

Schule

MIT MUSIK GEHT'S BESSER

SINGEN UND TANZEN
BESCHWINGT DIE
STIMMUNG SOFORT

EMOTIONALE INTELLIGENZ

DIESE SÄTZE
VERRATEN DAS
GROSSE POTENZIAL

VIEL SPASS IN DER SCHULE!

WAS ELTERN TUN
KÖNNEN, DAMIT
ES IN DER ERSTEN
KLASSE OPTIMAL
KLAPPT



BIN ICH EINE GUTE MUTTER?

Das haben wir
Mamas uns alle schon
einmal gefragt.

Die Antwort ist
vermutlich: nein
(zumindest nicht immer).
Aber: Das macht nichts!
Und hier kommt
der Beweis.

„Dieses Buch ist eine
Einladung dazu, unsere Eltern-
schaft mit mehr Leichtigkeit
zu nehmen und vermeintliche
Fehlritte als das wahrzunehmen,
was sie sind: Chancen.
Zum Lernen, zum Verändern
oder einfach zum Annehmen
und Endlich-mal-locker-durch-
die Hose-Atmen.“

Maria Ehrich



UNSERE AUTORIN
SILKE SCHRÖCKERT

... ist Moderatorin,
Journalistin und Gründerin
von Enkelkind.de.
Seit 15 Jahren schreibt
die Zweifach-Mutter
Texte für die ganze
Familie.



ISBN: 978-3-9105090-02-3

ALLE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN findet ihr u. a. hier:

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Haben wir Sie?

amazon



Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

***Wir meinen
ALLE!**

Wir haben uns zugunsten der Leserfreundlichkeit dazu entschieden, nicht immer und überall zu gendern. Selbstverständlich sind immer und ausdrücklich alle gemeint.

EDITORIAL

Liebe Leser!*

Wir Eltern freuen uns ja mit unseren Kindern zum Ende eines Schuljahres über den erfolgreichen Abschluss – und nehmen das zum Anlass, etwas Schönes gemeinsam zu machen. Eine schöne Tradition, finde ich. Dabei sollten allerdings nicht die Noten selbst im Vordergrund stehen, sondern die Bemühungen und der Prozess, wie meine Kollegin Irlana Nörtemann in ihrem Beitrag auf Seite 38 f. richtig schreibt. Denn: Sicher strengt sich jedes Kind auf seine Art und Weise an, geht jeden Tag zur Schule, erledigt das, was die Lehrer (und Eltern) von ihm wollen, und macht auch noch Hausaufgaben. So viel Mühe darf dann auch belohnt werden! So lade ich meine Familie gern zum Essen ein und spendiere vielleicht noch ein Goodie, wie einen Kinobesuch oder eine gemeinsame Freizeit im Kletterpark.

Auch der Anfang der Grundschulzeit ist ein großes Thema in den Familien. Deshalb hat unsere Redaktion in diesem Heft darüber auch wieder einen Schwerpunkt gemacht.

Was mir ebenfalls sehr gefallen hat, ist die Empfehlung unserer Gastautorin Tanja Conrad, Singen und Musikhören in den Alltag mit unseren Kindern einzubauen (Seite 64). Das beschwingt und vertreibt irgendwie auch viele Sorgen.

FOTO: ANJA JUNG



Insgesamt haben wir wieder interessante Themen für Sie zusammengestellt, die das Leben rund um den Schulalltag für Eltern positiv gestalten sollen. Viel Spaß bei der Lektüre!

Jan Wickmann
Chefredakteur



TASCHENGELD

Spätestens zum Schulanfang kriegen Kinder eigenes Geld – aber wie viel? **Seite 28**

INHALT

AKTUELLES

06_ NEWS AUS DER SCHULWELT

Wichtige Meldungen, gute Ratgeber-Adressen

10_ EMOTIONALE INTELLIGENZ ERKENNEN

Sätze, an denen Eltern sich orientieren können

14_ EXTREME CANDY

Wie gefährlich die Süßigkeiten aus Webshops sind

16_ BACK TO SCHOOL

Wenn die Schule wieder beginnt, können Eltern ihren Kindern den Schulstart ganz einfach erleichtern

GRUNDSCHULE

20_ SO GELINGT DIE EINSCHULUNG EASY

Tipps, damit die Kinder wirklich fit für die Schule sind

24_ „DAS ELTERN TAXI MUSS NICHT SEIN“

Zu Fuß zur Schule ist gesünder und weniger gefährlich

28_ WIE VIEL TASCHENGELD IST RICHTIG?

Zum Schulbeginn sollten Kinder eigenes Geld zur Verfügung haben – die Empfehlungen einer Expertin

32_ SCHULANGST ERKENNEN

Unsere Autorin erklärt, welche Alarmsignale wie und wann von Eltern richtig interpretiert werden können

36_ AUS BÜCHERN LERNEN

Tolle Bücher für wissbegierige Grundschüler

WEITERFÜHRENDE SCHULE

38_ DAS NEUE SCHULJAHR FEIERN?

Das Zeugnis belohnen – dafür muss keine Party organisiert werden, es gibt gute Alternativen

40_ AUCH SCHÜLER BRAUCHEN COACHING

Was im Berufsleben Standard ist, kann auch Schülern helfen – gute Argumente von zwei Beratern

44_ MOBBING IM KLASSENCHAT

Chatgruppen werden von den Kids wie ein digitaler Schulhof genutzt, doch der birgt viele Gefahren

46_ POWERSNACKS

Statt Käsestulle andere Energie-Booster für die Pausen

48_ „KÜNSTLICHE INTELLIGENZ HILFT“

Die Digitalisierung an unseren Schulen hinkt weiter hinterher, das muss sich ändern – fordert unser Autor

FAMILIENLEBEN

54_ ERZIEHEN KLAPPT IN DER PUBERTÄT

Ein Jugendpsychotherapeut erklärt, warum diese oft anstrengende Zeit selbst Eltern Spaß machen kann

56_ HPV-IMPfung AUCH FÜR JUNGS

Ab neun Jahren ist die Vorsorge-Impfung gegen eine Krebsart enorm wichtig – nicht nur für Mädchen

60_ DAS MACHT KINDER GLÜCKLICH

Draußen im Zelt übernachten, auf Bäumen zum Himmel klettern – zwei von sieben Dingen, die der Seele von Kindern guttun

64_ „MIT MUSIK GEHT ALLES BESSER“

Gastautorin Tanja Conrad beschreibt, wie Singen und rhythmisches Klopfen den Schulalltag beschwingen

66_ VORSCHAU UND IMPRESSUM

SCHULANGST

Erste Anzeichen können Eltern relativ leicht richtig einordnen **Seite 32**



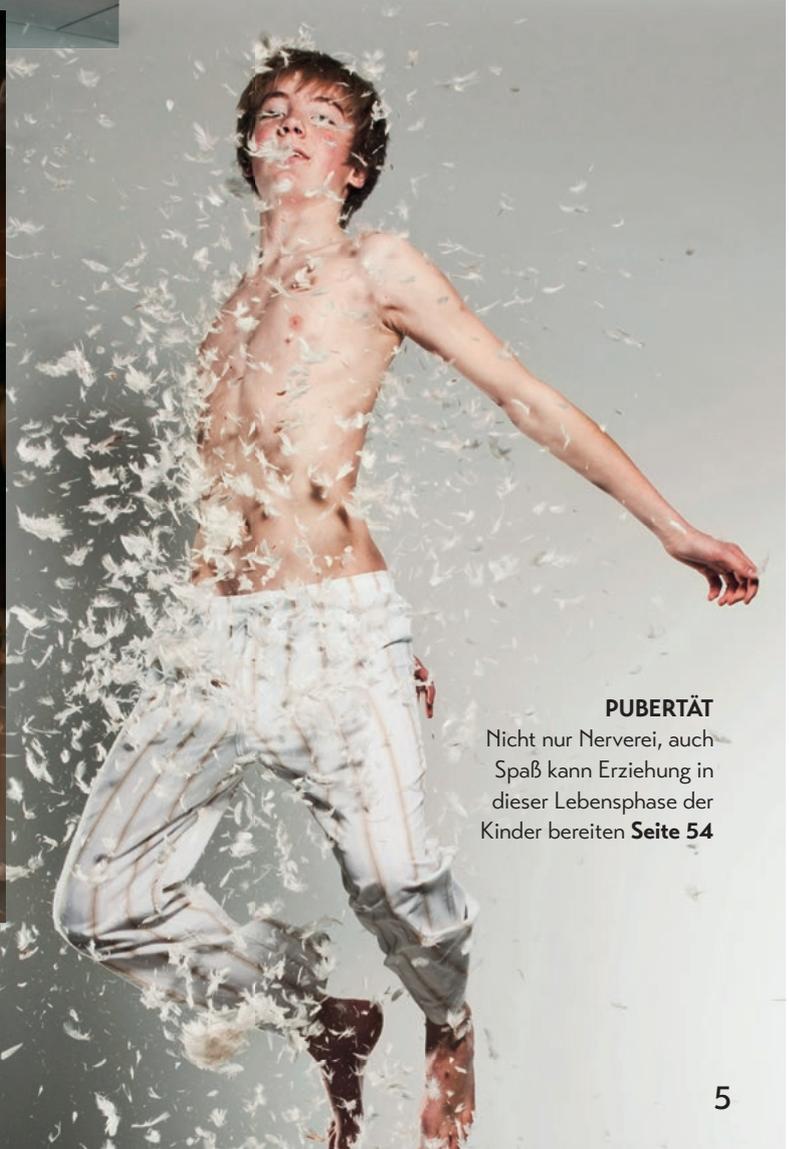
SCHULWEG

Zu Fuß gehen ist besser, als das Elterntaxi zu nehmen **Seite 24**



EXTREME CANDY

Sehr süße oder saure Naschereien aus Webshops schaden oft der Gesundheit **Seite 14**



PUBERTÄT

Nicht nur Nerverei, auch Spaß kann Erziehung in dieser Lebensphase der Kinder bereiten **Seite 54**

AKTUELLES, INTERESSANTES & HÜBSCHES FÜR ELTERN VON SCHULKINDERN

Einfach mal nichts tun

LANGWEILE IST GESUND UND MACHT KINDER ERWIESENERMASSEN SOGAR SCHLAU.
ELTERN MÜSSEN JEDENFALLS NICHT GLEICH MIT FÖRDERWAHN REAGIEREN

Löcher in die Luft starren. Die Zeit totschiagen. Luftschlösser bauen. Ganz ehrlich: Was gibt es Schöneres? Und dennoch treten den meisten Eltern Schweißperlen auf die Stirn, und sie avancieren zum Eventmanager des Nachwuchses. Dabei ist dieser Förderwahn gar nicht nötig – und womöglich sogar kontraproduktiv.

Langeweile auszuhalten, muss jedoch erst gelernt werden. Denn langweilen wir Erwachsenen uns, verlassen wir quasi unsere Komfortzone, und das fühlt sich erst mal unangenehm an. Damit sind wir auch Vorbild, das empfinden die Kinder dann auch schnell so.

