). Wer mag, fragt, was sie gerade getan haben und wie sie sich dabei fühlen

Aufklärung, Schritt für Schritt.

Wenn Kinder Fragen stellen wie „Tat es doll weh, als mein Bruder zwischen Deinen Beinen rauskam?“, sind sie auch reif genug für altersgerechte Antworten. Auch wenn das mitten im Bus kommt und zur Freude aller Mit-hörenden geschieht – ein Kind ist halt brennend interessiert am neuen Geschwisterchen. Zu dem Thema gibt es viele tolle Bücher (schauen Sie doch mal hinten bei unseren Lesetipps).

Grenzen setzen.

„Nein heißt immer Nein.“ Dieser Satz ist für jedes Kind wichtig, denn sie sollen ja von klein auf lernen, wo ihre Grenzen sind. Wenn ein Kind etwas nicht will, sei es, von einem bestimmten Erzieher gewickelt zu werden, sich mit der Freundin nackt auszuziehen oder einen Kuss von Oma zu bekommen, dann muss sein Nein auch respektiert werden. Denn Kinder, die Nein sagen, weil sie wissen, was sie möchten, und vor allem, was nicht, werden weniger leicht zum Opfer von Missbrauch.

Dem Kind einen Namen geben.

Dem Sohn ist es egal, ob die Eltern Pipimann, Penis, Mumu oder Scheide sagen. Wichtig ist nur, dass die Genitalien wie alle anderen Körperteile beim Namen genannt und nicht tabuisiert werden.

Das will Mama aber jetzt nicht.

Die Scheide der Tochter eincremen, gerade als Mann findet man das befremdlich. Sich nackt vor den Kindern zu zeigen vielleicht auch. Niemand braucht das eigene Schamgefühl zu übergehen. Unsere Kinder verstehen, wenn wir ihnen klar und ruhig sagen, dass wir etwas nicht möchten – so wie wir auch sagen, dass wir keinen Brokkoli mögen. Kinder lernen wie von selbst, dass jeder das Recht hat, Nein zu sagen. Auch sie selbst.

Nicht überall, bitte ...

Beim Spieldate mal eben mit Wonne in der Hose rumwühlen, den Rock heben und die Scheide zeigen – ups, wie unangenehm. Da hilft schnelle Ablenkung und ein Satz wie: „Zu Hause ist es okay, wenn Du das machst, aber nicht in der Öffentlichkeit.“ Manches bleibt privat, das kapiert schnell auch das Kind.

In heiklen Situationen.

Wenn ein Kind von einem anderen zu etwas gezwungen wurde, müssen wir eingreifen. Aber möglichst nicht zu übertrieben. Vernünftig darüber reden und sagen, dass niemand etwas gegen seinen Willen tun sollte, bewirkt mehr, als wenn bestraft oder geschimpft wird.

Aufs Bauchgefühl hören.

Niemand kennt das eigene Kind so gut wie Mama und Papa. Wenn „etwas“ nicht stimmt, sollte die Intuition siegen – sprechen Sie unbedingt unsere Erzieher an. Gemeinsam können wir der Sache auf den Grund gehen.

Bitte nicht verkrampfen!

Eltern wissen es: Das Leben mit Kindern (und anderen Eltern) ist turbulent und wild und anstrengend und vor allem: ganz wunderbar. Aus ihrem Leben mit Kindern meldet sich die Buchautorin und zweifache Mutter Rike Drust in jedem kiziPendium-Band mit Alltagsgeschichten. Diesmal schreibt sie zum Thema Bewegung von Hampelmusen und Ehrgeiz-Eltern.