„Langeweile ist der Schlüssel zur inneren Balance, egal in welchem Alter.“ Jesper Juul

Entscheidend ist ein stimmiges Gleichgewicht zwischen geplanten Aktivitäten und Zeit zum freien Spielen. Damit Kinder ihre Spielfreude entdecken, ist entscheidend, dass Eltern sich mit Input zurückhalten. Erst mal fragen: „Was möchtest du denn machen?“ Und sich im Zweifelsfall gemeinsam langweilen. Höchstwahrscheinlich wird das Kind schnell einen neuen Einfall haben. Auf diese Weise lernt es, auf das eigene Bauchgefühl zu hören.

Die Intelligenzforschung hat längst herausgefunden, dass hohe Intelligenz und hohe Kreativität korrelieren. Personen, die in IQ-Tests gut abschneiden, erzielen in der Regel auch in Kreativitätstests überdurchschnittliche Resultate. Also, lassen wir es zu.

**8 TIPPS FÜR MEHR LANGWEILE –
DIE FOLGENDEN IDEEN HELFEN DABEI,
RAUM FÜR KREATIVITÄT UNSERER KINDER
IM ALLTAG ZU SCHAFFEN:**

1 SPIELSACHEN WEGRÄUMEN

Manche Spielsachen können im Keller „zwischen- gelagert“ werden, und dann bleiben eben nur noch Bastelzeug, Stifte, Kartons und Tücher übrig.

2 GESCHICHTEN ERZÄHLEN

Wem fällt eine kreative Fortsetzung der Story ein? Oder aber auch: Buch-Enden neu denken. Was könnte ein noch besserer Schluss sein?

3 UNTERHALTEN

Die spannendsten Gespräche ergeben sich oft, wenn wir einfach unseren Kindern zuhören und gegebenenfalls gezielt nachfragen.

4 NICHT AUFRÄUMEN

Bleibt die Großbau- stelle im Wohnzimmer über Nacht stehen, kann das die Kreativität am nächsten Tag beflügeln.

5 ROLLENSPIELE

Kinder lieben es, sich in andere Welten zu ver- setzen, und sie brau- chen dafür nicht viel mehr als ihre Fantasie.

6 BILDSCHIRM AUS

Handy, Tablet & Co. sollten nicht für Unterhaltung sorgen, dann sind eigene Ideen schnell überflüssig.

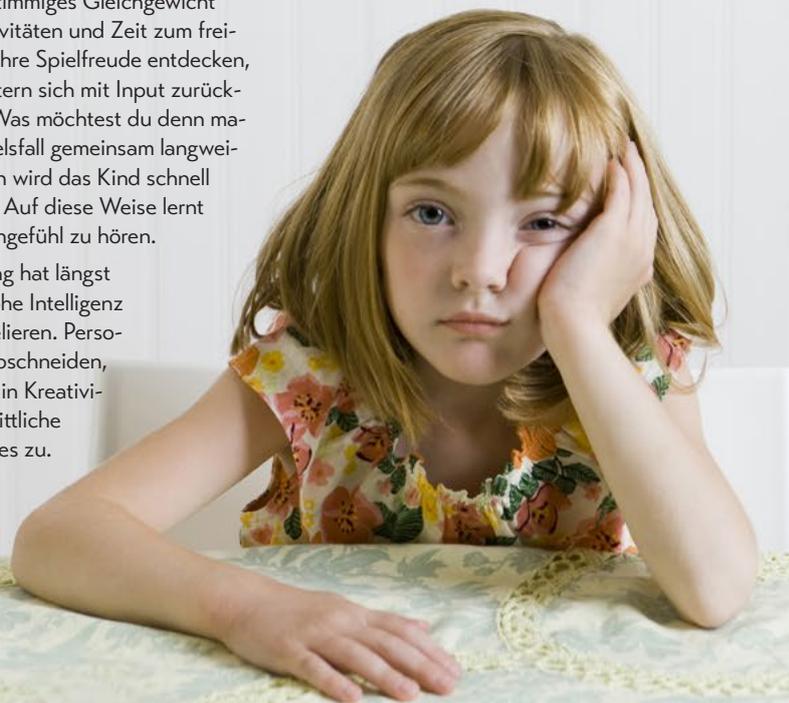
7 GUTES VORBILD SEIN

Eltern dürfen in Sachen Langeweile kein ab- schreckendes Beispiel sein und mit Medien- konsum gegensteuern.

8 DURCHHALTEN

Auch wenn Kinder nölen und quengeln, nicht nachgeben – in den meisten Fällen wird den Kindern schnell etwas Neues einfallen.

TEXT:
LENA MARIONNEAU



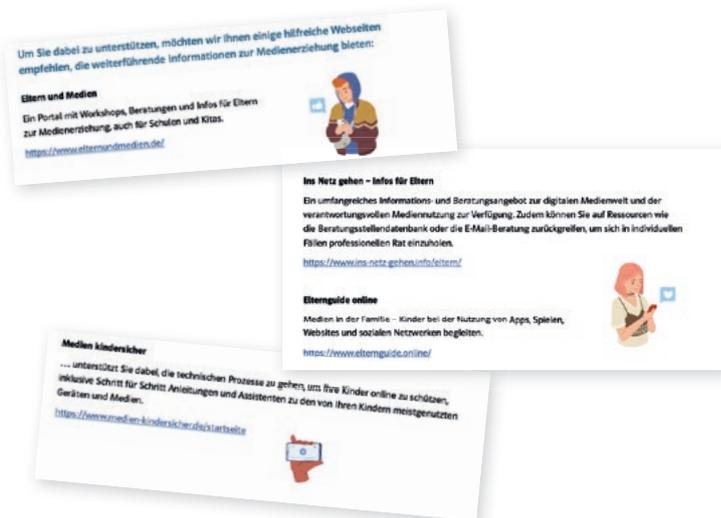


Nur noch kurz die Welt retten

Haushalt und Job organisieren, Hausaufgaben betreuen, Kindergeburtstage planen – da bleibt im Alltag kaum eine freie Stunde für Eltern. Und schon gar nicht für politisches Engagement. „Es ist unsere Pflicht, unseren Kindern zu helfen, die Welt zu retten. Denn sonst wird es niemand tun“, sagt Natascha Sagorski, mehrfach ausgezeichnete familienpolitische Aktivistin und Speakerin. In ihrem Buch zeigt sie, welche Möglichkeiten es für Familien gibt in Zeiten von Krisen, Kriegen und Klimawandel, sich auch ohne großen Aufwand zu engagieren.

„Wie wir mit unseren Kindern die Demokratie verteidigen“,

Beltz, 18 Euro, E-Book: 16,99 Euro



Diskussionsstoff für den Elternabend

Eltern müssen sich für eine Medienerziehung sensibilisieren. Am besten mit den Lehrkräften zusammen. Jetzt gibt es einen kostenlosen Download unter <https://grundschul-blog.de> für einen editierbaren Elternbrief, der als Gesprächsgrundlage für die Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus dienen kann. Der Elternbrief enthält Links zu Websites, die Eltern weitere Unterstützung bieten.

Mehr Infos: <https://grundschul-blog.de>

Lebensgefährliche Challenge

Das müssen Eltern über die aktuelle Paracetamol-Challenge auf Tiktok wissen:

Lebensgefährliche Mutproben, meist auf Tiktok ausgetragen, sorgen für negative Schlagzeilen – aktuell besonders die Paracetamol-Challenges. Dabei fordern sich Jugendliche gegenseitig auf, das Schmerzmittel in hohen Dosen zu schlucken. Je mehr, desto cooler. Es gewinnt, wer am längsten im Krankenhaus bleibt.

Bei richtiger Dosierung ist das Medikament Paracetamol ein weitverbreitetes und nebenwirkungsarmes Schmerz- und Fiebermittel. Doch falsch und vor allem zu hoch dosiert, kann der Wirkstoff zu Vergiftungen und damit einhergehenden schweren Leberschäden bis hin zum Lebersversagen führen. Die ersten Symptome können Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen sein. Das Gefährliche:

Weitere Anzeichen einer Lebervergiftung (Gelbsucht, Blutungsneigung, Bewusstseinsstörungen bis hin zum Koma) treten oft erst 24 bis 48 Stunden nach der Einnahme auf. Eine Behandlung wird so massiv erschwert, und es kann unter Umständen schon zu spät sein.

Vor allem am Anfang der Pubertät sind Jugendliche sehr anfällig für Challenges solcher Art. Sie lassen sich oft vom Gruppendruck im Freundes- und Bekanntenkreis anstecken. Motiviert durch den Wunsch nach Anerkennung und Aufmerksamkeit (vor allem in den sozialen Medien) lassen sie sich leichter zu gefährlichen Handlungen verleiten.

Außerdem können Teenager oftmals Risiken und ihre Folgen noch nicht richtig abschätzen. Betroffene Eltern sollten mit ihren Kindern im Gespräch bleiben und z.B. die Apps mit ihnen anschauen, die sie nutzen. Es ist wichtig, dass Jugendliche über die Risiken aufgeklärt werden und lernen, wie sie selbstbewusst mit Gruppendruck umgehen können.





„Bitte, lies mir was vor!“

Vorlesen legt den Grundstein für eine erfolgreiche Zukunft und ein verständnisvolles Miteinander. Es hilft, natürlich leichter Lesen zu lernen, stärkt das Einfühlungsvermögen, lässt in andere Lebenswelten blicken und regt die Fantasie an. Am Anfang waren es gerade einmal rund 1900 Menschen, die sich 2004 beim ersten Vorlesetag beteiligt haben. Mittlerweile ist die Zahl der Vorlesenden und Zuhörenden auf über eine Million pro Jahr angewachsen. Dieses Jahr ist am 21. November Vorlesetag.

Mehr Infos:
www.stiftunglesen.de



Erst Tüte, dann Beutel

Wenn es weder Prinzessin noch Pirat sein soll und auf keinen Fall selbst gebastelt: Schultüte „AmBärzonas“ ist eine bunt-fröhliche Alternative mit glitzernden Riffen und Korallen. Außerdem kann sie individuell mit Kletties verziert und nach dem großen Tag der Kleinen als Aufbewahrungsbeutel verwendet werden.

Etwa 25 Euro,
www.ergobag.de



Spielerisch lernen

Mit dem magischen Holzrechenbrett wird das Teilen mit der Divisionstabelle für Grundschüler zu einem echten Spiel- und Spaßerlebnis. Auch für Multiplikation und Subtraktion erhältlich.

Etwa 20 Euro,
<https://shop.natureich.de>

Internat statt Schule

Manche Eltern präferieren ein Internat für ihr Kind. Doch welches ist seriös? Gibt es Internate in meiner Nähe? Was ist der Vorteil von Internatsverbänden? Diese und viele andere Fragen rund um das Thema finden Interessierte auf der Website www.internat-portal.de. Passend dazu ist „Der große Internat-Führer 2025/2026“ (Unterwegs Verlag, 13,50 Euro) zu empfehlen. Er gibt einen umfassenden Überblick über 300 Internate.

Hohe Bildschirmzeit

Laut aktueller OECD-Studie verbringen deutsche 15-Jährige besonders viel Zeit vorm Bildschirm – im Schnitt fast sieben Stunden am Tag. Damit gehört Deutschland zur internationalen Spitzengruppe.

Quelle: SCHAU HIN!



Wie oft sollten sich Schulkinder die Haare waschen?

Für Kinder von 8 bis 11 Jahren empfiehlt sich eine Haarwäsche ein- bis zweimal pro Woche. Bei trockenem und lockigem Haar oder bei Frisuren mit Zöpfen ist eine Haarwäsche alle sieben bis zehn Tage in der Regel ausreichend. Nach anstrengendem Sport oder Schwimmbadbesuchen sollten die Haare zusätzlich ausgespült werden. Auch mit einer Pflegespülung. Kinder mit schnell fettendem oder glattem Haar sollten ihre Haare täglich oder jeden zweiten Tag waschen. Ab dem sechsten Lebensjahr sind Kinder im Allgemeinen in der Lage, sich selbstständig die Haare zu waschen. Viele brauchen allerdings auch in diesem Alter noch etwas Unterstützung.

Für Kinder ab zwölf Jahren mit glatten, schnell fettenden Haaren gilt: Am besten jeden zweiten Tag oder täglich waschen, sonst werden die Haare schnell strählig. Teenager selbst finden meist, dass jeden zweiten Tag ideal ist, wenn die Haare schnell fettig werden. Wichtig ist, den Jugendlichen beizubringen, das Shampoo gründlich auszuwaschen und die Pflegespülung nur in die Längen und Spitzen zu geben und nicht auf den Haaransatz, damit die Haare nicht so schnell nachfetten. Bei trockenen, lockigen oder krausen Haaren kann man zwischen den Haarwäschen mehr Zeit lassen – je nachdem wie aktiv das Kind ist, zwischen sieben bis 14 Tagen.

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/MAKOTO HARA, ELIF LAMRA, STIFTUNG LESEN.DE, HERSTELLER



Mehr Ernährungsbildung in Schulen

Immer mehr Kinder leiden an den Folgen von Übergewicht und ungesundem Essen. Wie Schulen zu Orten werden, an denen Ernährungsbildung und Gesundheitsförderung einen festen Platz haben, zeigen folgende Beispiele:

- Die Elisabethenschule in Frankfurt am Main bietet eine Ernährungsbildung in Richtung Wohlbefinden, Nachhaltigkeit, Umweltschutz, Achtsamkeit, Bewegung und Partizipation an. Im Herbst 2024 wurde die Schule mit dem Zertifikat „Gesundheitsfördernde Schule“ ausgezeichnet.
- Im Bereich Verpflegung konnte das in Hamburg praktizierte Free-Flow-Ausgabesystem punkten, mit frei zugänglichen Warm- und Kaltbuffets. Neben dem Ausgabesystem sind die Gestaltung des Speiseraums und seiner Atmosphäre, ausreichend Zeit zum Essen und die Partizipation der Schüler bei der Gestaltung zentral. So kann auch die Mensa zu einem Ort gelebter Ernährungsbildung werden.
- Mit der Bildungsoffensive Landwirtschaft, Ernährung und Verbraucherschutz (BiLEV) aus Schleswig-Holstein werden Schulen und Betriebe zusammengebracht. Vor Ort erleben Schüler, wie moderne Landwirtschaft funktioniert, woher die Möhre oder das Müsli kommt und wie eine gesundheitsförderliche und klimabewusste Ernährung gelingen kann. Zentrales Element sind die außerschulischen Angebote von „betrieblichen Lernorten“, die im Unterricht vor- und nachbereitet werden.

Quelle: www.bzfe.de



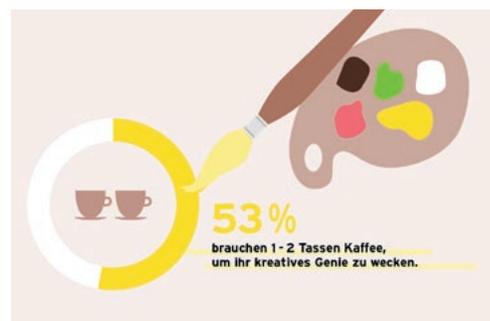
Stöbern, staunen, entdecken

Mehr Information als in diesem umfangreichen Nachschlagewerk geht nicht: Das „Universum des Wissens“ erklärt auf 320 Seiten, unterteilt in sechs Kapitel (von Erde und Weltall bis Unser Essen) und ausgestattet mit mehr als 6000 Fotos und Illustrationen den aktuellen Stand der Wissenschaft.

**Ab 9 Jahren, Dorling Kindersley,
26,95 Euro**

Zahlen, bitte!

**DICHTER, DENKER,
DOPPELTER ESPRESSO**



Quelle: Tchibo Kaffeereport 2025



Abtauchen in der Natur

Abenteuer Schnorcheln: An der Wasseroberfläche und unter dem Schwimmer huscht eine faszinierende Welt vorbei. Wir Eltern kennen noch das gute alte Modell Taucherbrille plus angeklebtem Schnorchel. Doch beides muss genau passen: Denn Kinder haben ein geringeres Lungenvolumen, sollten keine Schnorchel für Erwachsene benutzen. Mit einem zu langen Schnorchel kann es zur sogenannten Pendelatmung kommen: Dabei wird dann nicht genügend Sauerstoff eingeatmet, sondern zu viel bereits ausgeatmetes CO₂. Schwindel, Orientierungslosigkeit und sogar Bewusstlosigkeit können die gefährlichen Folgen sein.

Immer beliebter geworden sind in den letzten Jahren Schnorchelmasken (auch Vollgesichtsmasken genannt), die das komplette Gesicht abdecken. Der Schnorchel liegt praktischerweise oben an der Stirn. Einige der Modelle werden erst ab 10 Jahren empfohlen. Es gibt aber Masken für Kinder ab 5 Jahren. Noch wichtiger ist es, vor dem Kauf die Passform zu checken. Sie sollte dicht am Gesicht abschließen: Die Maske muss ohne Festhalten am Gesicht haften bleiben, und es darf keine Luft seitlich am Silikonrand ein- oder austreten. Die Vollgesichtsmasken müssen auch über ein intaktes Zwei-Kammern-System verfügen, also über getrennte Kanäle zum Ein- und Ausatmen. Die Gefahr einer Pendelatmung lauert vor allem bei billig produzierten Produkten, ohne TÜV-, CE-Siegel oder gleichwertige Prüfcertifikate.

„Mein Kind ist emotional intelligent“ –

daran können Eltern es erkennen

EINE US-KINDERPSYCHOLOGIN HAT HERAUSGEFUNDEN, DASS EMOTIONAL INTELLIGENTE KINDER HÄUFIGER ALS ANDERE GANZ BESTIMMTE SÄTZE SAGEN



Kelsey Mora hat mit Tausenden von Kindern und deren Eltern gearbeitet, oft zu Themen wie Traumata, Krankheit, Verlust und Trauer. Dabei sind ihr ganz bestimmte Formulierungen aufgefallen, die vor allem Kinder nutzen, die mit Herausforderungen im Leben gut umgehen können.

In ihrer Forschung definiert sie zuallererst, was emotionale Intelligenz genau sein kann – und sie nähert sich dem Thema mit einer Negation: Es gehe nicht darum, ruhig zu bleiben, nicht zu weinen – sondern darum, Strategien und Fähigkeiten zu entwickeln, Stress zu bewältigen, ihn zu tolerieren und ihn zu reduzieren, wenn er auftaucht. Die Aufgabe der Eltern sieht sie nicht darin, ihre Kinder vor Schwierigkeiten zu bewahren, sondern ihnen Wege aufzuzeigen, gut damit umzugehen. Kinder, die auf emotionaler Ebene gut mit Herausforderungen umgehen können, haben sehr wahrscheinlich eine hohe emotionale Intelligenz. Sie nehmen ihre Gefühle klar wahr, können sie einordnen und regulieren. Im Hinblick auf andere Menschen sind sie mitfühlend und wissen intuitiv, wie sie richtig reagieren, um die Person zu unterstützen.

Die Psychologin aus Illinois hat herausgefunden, welche Sätze Eltern zeigen, dass ihr Kind emotional intelligent ist:

„ES IST OKAY, TRAUERIG ZU SEIN“

Emotional intelligente Kinder haben Eltern, bei denen sie sich sicher fühlen und denen sie vertrauen. Sie haben gelernt, dass alle Gefühle in Ordnung sind und dass Weinen völlig okay ist. Sie wissen, dass es eine normale Reaktion auf schwere Situationen ist, frustriert, traurig, wütend oder besorgt zu sein. Gleichzeitig haben sie gelernt, dass man auch in schweren Zeiten Momente der Freude, des Glücks und der Ausgelassenheit erleben darf.

„ICH BRAUCHE EINE KLEINE AUSZEIT“

Emotional intelligente Kinder nehmen ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse ganz genau wahr. Sie kennen die Warnsignale, auf die sie hören müssen, wenn sie Ruhe brauchen, um sich wieder zu regulieren: Gedankenkarussell, schneller Herzschlag, angespannte Muskeln, ein Knoten im Bauch. Und sie trauen sich, das

auch einzufordern. Vielleicht haben sie sogar einen kleinen „Werkzeugkasten“ mit Dingen, die ihnen dann helfen – etwa Seifenblasen, um den Atem zu vertiefen. In vielen Fällen haben sie das gelernt, weil ihre Eltern ihnen darin Vorbilder waren und durch offene Kommunikation.

„IST ALLES OKAY?“

Diese Kinder nehmen auch früh wahr, wenn es anderen nicht gut geht. Die verstehen, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene in besonderen Situationen starke Gefühle haben können und unterschiedlich damit umgehen. Emotional intelligente Kinder spüren intuitiv, ob die andere Person dann beispielsweise eher Abstand oder eine Umarmung braucht, um sich besser zu fühlen. Sie fühlen sich nicht abgewiesen, weil sie wissen, dass jeder unterschiedlich damit umgeht – auch die Eltern.

„ICH MAG/WILL DAS NICHT“

Kinder mit einer hohen emotionalen Intelligenz kennen ihre Grenzen und können diese auch klar formulieren, ohne dabei verletzend zu sein. Es ist ihnen wichtig, auch die Bedürfnisse ihrer Freunde oder Geschwister zu berücksichtigen. Ihre eigenen Grenzen formulieren sie etwa so:

- Ich finde es nicht witzig, wenn ...
- Ich möchte nicht, dass du meine Sachen benutzt, ohne zu fragen.
- Darüber möchte ich jetzt nicht reden.
- Ich mag es nicht, wenn ich nicht weiß, was mich erwartet.

„DAS WAR MEIN FEHLER“

Dieser Satz zeigt, dass ein Kind selbstreflektiert ist und sich nicht für die Dinge schämt, die es macht oder sagt. Es hat keine Angst davor, Fehler zu machen oder zuzugeben, sondern ist gut darin, Lösungen zu finden, um die Situation oder Umstände zu verbessern. Diese Kinder erkennen, was sie hätten anders machen können, da ihnen klar ist, dass wir aus Fehlern lernen und daran wachsen können.