Text: Rike Drust Foto: Benne Ochs

Manchmal, wenn ich meine durchgespielten Kinder abends in die Badewanne setze, bin ich richtig neidisch auf sie. Mit sich und der Welt von oben bis unten zufrieden sitzen sie im Wasser, das vor dem Spieldreck hilflos in die Knie geht. In ihren verschwitzten Köpfen waren sie alles, was sie sein wollten, in unserem Fall zum Beispiel ein Huskybaby, Wonderwoman, Neymar – oder eine Käptin. Dabei war ihr Körper die ganze Zeit in Bewegung. Sie sind gerannt, gehüpft, gehampelt, balanciert, haben schwere Sachen getragen, sich im Kreis gedreht, sind getorkelt, hingefallen, immer wieder aufgestanden und alles andere, was sie so platt macht, dass ihnen später im Bett noch bei der Behauptung, ja wohl gar nicht müde zu sein, die Augen zufallen.

An diese gleichzeitige geistige und körperliche Erschöpfung als Kind kann ich mich gut erinnern. Manchmal, da spüre ich sie auch noch. Als ich mit meinem Großen im Skiurlaub wandern und rodeln war, da war ich abends auch so herrlich platt wie er. Aber ehrlich gesagt kommt sie bei mir inzwischen seltener vor als geputzte Fenster. Ich sitze nämlich die meiste Zeit am

Schreibtisch und fahre Auto und Fahrstuhl, Sport und Bewegung sind für mich Slots, für die ich mir Zeit freischaufeln muss.

Im Gegensatz zu meinen Kindern schaffe ich es häufig nicht, Bewegung als etwas zu sehen, das einfach passiert und den Körper abends zufriedener einschlafen lässt. Nein, während die beiden friedlich schlummern, liege ich wach und frage mich, wie ich wieder mehr selbstverständliche Bewegung in mein Leben bekomme. Im Internet, da gibt es doch diese Videos von Müttern, die mit ihren Kinder als menschlichen Hanteln Fitness-training machen, einfach so im Alltag. Und obwohl ich mir bei so was total beknackt vorkomme, probiere ich es aus. Aber meine Kinder sind statt menschlicher Hanteln einfach menschliche Kinder, die statt stillzuhalten und schwer zu sein kämpfen oder doch lieber was tuschen wollen.

Was ich damit sagen will? Ich halte es für eine gute Idee, auf das zu verzichten, was krampfzig rüberkommt. Bestes Beispiel dafür sind die Ehrgeiz-Eltern, die am



Spielfeldrand nicht nur ihre Kinder bepöbeln, damit die sich gefälligst anstrengen, sondern auch noch die Trainer, wenn die es wagen, ihr Kind auszuwechseln. Egal welcher Sport, wenn Eltern anfangen, ihren Kindern die eigenen, verpassten Träume aufzuzwingen, ist das für mich genauso verstörend, wie wenn Eltern Liegestütz über ihren Kindern machen und ihnen immer, wenn sie unten sind, ein Küsschen geben. Meine Kinder sind für mich weder Sportgerät noch mein jüngeres Ich. Sie müssen nicht leistungsturnen, nur weil ich zu früh aufgehört habe und mir jetzt schon bei Rolle vorwärts schwindlig wird.

Aber als Eltern völlig unambitioniert zu sein geht natürlich auch nicht. Dabei ist es so verlockend. Meine Tage sind lang und anstrengend, wenn ich nachmittags auf dem Spielplatz oder abends auf dem Sofa einfach rumsitze, kann ich mir erst einmal nichts Besseres vorstellen. Zum Glück halten mich meine Kinder meistens davon ab. Meine zwei Hampelmusen zeigen mir immer wieder, dass Bewegung nirgendwo hinführen muss als zum Glück. Dann laufe ich beim Kinderturnen fußball-

jubilierend durch die Halle, weil ich es endlich geschafft habe, den Ball durch den Basketballkorb zu werfen. Dann endet unser Familienyoga als kichernder Familienknoten. Und dann fühlen sich meine Arme nach dem Körper-Üben mit dem Großen, wenn ich mich das 453. Mal am Beckenrand hochziehe, an wie die Arme von Leuten, die Freeclimbing machen. Nach solchen Tagen bin ich beim Einschlafen so herrlich gesamt kaputt, dass ich genauso gut schlafe wie meine Kinder.



Rike Drust ist Kinderbuchautorin („Muttergefühle. Gesamtausgabe“ und „Muttergefühle. Zwei: Neues Kind, neues Glück“). Darüber hinaus ist sie international ausgezeichnete Werbetexterin und schreibt für verschiedene Magazine und Blogs, wobei es ihr um Politik, Feminismus und ein schönes Leben mit Kindern geht.

Literaturtipps/ Impressum

- Susanne Baur: „Wir schaukeln, bauen, balancieren. Motopädagogische Stundenbilder für Eltern-Kind-Gruppen, Kiga und Sportverein“. Ökotopia 2013, 17,99 Euro
- Helga Baureis, Claudia Wagenmann: „Kinder lernen leichter mit Kinesiologie. Lern- und Konzentrationshilfen – Ratgeber für die Familie“. Goldmann 2010, 7,95 Euro; als E-Book: Oesch 2012, 6,99 Euro
- Melanie Behrens: „Zur Bedeutung der Bewegung für die kindliche Gesundheit“. Springer 2016, 54,99 Euro; als E-Book: Springer 2016, 42,99 Euro
- Jutta Bläsius: „101 Bewegungsspiele für zwischendurch und überall. 5-Minuten-Ideen zum Austoben und Entspannen in der Kita“. Verlag an der Ruhr 2011, 16,99 Euro
- Kerstin Brichzin, Igor Kuprin: „Der Junge im Rock“. Michael Neugebauer Edition 2018, 13,95 Euro
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: „Liebevoll begleiten ... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder“. Köln 2010, kostenlos über www.bzga.de/infomaterialien
- Sabine Cuno: „Wenn kleine Tiere müde sind. Erste Reime für die gute Nacht“. Ravensburger 2005, 7,95 Euro
- Tanja Draxler-Zenz: „Wohlfühlgeschichten. 30 Fantasiereisen mit Mutmach-Karten und CD“. Don Bosco 2018, 24,95 Euro
- Thorbjörn Egner: „Karius & Baktus“. cbj 2014, 9,99 Euro
- Ylva Ellneby: „Die Entwicklung der Sinne. Wahrnehmungsförderung im Kindergarten“. Lambertus 1998, 16,40 Euro
- Ursula Enders, Dorothee Wolters, Bernd Eberhardt: „Wir können was, was ihr nicht könnt. Ein Bilderbuch über Zärtlichkeit und Doktorspiele“. mebes & noack 2018, 18,50 Euro
- Gabi Eugster: „Kinderernährung gesund & richtig. Expertenwissen und Tipps für den Essalltag“. Elsevier 2012, 20 Euro
- Norbert Fessler, Michaela Knoll: „Achtsamkeitstraining für Kinder. Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen“. Ökotopia 2015, 37,99 Euro
- B. Brett Finlay, Marie-Claire Arrieta: „Dreck ist gesund! Warum zu viel Hygiene Ihrem Kind schadet“. Goldmann 2018, 10 Euro; als E-Book: Goldmann 2018, 8,99 Euro
- Ludovic Flamant: „Puppen sind doch nichts für Jungen!“ Picus 2017, 13 Euro
- Volker Friebe: „Traumreisen für Kinder: Zur Förderung von Entspannung, Konzentration, Ich-Stärke und Kreativität“. Ökotopia 2013, 17,99 Euro
- Johanna Friedl: „Alles hat Hand und Fuß. Spiele zur Förderung der Motorik, Koordinations- und Wahrnehmungsfähigkeit für Kinder“. Ökotopia 2011, antiquarisch
- Wassilios E. Fthenakis, Corinna Wustmann Seiler: „Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität“. Cornelsen 2004, 24,99 Euro
- Carlos Gonzales, Cordelia Koppitz: „Mein Kind will nicht essen. Ein Löffelchen für Mama“. La Leche Liga Deutschland 2018, 18,90 Euro
- Sandra Grimm, Peter Friedl: „Jakob und die nasse Hose“. Carlsen 2009, 5,99 Euro
- Sandra Grimm, Monika Neubacher-Fesser: „Mach auf und wieder zu! Fühl- und Spielbuch“. Ravensburger 2009, 9,95 Euro
- Sandra Grimm, Clara Suetens: „Der kleine Klo-König“. Ravensburger 2006, 3,99 Euro
- Gabriele Haug-Schnabel, Joachim Bense: „Grundlagen der Entwicklungspsychologie. Die ersten 10 Lebensjahre“. Herder 2017, 20 Euro; als E-Book: Herder 2018, 16,99 Euro
- Astrid Hille, Dina Schäfer, Barbara Stachuletz: „Rülpfen nur Rüpel? Mein kinderleichtes Benimm-Buch“. Velber 2010, antiquarisch
- Suse Klein: „Toben, Turnen und Bewegung“. Kaufmann 2016, 9,95 Euro