„ICH HABE EINE IDEE“

An diesem Satz erkennt man, dass das Kind



selbstsicher und kreativ ist. Beide Eigenschaften weisen auf emotionale Intelligenz und gesunde Bewältigungsstrategien hin. Kinder, die diesen Satz äußern, haben bei Herausforderungen in einem sicheren Umfeld gelernt, wie man Entscheidungen trifft, flexibel bleibt und Lösungen findet. Sie fühlen sich selbstbewusst genug, eigene Meinungen und Ideen zum Ausdruck zu bringen, und können gleichzeitig gut anderen zuhören und von ihnen lernen. Sie haben gelernt, mit Gleichaltrigen zusammenzuarbeiten, und haben Erwachsene in ihrem Umfeld, denen sie vertrauen können, richtige Lösungen zu finden.

Das Gute daran: Als Eltern können wir unsere Kinder darin unterstützen, diese Fähigkeiten zu entwickeln und eine höhere emotionale Intelligenz aufzubauen. Einmal, indem wir es vorleben und beispielsweise selbst die oben genannten Sätze äußern, aber auch, indem wir ihnen zeigen, dass alle Gefühle sein dürfen.

Kinder ernst nehmen:

Besser gelaunt und viel leistungsfähiger sind Schulkinder, wenn die Eltern ihre geäußerten Bedürfnisse wahrnehmen



...UND DIESE SÄTZE SOLLTEN ELTERN NIEMALS SAGEN

Gute Schulnoten und ein helles Köpfchen wünschen sich wohl alle Eltern für ihre Kinder. Doch es gibt eine andere Form von Intelligenz, die genauso wichtig ist: die emotionale Intelligenz. Hinter dem Begriff steckt die Fähigkeit, sich selbst und andere zu verstehen sowie Gefühle einordnen und akzeptieren zu können. Emotionale Intelligenz bezieht sich darauf, die eigenen Emotionen zu erkennen und zu regulieren sowie die Emotionen anderer Menschen wahrzunehmen, zu interpretieren und darauf angemessen zu reagieren. Diese Fähigkeit ist wichtig für soziale Interaktionen, zwischenmenschliche Beziehungen und den Umgang mit Stress und Konflikten. Mit hoher emotionaler Intelligenz verbessert sich automatisch das Verhältnis zu anderen, wir sind empathischer und besser in der Lage, zuzuhören.

Von Empathie und Mitgefühl sind (kleine) Kinder aber meist noch meilenweit entfernt. Sie lassen ihren Gefühlen freien Lauf, und sowohl Freude als auch Wut werden meist lautstark und mit vollem Körpereinsatz ausgelebt. Eltern neigen dazu, in diesen Situationen eingreifen zu wollen und die großen Gefühle ihrer Kinder zu besänftigen. „Aber als Eltern besteht die Aufgabe nicht darin, die Emotionen der Kinder zu kontrollieren, sondern darin, die eigenen zu beherrschen“, erklärt Neuropsychologin Dr. Julia DiGangi gegenüber „CNBC make it“.

In Sachen Erziehung gilt: Eltern gehen mit gutem Vorbild voran – und Kinder lernen von ihnen. Wer also die emotionale Intelligenz bei Kindern fördern möchte, sollte über genau diese Fähigkeit selbst verfügen und sie vorleben. Die Psychologin befasst sich beruflich mit unterschiedlichen Kommunikationsstilen und weiß: Für eine starke, gesunde Bindung ist entscheidend, wie Eltern mit ihren Kindern reden. Wer emotional intelligente Kinder großziehen möchte, sollte daher auf die folgenden drei Sätze verzichten:

„SEI DOCH NICHT SO FAUL“

„Das Gehirn ist darauf ausgelegt, Höchstleistungen zu erbringen, wann und wo es kann. Wenn Kinder also Schwierigkeiten haben, liegt das nicht daran, dass sie es nicht gut machen wollen, sondern daran, dass sie es einfach nicht können“, erklärt Julia DiGangi, die an der renommierten Universität Harvard studiert hat. Wenn Kinder also einer Aufgabe nicht nachkommen, geht es weniger darum, dass sie keine Lust darauf haben, sondern vielmehr darum, dass ihnen die erforderlichen Fähigkeiten fehlen. Es ist die Aufgabe der Eltern, herauszufinden, was ihr Kind gern macht, worin es gut ist, Interessen zu fördern und zu unterstützen, seine Kompetenzen zu erweitern.

„WARUM HÖRST DU MIR NICHT ZU?“

Das Szenario kennen wohl alle Eltern: Sie reden sich den Mund fusselig – und das Kind schaltet auf Durchzug. Klar kann das frustrierend sein. Dennoch sollten Eltern sich bewusst machen, dass Kinder nach Autonomie streben, eine eigene Persönlichkeit haben und die Welt auf ihre Weise erkunden wollen – und nicht darauf ausgelegt sind, Befehle unhinterfragt zu befolgen. „Emotional intelligente Eltern streben bei ihren Kindern nicht nach Gehorsam, sondern nach Bindung“, so die Psychologin. Statt sich darüber zu ärgern, dass das Kind nicht zuhört, sollten Eltern sich selbst fragen: „Habe ich meinem Kind zugehört?“

„SEI NICHT SO RESPEKTLOS“

„Ich sehe häufig, dass Eltern aufgrund ihrer eigenen Unsicherheiten voreilige – und katastrophale – Schlussfolgerungen über das Verhalten ihres Kindes ziehen“, so Julia DiGangi. Wenn Kinder einer Regel oder Bitte nicht nachkommen, gehen viele Eltern von mangelndem Respekt aus. Oftmals liegt das Problem aber an einer ganz anderen Stelle – zum Beispiel, dass das Kind schlicht nicht in der Lage war, eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen. ★

TEXTE: IRLANA NÖRTEMANN/LENA MARIONNEAU

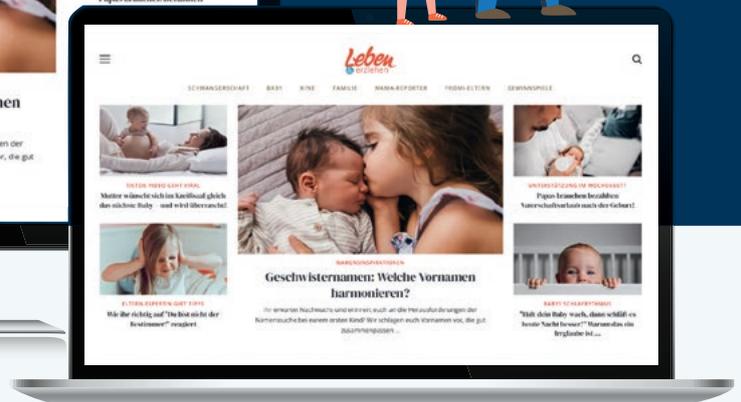
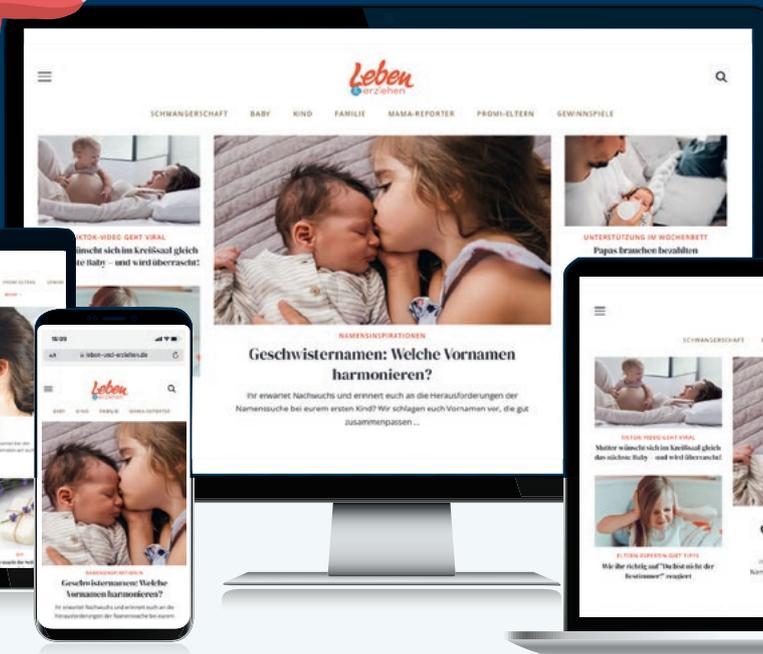
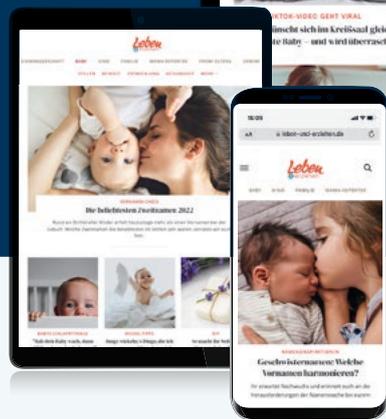


Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE

Leben
& erziehen



Extreme Candy

VERBRAUCHERSCHÜTZER WARNEN VOR IMPORT-SÜSSIGKEITEN AUS DEM INTERNET – DIE KNALLBUNTEN PRODUKTE SIND EXTREM BELIEBT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN. ENTHALTEN ABER GESUNDHEITSGEFÄHRDENDE INHALTSSTOFFE UND SIND MANGELHAFT GEKENNZEICHNET, WIE EIN MARKTCHECK BELEGT



Knallbunt, extrem süß oder sauer, aber vollgestopft mit teils gefährlichen Zusatzstoffen – der Candy-Trend ist schon lange kein lustiges Jugendphänomen mehr, sondern eine ernsthafte Gefahr für Minderjährige. Die Süßigkeiten und Snacks, die über Tiktok & Co. völlig legal an ein junges Millionenpublikum vermarktet werden und dabei oft gesundheitsgefährdende Substanzen enthalten, müssen von deutschen Behörden lückenloser kontrolliert und notfalls vom Markt genommen werden“, fordert Luise Molling von der Verbraucherschutzorganisation Foodwatch.

Die Junkfood-Werbung in Social Media zeigt eine magische Wirkung: Kinder und Jugendliche sammeln die süßen Drops aus Webshops oder Candy-Läden vor Ort wie Statussymbole und präsentieren sich dann stolz einem Millionenpublikum. Inzwischen haben Supermärkte den Trend erkannt und bieten die Extrem-Süßigkeiten ebenfalls an.

Foodwatch hat in einem großen Marktcheck Candy-Produkte wie „Airheads“, „Dr. Sour“ oder „ToxicWaste“ untersucht: Viele weisen hohe Anteile an Zitronensäure (E330), teils auch Apfelsäure, Milchsäure oder Fumarsäure auf. Der hohe Säuregehalt greift insbesondere den empfindlichen Zahnschmelz von Kinderzähnen an. Säurehaltige flüssige Sprays reizen bei unsachgemäßem Gebrauch gesundheitsgefährdend die Augen und Haut.