- Anja Mock-Eibeck: „KurzCHECK – Motorische Entwicklung von Kindern“. Verlag Handwerk und Technik 2017, 7,50 Euro
- Frauke Nahrgang, Katja Senner: „Mein erstes Zahnputzbuch“. Ravensburger 2011, 9,95 Euro
- Frauke Nahrgang, Susanne Szensny: „Zähne putzen, Pipi machen“. Ravensburger 2014, 9,99 Euro
- Rolf Oerter, Leo Montada: „Entwicklungspsychologie“. Beltz PVU 2002, antiquarisch
- Petra Proßowsky: „Kinder entspannen mit Yoga. Von der kleinen Übung bis zum kompletten Kurs“. Verlag an der Ruhr 2007, 19,99 Euro
- Ilka Quindeau, Micha Brumlik: „Kindliche Sexualität“. Juventa 2012, 19,95 Euro
- Charlotte Roederer: „Die fünf Sinne. Meyers kleine Kinderbibliothek“. Fischer Meyers Kinderbuch 2002, 8,95 Euro
- Manuela Rösner, Barbara Küsgen: „Sich entdecken und verstecken. Über 100 Praxisideen zur psychomotorischen Förderung für Kinder unter drei Jahren“. Pohl 2011, 17,90 Euro
- Doris Rübel: „Was essen wir?“. Ravensburger 2015, 9,99 Euro
- Almut Schnerring, Sascha Verlan: „Die Rosa-Hellblau-Falle. Für eine Kindheit ohne Rollenklischees“. Kunstmann 2014, 16,95 Euro; als E-Book: Kunstmann 2014, 13,99 Euro
- Hermien Stellmacher: „Moritz Moppelpo putzt seine Zähne“. arsEdition 2017, 5 Euro
- Collien Ulmen-Fernandes: „Lotti und Otto. Eine Geschichte über Jungssachen und Mädchenkram“. Edel Kids Books 2018, 13,99 Euro
- Rabea-Jasmin Usling, Linette Weiss: „Prinz_essin? Kinderbuch zum Thema Transidentität“. Chiliverlag 2017, 12,90 Euro
- Astrid Vohwinkel: „Lea geht zum Kinderarzt. Die schönsten Kindergeschichten“. Schwager & Steinlein 2002, antiquarisch

Allgemein

Freie und Hansestadt Hamburg, Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration: „Hamburger Bildungsempfehlungen für die Bildung und Erziehung von Kindern in Tageseinrichtungen“. Hamburg 2012, über www.hamburg.de/kita/116828/bildungsempfehlungen

Impressum

Herausgeber

KMK kinderzimmer GmbH & Co. KG
 Jürgen-Töpfer-Straße 44, Haus 15, 22763 Hamburg
 E-Mail: info@kinderzimmer-kita.de
 Telefon: 040 3070919-00

Konzept, Gestaltung und Realisation

loved GmbH, Hamburg

Fotografen

- Ridvan Celik/Getty Images
- Derek Henthorn/Getty Images
- Marc Huth
- I Like Birds
- Wendy Laurel/Stocksy
- Conny Mirbach
- Marlen Mueller
- Santi Nunez/Stocksy
- Benne Ochs
- Virginie Plauchut/plainpicture
- Jasmin Sander/plainpicture
- Sonja Tobias
- Bernd Westphal

www.kita-kinderzimmer.de