Viele der Süßigkeiten und Snacks sind die reinsten Zusatzstoffcocktails mit zig E-Nummern. Einige der Zusatzstoffe bergen mögliche gesundheitliche Risiken, so die Azofarbstoffe mit den Nummern E102, E104, E110, E122, E124 und E129, die in vielen Süßwaren und auch einigen salzigen Snacks insbesondere aus den USA stecken. Azofarbstoffe können Pseudoallergien auslösen und stehen unter Verdacht, bei Kindern Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen zu begünstigen. Der seit 2010 in der EU vorgeschriebene Warnhinweis hat dazu geführt, dass Azofarbstoffe fast vollständig aus den hiesigen Supermarktregalen verschwunden sind. Mit den importierten Süßwaren kehren sie nun wieder zurück.

Weitere kritische Zusatzstoffe sind Tert-Butylhydrochinon/TBHQ (E319) und Butylhydroxytoluol/BHT (E321): TBHQ gilt als krebserregend und beeinträchtigt die Immunabwehr. Für den Konservierungsstoff BHT besteht der Verdacht, dass der Hormonhaushalt durcheinandergerät. Da BHT in großen Mengen zur Blausucht und sogar zum Erstickungstod führen kann, ist es für Säuglings- und Folgenahrung nicht zugelassen.

MANGELHAFTE KENNUNG

Der Marktcheck zeigt: Sowohl online als auch offline halten Hersteller und Händler die Kennzeichnungsregeln nicht ein. Mal gibt es keine Zutatenlisten, mal keine Nährwertangaben, oft sind die Zusatzstoffe nicht ordnungsgemäß

bezeichnet oder die Übersetzungen fehlerhaft. Darüber hinaus fehlt bei etlichen Produkten mit Azofarbstoffen der vorgeschriebene Warnhinweis „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“. Auf den Verpackungen selbst ist zudem die Beschriftung etlicher Produkte so klein, dass sie mit dem bloßen Auge kaum zu entziffern ist.

Die Hersteller und die Candy-Shops, in denen ihre Produkte verkauft werden, nutzen insbesondere Instagram und Tiktok, um ihre Produkte an das oft sehr junge Zielpublikum zu bringen. Dabei bedienen sie sich verschiedener Strategien: „Challenges“, bei denen zum Beispiel Kinder ihren „Mut“ unter Beweis stellen, indem sie extrem saure oder eklige Süßigkeiten essen und ihre Reaktion darauf filmen. Beliebte sind auch „Boxing-Videos“, in denen besonders große Bestellungen erwähnt werden. Eines dieser Videos, in dem tatsächlich einfach nur die bestellten Produkte in einen Karton gepackt werden, wurde über fünf Millionen Mal angesehen. Es werden gezielt Influencer engagiert, um das Vertrauen der jungen Zielgruppe zu gewinnen: Unter den „Candyfluencern“ sind eine junge Frau und ein junger Mann, die im Namen der „Sugargang“ Social-Media-Marketing betreiben. Die Sugargang wird auf Live-Events von eindeutig minderjährigen Kindern wie ein Idol gefeiert. Das jüngste in einem Video erscheinende Kind ist vier Jahre alt und bekommt überzuckerte amerikanische Frühstücksflocken mit Azofarbstoffen geschenkt.

Angesichts des gefährlichen Candy-Trends fordert Foodwatch eine effektive Überwachung von Onlineshops durch die Lebensmittelüberwachungsbehörden. Die Zuständigkeiten müssten gebündelt und von den Landkreisen auf den Bund übertragen und personell besser ausgestattet werden. Besonders kritische Zusatzstoffe müssten bei Zweifeln an der Sicherheit im Sinne des EU-Vorsorgeprinzips verboten werden. Mindestschriftgrößen müssen erhöht werden, damit Inhaltsstoffe immer gut lesbar sind. Werbung für Ungesundes, dazu zähle auch „Extreme Candy“, habe einen negativen Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten von Kindern, die ohnehin schon bereits doppelt so viele Süßwaren und Snacks zu sich nehmen wie empfohlen, so Foodwatch. ★



WEITER_SURFEN
Mehr zum Thema:
www.food-monitor.de,
www.foodwatch.de

FOTO: GETTY IMAGES/ANDREY ZNAMENSKYI

7 Dinge, die sich Lehrer jetzt wünschen

UM KINDERN DEN SCHULSTART ZU ERLEICHTERN, IST EINE GANZ ANDERE VORBEREITUNG DURCH DIE ELTERN GEFRAGT ALS RECHNEN ÜBEN ODER EIN DIKTAT ZUR PROBE SCHREIBEN. UNSERE EXPERTEN SAGEN, WORAUF ES ANKOMMT

Der Schulranzen steht bereit, Hefte und Bücher sind gekauft. Aber wir Eltern müssen mehr beisteuern als Wachsmalstifte und Radiergummis. Pädagogen beraten, wie Eltern ihren Kindern den Start in das neue Schuljahr wirklich erleichtern können. Spoiler: Es geht nicht darum, Mathe und Rechtschreibung zu pauken...

ROUTINEN (WIEDER) HERSTELLEN

Während der Ferienzeit hat sich in den Familien der Tagesablauf oft ziemlich verändert: Die Kinder sind lange aufgeblieben und kamen dafür morgens nicht aus den Federn. Lehrer empfehlen Eltern deshalb, schon vor dem ersten Schultag zurück in die Routine vom Schulalltag zu finden. Die ersten Wochen mit Unterricht können anstrengend sein. Ausreichend Schlaf und ein geregelter Tagesrhythmus helfen deshalb den Kindern, fit für den Unterricht zu werden. „Wenn es Eltern gelingt, ihre Kinder dazu zu bringen, zu einer normalen Zeit aufzustehen und zu Bett zu gehen – das allein ist schon enorm“, erklärt Bryson Tarbet, ein berühmter Unterrichtstrainer aus Ohio (USA), auf seiner Website.

JEDEN TAG (VOR)LESEN

Bei jüngeren Kindern macht es sich bezahlt, wenn sich Eltern jeden Tag Zeit nehmen, um ihnen vorzulesen. „Das ist eine großartige Möglichkeit, ihre Lesefähigkeiten zu verbessern“, erklärt Lehrerin Lana White. Bereits fünf Minuten täglich reichen, um den Wortschatz und das Verständnis zu verbessern. Können Kinder schon selbst lesen, kann es ein schönes Ritual sein, wenn sie ihren Eltern oder jüngeren Geschwistern hin und wieder etwas vorlesen. Kinder, die während der Ferien überhaupt nicht gelesen und viel Zeit vor dem Bildschirm verbracht haben, erleben ihrer Erfahrung nach oft ein Tief zu Beginn des neuen Schuljahrs.

FEINMOTORIK ÜBEN

Klar, Lernen in den Ferien ist in den meisten Fällen nicht zwangsläufig nötig. Dennoch ist es sinnvoll, spielerisch die Feinmotorik zu fördern, zum Beispiel, indem Kinder eine Schere benutzen, Puzzles machen, malen oder kneten. „Diese Aktivitäten verbessern die Hand-Augen-Koordination und erleichtern das Schreibenlernen“, so die Pädagogin – und machen den Kids zudem auch noch jede Menge Spaß.

VERANTWORTUNG ÜBERTRAGEN

Wenn Kinder zu Hause altersentsprechende Aufgaben übernehmen, bestärkt sie das darin, auch in der Schule Verantwortung zu übernehmen – und sich vielleicht sogar zum Klassen-sprecher wählen zu lassen.

SELBSTSTÄNDIGKEIT FÖRDERN

Die Schule hält neben Lesen, Schreiben und Rechnen noch eine Menge weiterer Herausforderungen bereit. Wenn sich ein Kind im Unterricht plötzlich krank fühlt, die Hausaufgaben nicht versteht oder es Streit mit Gleichaltrigen gibt – in all diesen Situationen ist es wichtig, dass das Kind jemanden ansprechen kann und Tipps für einen richtigen Umgang mit dem Problem bekommt. Es ist daher wichtig, dass Eltern ihre Kinder dazu ermutigen, ruhig auch mal ihren Lehrer anzusprechen. Denn so lernen sie, sich für ihre Belange einzusetzen.

VORFREUDE ENTWICKELN

Der Schulbeginn sorgt nicht bei jedem Kind für Begeisterung. Umso wichtiger ist es, dass Eltern mit gutem Beispiel vorangehen, positiv von der Schule sprechen und vor allem die Aspekte in den Vordergrund rücken, auf die sich das Kind besonders freut. Sie können fragen, welches Kind es gern wiedersehen oder was es im kommenden Schuljahr lernen möchte.

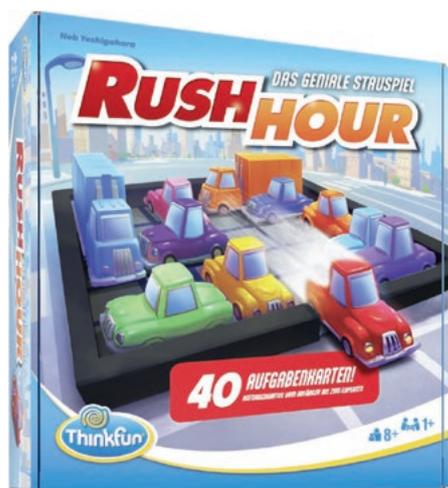
FREUNDLICHES VERHALTEN FÖRDERN

Anstatt Kinder nur dann zurechtzuweisen, wenn sie sich unfreundlich verhalten haben, können Eltern ihnen erklären, warum freundliches Verhalten so wichtig ist – und wie es sich für andere anfühlt, wenn wir freundlich zu ihnen sind. Wenn Kinder lernen, sich anderen gegenüber rücksichtsvoll zu verhalten, profitiert ihr Sozialverhalten und letztlich ihr eigenes Wohlbefinden davon. ★

TEXT: LENA MARIONNEAU



4 Hefte lesen & Prämie sichern!



Ihr wollt ein
Schule-Abo
verschenken?
Als Extra gibt's
dazu das
Spiel Rush Hour
von ThinkFun.

**Jetzt bestellen
& Freude bereiten!**

Das Abo kostet
euch nur 39 Euro
im Jahr, die
Prämie gibt's
kostenlos dazu.

Achtung:
Im Bestellprozess
bitte abweichende
Lieferadresse
angeben.

Rush Hour®

Ziel ist es, sich einen Weg durch den Verkehrsdschungel
zur Ausfahrt zu bahnen. Für 1 Spieler, ab 8 Jahren.



Scan mich!

Hier bestellen!

www.schule-abo.de

040-696 383 939



Zum
Verschenken
oder Selbst-
lesen





HIER KOMMT LERNSPASS FÜR SPÜRNASEN!

Alle kleinen Abenteurer, aufgepasst: Die drei ??? Kids knacken mit euch ab sofort eure Mathe- und Deutschrätsel.

Mit Die drei ??? Kids Grundschultraining wiederholt und übt ihr alle wichtigen Deutsch- und Mathe-Themen der 2. bis 4. Klasse. Die drei beliebten Detektive lösen so alle Lern-Rätsel und bringen viel Spaß mit.

Von erfahrenen Lehrkräften nach den aktuellen Lehrplänen entwickelt. Und auch perfekt zum Lückenschließen vor dem Übertritt in die weiterführende Schule.

© 2025 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart



SCHREIBEN LERNEN MIT KRITZI KRAKEL

Oje, fast hätte die Schreib-Krake Kritzi Krakel vergessen, ihre Schreibübung an die Klassenlehrerin zu schicken. Und welcher Tentakel war doch gleich ihr richtiger Schreibarm? Bei diesem lustigen Spiel zum Schreibenlernen zielen die Kinder mit einem „Tintenlecks“ auf Buchstaben-Kärtchen und schreiben so die Wörter auf den Schreibvorlagen nach. Wem gelingt dies zuerst? In der kooperativen Variante versuchen alle gemeinsam, die Vorlagen auszufüllen, bevor die Flaschenpost schließt.

Ausgezeichnet zum Lernspiel des Monats Mai von der Messe Stuttgart.

Für 1 bis 4 Kinder, von 6 bis 9 Jahren, 29,99 €
ravensburger.de



MIT DREI SNACKS INS ABENTEUER!

Freche Freunde Kids sorgt dafür, dass der Sommer spaßig wird. Wer bis Ende September drei Freche Freunde Kids Snacks kauft – im Laden, online oder direkt im Freche Freunde Onlineshop –, bekommt ein 2-für-1-Ticket für coole Freizeitparks wie Tropical Islands, Movie Park, BELANTIS und mehr! So geht's: Kassenbon auf freche-freunde-2fi.de hochladen, Ticket erhalten und los geht's! Einer zahlt, zwei haben Spaß.



FÜR DIE EXTRAPORTION SPASS IM SCHULALLTAG: DAS HÄFFT ORIGINAL 25/26

Dass Schule und Schulplanung nicht langweilig sein müssen, beweist seit 35 Jahren das Häfft-Hausaufgabenheft für Jugendliche, das jährlich mit neuen Inhalten in die kommende Schulsaison startet. Mit seiner häfftigen Kombination aus Orga-Strukturen plus Fun werden auch die letzten Lern- und Organisations-Muffel aus der Reserve gelockt.

Einfach Aufgaben, Noten und Schultermine notieren, dazu unterhaltsame Funfacts, coole Comic-Helden, Typo-Sticker und Spiele – so kann das neue Schuljahr kommen! In vier verschiedenen Cover-Motiven erhältlich.

haefft-verlag.de/schule



FIT FÜR DIE *Schule?*

VOM KINDERGARTEN IN DIE ERSTE KLASSE,
DAS IST FÜR SCHULANFÄNGER UND DEREN ELTERN
EIN GROSSER SCHRITT. WAS IHR KIND BIS ZUR
EINSCHULUNG KÖNNEN SOLLTE UND WIE DER START
IN DEN SCHULALLTAG MÖGLICHST GUT GELINGT



Der Schulanfang ist ein ganz besonderer Meilenstein in der Kindheit, schließlich ist es ein großer Schritt in Richtung Eigenständigkeit, den die Kleinen hier gehen werden. Natürlich ist die Zeit in der Kita davor auch bereits eine Zeit des Lernens, der Spielcharakter steht hierbei aber noch im Vordergrund, und auch die Flexibilität bezüglich des Tagesablaufes ist noch deutlich größer. Dem ersten Schultag blickt nicht jedes Kind freudestrahlend entgegen. Schließlich ist der Wechsel vom Kindergarten zur Grundschule auch ein Schritt ins Ungewisse. Die zur Einschulung anstehenden Veränderungen können durchaus einschüchternd wirken.

Auf einmal gehören die einst Kleinen nun zu den „Großen“ ... Schließlich gehen sie jetzt in die Schule. Um Ihrem Kind den Schulstart zu vereinfachen und ihm ein wenig die Angst zu nehmen, ist es wichtig, dass Sie gemeinsam positiv über die Veränderungen zum Schulbeginn reden.

WAS SOLLTEN KINDER VOR DER EINSCHULUNG KÖNNEN?

Rechnen und Schreiben muss das Kind vorher natürlich noch nicht können. Diese Dinge erleichtern den Schulstart aber deutlich:

● Malen und mit der Schere schneiden

Den Stift richtig halten, nicht zu fest und nicht zu leicht aufdrücken, beim Ausmalen nicht über den Rand fahren: Ein Kind, das gerne und viel malt, geschickt mit der Schere hantiert, hat in der Schule schon halb gewonnen.

● Freunde finden

Auch wenn es gemeinsam mit dem Kindergartenfreund in die erste Klasse kommt – ein Schulkind muss sich auf viele neue Menschen einstellen: die Lehrerin (manchmal sogar mehrere), viele neue Kinder, nicht nur in der Klasse, sondern auch auf dem Schulhof.

● Hartnäckig bei der Sache bleiben

Sich in eine Sache vertiefen, die Welt drum herum vergessen und dabeibleiben, auch wenn etwas nicht auf Anhieb klappt. Wer im Kinderzimmer Ausdauer zeigt, wird sich auch von kniffligen Hausaufgaben nicht abschrecken lassen.

● Einen Ball fangen

„Die Gesundheit eines Kindes ist eine Grundvoraussetzung für den künftigen Schulerfolg“, sagt Schulleiterin Maresi Lassek aus Bremen. Dazu gehört neben ausreichend Schlaf und Essen auch viel Bewegung. Fahrrad fahren, hüpfen, balancieren – wer seinen Körper im Griff hat, steht selbstbewusst im Leben.

● Reden, reden, reden

„Sprechen ist die Schlüsselqualifikation für Schulerfolg“, weiß Grundschullehrerin Anja Greifenstein aus München. Nur wer Anweisungen versteht, kann sie befolgen. Und nur wer richtig spricht, kann die einzelnen Laute hören und schreiben lernen.

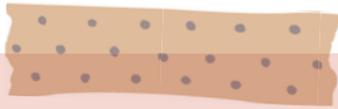
● Sich an Spielregeln halten

Gewalt gegen andere ist tabu – auch Ohrfeigen oder Schubsen. Kinder sagen zuallererst, was ihnen nicht passt. Wer zwei Gummibärchen hat, schenkt eines dem kleinen Bruder. In jeder Gemeinschaft – Familie, Kindergarten, Schule – gibt es Regeln, an die sich alle halten. Je besser sie eingeübt werden, desto weniger muss man darüber nachdenken.

DAS KOMMT IN DIE SCHULTÜTE

Zur Einschulung darf eines absolut nicht fehlen: die Schultüte oder früher auch „Zuckertüte“ genannt. Gut gefüllt, „versüßt“ sie den Kleinen das große Ereignis. Am besten verstecken Sie einige Lieblingsnaschereien Ihres Kindes in der Tüte. Darüber hinaus können Sie auf nachhaltige Geschenke und Überraschungen setzen. Eine tolle Idee ist zum Beispiel eine Brotdose samt passender Trinkflasche – vielleicht mit der Lieblings-Comicfigur verziert. Ein kleiner Glücksbringer oder eine Armbanduhr sind weitere Alternativen zu Bonbons oder Schokolade. Wenn Ihr Kind ein Hobby hat, können Sie Sportzubehör, Pinsel oder andere kleine Geschenke in die Schultüte stecken. Natürlich eignen sich auch Bücher zur Einschulung ideal als Geschenk, so können die kleinen Abc-Schützen ihre Lesefertigkeiten üben. →

Dem ersten Schultag blickt nicht jedes Kind freudestrahlend entgegen. Schließlich ist der Wechsel vom Kindergarten zur Grundschule auch ein Schritt ins Ungewisse



5 TIPPS, WIE SIE IHREN KINDERN DIE EINSCHULUNG ERLEICHTERN

Dass Pädagogik alles andere als langweilig ist, zeigt Laura aus Baden-Württemberg als @elternrickkiste auf Instagram. Hier spricht sie mit hilfreichen Tipps rund um die Themen Kinder und Erziehung die Eltern direkt an, wie zum Beispiel mit Ratschlägen für die Einschulungsphase:

TIPP 1: KIND EINBINDEN

Partizipation ist beim Wechsel vom Kindergarten zur Schule sehr wichtig! Lasst Euer Kind mitentscheiden, was es möchte oder nicht. Das fängt bei der Schultüte an, geht weiter beim Schulranzen oder bei Farben von Ordnern (wenn es nicht von der Lehrkraft vorgegeben ist).

TIPP 2: DIE LAGE CHECKEN

Besucht mit Eurem Kind die Schule, in die es gehen wird. Vielleicht veranstaltet die zukünftige Grundschule auch einen Schnuppertag? Wenn es die Schule schon mal gesehen hat, dann weiß es, wie es dort aussieht, wo es bald hingeht. Außerdem könnt Ihr dabei direkt den Schulweg üben. Wichtig ist, dass Ihr als Eltern nicht den schnellsten, sondern den sichersten Weg wählt.

TIPP 3: KEINE VERGLEICHE

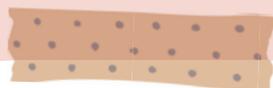
Es fällt manchmal schwer, aber es ist wichtig für Euer Kind: Vergleicht es nicht mit anderen Kindern. Jonas ist vielleicht besser in Mathe, dafür ist Euer Kind besser in einem anderen Fach. Jedes Kind hat seine eigene Begabung, und es ist wichtig, nicht zu viel Druck aufzubauen.

TIPP 4: ARBEITSPLATZ EINRICHTEN

Richtet zusammen mit Eurem Kind einen „Arbeitsplatz“ ein. Wo soll es die Hausaufgaben nach der Schule erledigen? Es ist wichtig, dass Euer Kind sich dort gut konzentrieren kann und auch Ruhe hat (z.B. vor jüngeren Geschwistern, TV und Musikanlage). Bei der Auswahl der Möbel schauen Eltern am besten genau hin: Ein mitwachsender Schreibtisch samt schräg verstellbarer Platte und ein Stuhl, der ebenfalls in der Höhe variabel ist, begleiten die Kleinen – ihrer jeweiligen Körpergröße angepasst – durch die Schulzeit. Wichtig: Beim Sitzen müssen die Füße bequem auf dem Boden stehen. Knie- und Ellenbogengelenke bilden jeweils einen rechten Winkel.

TIPP 5: HELFEN, ABER NICHT ÜBERNEHMEN

Genießt diese neue aufregende Zeit mit Eurem Kind zusammen. Seid für Euer Kind da, bietet ihm Unterstützung an. Übernehmt aber keine Aufgaben, die Euer Kind bekommt. Denn es lernt nichts dabei, wenn ihr die Aufgaben erledigt.



DER RICHTIGE SCHULRANZEN

Der Schulranzen ist der ganze Stolz eines Erstklässlers und somit – schon im Voraus – das wichtigste Geschenk für den Schulanfang. Entscheidendes Kriterium für die Schüler: das Design. Natürlich sollten Sie beim Kauf auch auf andere Details achten. Denn ein angemessenes Modell muss leicht, robust und gut zu tragen sein. Dass das Gewicht des Tornisters zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichts des Kindes nicht überschreiten darf, gilt laut Experten heute als überholt. Die „Kid-Check“-Studie der Universität des Saarlandes zeigt, dass es durchaus individuell ist, wie viel Gewicht ein Kind auf dem Rücken tragen kann und darf. Eltern sollten beim Ranzenkauf demnach immer Faktoren wie Kraft- und Koordinationsleistung sowie das Trageverhalten ihres Kindes berücksichtigen.

DAS RICHTIGE PAUSENBROT

Lesen, rechnen und schreiben – die Schulzeit eröffnet den frischgebackenen Abc-Schützen neue Welten. Damit sie sich konzentriert und mit Freude auf ihre Aufgaben stürzen können, sollten sie während der Pause Kraft tanken. Ein belegtes Vollkornbrot, frische Obst- und Gemüsestreifen und ein Joghurt liefern die nötige Energie. Pausenbrot-Muffel lassen sich vielleicht durch geschnittene Butterbrottiere, Obst-Käse-Spieße oder Nüsse begeistern. Ebenfalls wichtig für die Konzentration: ausreichend Flüssigkeit. Mineralwasser und ungesüßte Fruchteees eignen sich als gesunde Durstlöcher. ★

Danksagung ZUR EINSCHULUNG

Zum Schulanfang werden die Abc-Schützen oft nicht nur von den Eltern beschenkt, sondern auch von Verwandten, Freunden oder Nachbarn. Dann ist eine Danksagung zur Einschulung eine gute Idee. Hier ein paar Ideen für Texte mit und ohne Reim-Charakter



Die Schule geht für mich nun los,
jetzt bin ich ja schon groß.
Zu meinem großen Tag hast Du an mich
gedacht und mir eine süße Freude gemacht.
Die Zuckertüten sind nun leer,
gefremt hab' ich mich drüber sehr.
Vielen Dank, dass Du mit uns gefeiert hast!

Ich bin allererste Klasse!
Statt gewohnter Kindergartenluft
schnuppere ich jetzt Kreideduft.
Und statt vormittags im Bett zu bleiben,
lerne ich da rechnen, lesen, schreiben.
Zu meinem großen Tag habt Ihr
an mich gedacht und mir
eine süße Freude gemacht.
Vielen lieben Dank sag' ich dafür.
Eure Geschenke gefallen mir sehr.

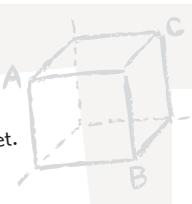
Der Kindergarten liegt
nun hinter mir, meinen
Schulanfang feierten
wir. Lesen, schreiben,
rechnen und auch la-
chen – diese Sachen
kann ich in der Schu-
le machen. Ihr habt am
ersten Tag an mich ge-
dacht, das war toll.
Danke schön – es war
einfach wundervoll.



Nun bin ich schon groß, sogar die Schule ging schon los. Mit Trommelwirbel und Paukenschlag fing er an, der erste Tag.



Lange habe ich darauf gewartet,
heute bin ich in das Schulleben gestartet.
Ihr wart dazu an meiner Seite,
ich danke Euch sehr, liebe Leute.



Ich bin
eingeschult!
Lieben Dank für
die vielen Glück-
wünsche und
Geschenke zu
meinem Schul-
anfang und dass
Ihr mir den Tag so
richtig schön
„versüßt“ habt.

Nun geht die Schulzeit für mich los.
Ich werde also langsam groß!
Für Eure Geschenke und
Wünsche habt lieben Dank.
Denn so bleibt mein Schreibtisch
niemals blank!



Liebe Freunde, liebe Familie,
ein großes DANKE, dass Ihr an meiner
Einschulung an mich gedacht habt! Ich freue mich
sehr über die vielen Glückwünsche und
Geschenke. Wir hatten einen tollen Tag, der mir
für immer in Erinnerung bleiben wird.

Ich bin jetzt ein Schulkind!
Herzlichen Dank für die vielen Glück-
wünsche, Schultüten und tollen
Geschenke zu meiner Einschulung. Ich
habe einen wunderschönen Tag erlebt.



BESSER ZU *Fuß* ZUR SCHULE

DIE KINDER MIT DEM ELTERN TAXI ZUR NEUEN SCHULE BRINGEN - DAS IST ZWAR GUT GEMEINT, ABER AUCH GEFÄHRLICH. NICHT NUR FÜRS EIGENE KIND, WIE UNSRE AUTORIN ERFAHREN HAT

Elterntaxis stehen in der Kritik, besonders in Großstädten und Stadtteilen mit Durchgangsverkehr. 20 Prozent aller Eltern in Deutschland kutschieren ihre Kids zur Grundschule. Wenn sie ihr Kind direkt bis vor den Schulhof fahren, verursachen sie gefährliche Verkehrssituationen durch verbotenes Parken im Halteverbot oder eben auch durch einfach zu viele Autos in engen Straßen.

Natürlich haben Studien längst bewiesen, dass ein täglicher Fußmarsch zur Schule zahlreiche positive Auswirkungen auf das Leben von Schulkindern hat – von der Fitness bis hin zum Sozialverhalten. Doch bis zu welcher Entfernung können Eltern ihrem Kind einen Schulweg zu Fuß zumuten? Und werden Vater und Mutter wirklich gleich zu Helikoptereltern, nur weil ihnen die Sicherheit ihres Kindes wichtig ist?

DAS PHÄNOMEN HELIKOPTERELTERN

Meine Freundin Julia und ich lachen Tränen. Wir sitzen wie jeden Mittwochabend zusammen, trinken Weißwein und tratschen über Gott und die Welt. Diese Woche ganz konkret: über Helikoptereltern. Und solche Eltern, die das genaue Gegenteil sind. Gerade hat Julia sehr szenisch berichtet, wie ihre Mutter sie jeden Tag allein mit dem Busticket um den Hals vom Kindergarten nach Hause fahren ließ. Vom Kindergarten!

Man stelle sich das vor: Eine Fünfjährige steht an der Bushaltestelle und wartet auf ihre Linie. Der Gedanke erscheint uns heute so absurd, dass wir gar nicht anders können, als darüber zu lachen. Im Bayreuth der 80er-Jahre hat allerdings niemand komisch geguckt, wenn Klein Julia knapp eine Viertelstunde lang allein ganz vorn im Bus saß. Denn das Phänomen Helikoptereltern ist eben noch recht jung.

ELTERNTAXIS SIND EIN ECHTES PROBLEM

Heute könnten sich viele Eltern im Leben nicht vorstellen, ihre Kinder den Schulweg allein bewältigen zu lassen – auch nicht zu Fuß. Im Gegenteil: Sogenannte Elterntaxis sind laut Lehrern, ADAC und Polizei ein großes Problem.

Einer Umfrage zufolge werden rund 20 Prozent aller Grundschüler mit dem Auto direkt vor das Schulgebäude gefahren. Die Eltern verstopfen dadurch die Zufahrtsstraßen, parken in zweiter oder sogar dritter Reihe und schaffen so zahlreiche Gefahrensituationen für andere Kinder. In Hamburg habe ich erlebt, wie Lehrer und Polizisten vor den Schulen mit den Eltern sprachen, um diese für die Problematik zu sensibilisieren. Grundtenor: Trau deinem Sohn oder deiner Tochter ruhig den Weg zu Fuß zu! Doch welcher Weg ist für einen Erstklässler zumutbar? Und wie wird der Schulweg wirklich sicher, wenn er nicht auf der Rückbank des elterlichen Autos stattfindet?

„ELTERNHALTESTELLEN“ UND „LAUFENDE SCHULBUSSE“

Bei meiner Recherche stoße ich auf das Thema „Elternhaltestellen“: Parkplätze, die in einer Entfernung von etwa 250 Metern zu den Schulen eingerichtet werden. Hier kann jedes Kind, das mit dem Auto gebracht wird, entspannt ein- und aussteigen, ohne dass der Verkehr vor der Schule ins Stocken gerät. Weiterer positiver Effekt: Den Schülern bleibt ein kurzer Fußweg zur Schule. Das fördert Studien zufolge nicht nur die körperliche Fitness, sondern unterstützt auch das Sozialverhalten: Wer jeden Morgen denselben Fußweg teilt, kommt ins Gespräch. Und so werden auf Schulwegen Freundschaften geschlossen, die auf dem Schulhof vielleicht nie zustande gekommen wären.

Eine weitere Idee ist der „Walking Bus“: der sichere Schulweg als laufende Gruppe. Bei dem aus Großbritannien stammenden Konzept trifft sich der Nachwuchs jeden Morgen und geht entlang einer festgelegten „Buslinie“ gemeinsam den Weg zur Schule. Unterwegs werden weitere „Fahrgäste“ an „Haltestellen“ eingesammelt. Erwachsene Begleitpersonen stellen die „Busfahrer“ dar. Das Prinzip wird deutschlandweit von verschiedenen (Eltern-)Initiativen angeboten. Die Routen der „Buslinien“ sind in der Regel ein bis zwei Kilometer lang. So starten die Kinder mit einem 15- bis 30-Minuten-Spaziergang in den Tag. Aufgrund der Gruppengröße und der Begleitung durch (sich abwechselnde) Erwachsene bietet dieses Konzept einen besonders sicheren Schulweg. →



ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/LEMONO

DER SICHERE SCHULWEG ZU FUSS: WIE PLANE ICH IHN?

Beide Konzepte sind clever – aber leider noch nicht weitverbreitet. Bleibt also die Frage: Traue ich meinem Kind den gesamten Schulweg zu Fuß auch allein zu? Auf der Website www.schulwegengel.de finden Eltern hilfreiche Tipps dafür im Überblick. Einer der wichtigsten Punkte: der Schulwegplan. Diese Skizze zeigt den sichersten (nicht unbedingt kürzesten!) Fußweg zur Schule. Aktuelle Schulwegplaner erhalten Eltern in der Schule oder bei den Gemeinden. Sollte es keinen geben, kann man das ruhig beim Lehrer ansprechen. Einen digitalen Schulwegplaner gibt es auch auf der Website www.schulwegcheck.de. Darüber hinaus gilt für das Verhalten als Fußgänger natürlich dasselbe wie bei allen Verkehrsregeln: mit gutem Beispiel vorangehen, viel üben und erklären. Dann klappt es auch mit dem Schulweg, wenn er länger als 250 Meter ist.

DEN SCHULWEG VORHER EINÜBEN

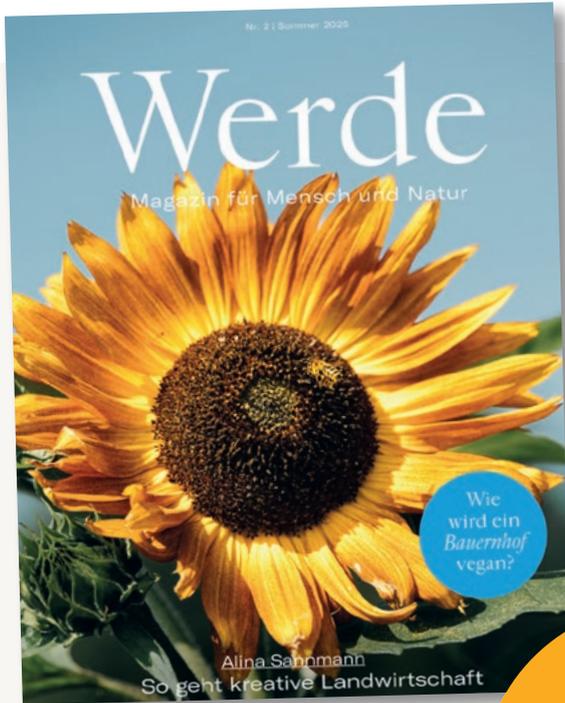
Die Deutsche Verkehrswacht sowie der Bundeselternrat sprechen sich ebenfalls dafür aus, den künftigen Schulweg mit angehenden ABC-Schützen bereits im Vorfeld zu üben. Die Ferien eignen sich gut, um den Kleinen schon einmal den bald alltäglichen Ablauf und mögliche Gefahrenstellen auf dem Weg zur Schule und zurück aufzuzeigen. Die tägliche Fahrt mit dem Auto sei hier – falls nicht unabdingbar – für die Entwicklung der Kinder hinderlich. Es wäre nötig, sie so früh wie möglich an den Verkehr und das nötige Verhalten auf öffentlichen Straßen heranzuführen. Auch für ausreichend Bewegung wäre auf diese Weise gesorgt. Zudem lernen sie auf diese Weise zeitgerecht, worauf sie besonders achten sollten, und erlangen so Sicherheit und Selbstbewusstsein. ★

TEXT: SILKE SCHRÖCKERT



Werde

inspiriert, ermutigt & bewegt



Nachhaltig leben – die Natur zeigt uns, wie es geht! Sie inspiriert, gibt Kraft und bietet Lösungen für die Herausforderungen unserer Zeit. Im Werde-Magazin entdeckst Du Ideen und Menschen, die Nachhaltigkeit leben und neue Wege denken. Lass Dich inspirieren und werde Leser:in des Werde-Magazins!

Jetzt kostenloses Probeheft* bestellen.

werde-magazin.de/probeheft
040/ 696 383 936 • abo@werde-medien.com

*Nur wenn Dir das Magazin gefällt, erhältst Du danach 4 Ausgaben im Jahr für 38 Euro.



SCAN MICH!

Wie viel DARF ES SEIN?

SPÄTESTENS MIT DEM EINTRITT IN DIE SCHULE WIRD DEN MEISTEN KIDS DAS HEISS ERSEHNTTE TASCHENGELD AUSGEZAHLT. DOCH WIE VIEL IST ANGEMESSEN? UND DÜRFEN SICH DIE KLEINEN ALLES VON DEM GELD KAUFEN?

Einhorn-Radiergummi, Gummibärchen oder ein Päckchen Fußball-Karten – Kinder lieben es, ihr eigenes Geld unter die Leute zu bringen. Ob die ersten Investitionen immer sinnvoll sind, darüber lässt sich streiten. Wichtig ist nur: Kinder brauchen Taschengeld, um eigene Kaufentscheidungen zu treffen. Denn nur wer Geld zur freien Verfügung hat, lernt auch, verantwortungsvoll damit umzugehen.

WANN WIRD GELD ZUM THEMA?

Zwischen dem vierten und fünften Geburtstag fällt bei vielen Kindern wortwörtlich der Groschen. In diesem Alter können Kinder verstehen, dass man für Einkäufe bezahlen muss – auch wenn ihnen vielleicht noch nicht klar ist, dass verschiedene Münzen und Scheine einen unterschiedlichen Wert haben. Plötzlich stellen sie fest, dass das Geld nicht einfach aus dem Automaten kommt, und wollen wissen, wie teuer das neue Familienauto ist oder warum Papa im Internet immer nach Sonderangeboten klickt. Diese Neugier ist ein Zeichen, dass Kinder langsam, aber sicher etwas mit Geld anfangen können.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um dem Nachwuchs die ersten Münzen anzuvertrauen. Mit kleinen Beträgen zwischen 50 Cent und einem Euro pro Woche sammeln Vorschulkin-der erste Aha-Erlebnisse. Zum Beispiel, dass



man sich den gebrauchten Mini-Löwen vom Flohmarkt sofort leisten kann, weil er nur einen Euro kostet, für den neuen aus dem Spielzeugladen aber ein paar Wochen geduldig sparen muss. Die große Eisenbahn hingegen bräuchte noch sehr viel länger und landet vermutlich eher auf dem Wunschzettel für Weihnachten.

GUTE ÜBUNG FÜR DEN MATHEUNTERRICHT

Die Wochen rund um die Einschulung sind ein guter Termin für die erste regelmäßige Taschengeld-Zahlung. Schließlich lernen die Schüler auch im Unterricht, mit Geldbeträgen zu rechnen. Und das eigene Geld ist ein tolles Training fürs Kopfrechnen. Wenn eine Lakritzschnecke 20 Cent kostet, wie viele bekomme ich dann für zwei Euro?

Eine Studie der englischen Universität Cambridge zeigt, dass bereits im Alter von sieben Jahren prinzipielle Konzepte und ein Grundverständnis von Geld in unseren Kindern angelegt sind, die ihren späteren Umgang mit Finanzen prägen. Die Kinder lernen dabei, wie so oft, vor allem durch Beobachten und Nachahmen. Es ist also sehr entscheidend, wie Eltern ihr Verhältnis zu Geld vorleben.

WIE VIEL IST ANGEMESSEN?

Orientierung, welcher Betrag angemessen ist, gibt die Taschengeldtabelle des Deutschen Jugendinstituts (Seite 31). Sie wird auch vom Bundesministerium für Familie in seinen Veröffentlichungen genutzt. Für ein 9-jähriges Kind wird in der aktuellen Taschengeldtabelle 2025 eine wöchentliche Auszahlung von 4 Euro empfohlen. Andere Quellen nennen einen Betrag von 3 bis 4 Euro pro Woche. Demzufolge sollten Sechsjährige 2 Euro die Woche erhalten. Und dann gestaffelt immer etwa einen Euro mehr pro Jahr.



Frühestens ab zehn Jahren können Kids ihr Geld monatlich erhalten, damit sie lernen, sich eine fixe Summe einzuteilen. Wichtig ist, dass es einen festen Taschengeld-Tag gibt, damit das Kind sich auf die Zahlung verlassen kann. Außerdem vergrößert ein solches Ritual die Wertschätzung gegenüber dem erhaltenen Geld.

AUCH AN DAS SPARSCHWEIN DENKEN

Auch wenn Großeltern oder Paten den Kleinen gern etwas zustecken – zu viel sollte es nicht sein. 20 bis 25 Euro zum Geburtstag, zu Ostern oder Weihnachten sollten die Obergrenze sein. Das klingt nicht dramatisch viel, ist in Taschengeld umgerechnet aber ganz schön üppig, wenn man bedenkt, dass Ihr Kind dafür ein Vierteljahr lang sparen müsste. Geldgeschenke ab zehn Euro sollten sowieso nicht ins Portemonnaie, sondern ins Sparschwein. Sie können dann mit Ihrem Kind zusammen →

Der Taschengeld-Paragraf

Die gesetzliche Regelung findet sich im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) unter Paragraf 110. Er besagt sinngemäß, dass Kinder ab sieben Jahren und Jugendliche selbst und ohne Zustimmung der Eltern entscheiden dürfen, wofür sie ihr Taschengeld ausgeben. Das bezieht sich auf Dinge von geringem Wert. Bei Großanschaffungen können Verkäufer das Einverständnis des Erziehungsberechtigten erbitten. Größere Käufe ohne die Zustimmung der Eltern können von diesen unter Umständen rückgängig gemacht werden.

Das sollten Sie wissen

- **43 Prozent** der Eltern sagen, dass ihr Kind kein Taschengeld bekommt.
- **Für 67 Prozent** der Eltern ist das Alter ausschlaggebend für die Höhe des Taschengeldes.
- **70 Prozent** der Taschengeld zahlenden Eltern zahlen es wöchentlich aus.
- **55 Prozent** der Grundschüler geben ihr Taschengeld vor allem für Spiele und Spielzeug aus.

QUELLE: REPRÄSENTATIVE BEFRAGUNG
„TASCHENGELD“ DES MEINUNGS-
FORSCHUNGSINSTITUTS FORSA IM
AUFTRAG VON COSMOSDIREKT

festlegen, wofür die angesparte Summe gedacht sein soll. So lernt das Kind den Unterschied zwischen Geld „zum Verjubeln“ und „für größere Anschaffungen“ – und auch mal, einen Wunsch aufzuschieben.

Kinder lernen Geld nur schätzen, wenn sie nicht Unmengen zur Verfügung haben. Und: Auch zu viel Taschengeld kann ein Kind zum Außenseiter machen. Hilfreich ist, wenn Sie sich mit anderen Eltern aus dem Freundeskreis zum Thema „Finanzstärke Ihrer Sprösslinge“ austauschen.

INDIVIDUELL ENTSCHIEDEN

Ganz klar, es hängt auch von der finanziellen Situation der Eltern ab, wie hoch das Taschengeld ausfällt. Ist Ebbe in der Familienkasse, kann es natürlich vorkommen, dass Sie dann zwangsläufig von der Taschengeldtabelle abweichen müssen. In diesem Fall ist es wichtig, dass das Taschengeld regelmäßig ausgezahlt wird, damit Ihr Kind mit dem Geld planen kann. Und: Sie sollten mit Ihren Kindern immer offen und ehrlich über das Thema Geld und Finanzen reden. Natürlich braucht der Nachwuchs nicht genau zu wissen, was Mama oder Papa verdienen oder wie hoch die Miete für die Wohnung ist. Wenn sie hören, dass Sie sich genau überlegen, ob Sie lieber die alte Waschmaschine reparieren oder Geld für eine neue ausgeben, verstehen Kinder, dass auch Alltagsdinge einen Wert haben. Oder dass man sich nicht alles leisten kann.

WOFÜR TASCHENGELD VERWENDEN?

Taschengeld ist das Geld, über das ein Kind jederzeit verfügen darf, wie es möchte (siehe Taschengeldparagraf Seite 29). Es dient allein der Erfüllung eigener Wünsche! Sie können den Einkauf kommentieren – aber bitte wertfrei! Also beide Augen zudrücken, wenn der Nachwuchs das hundertste Glitzersticker-Set oder ein Billig-Spielzeug, das nach dreimaligem Benutzen kaputtgeht, erstehen will. Die eine oder andere Einschränkung ist jedoch erlaubt: Wer Süßigkeiten normalerweise nur in Maßen naschen darf, darf auch die selbst gekauften Gummibärchen nicht alle auf einmal verputzen.

Ganz klar: Es hängt auch von der finanziellen Situation der Eltern ab, wie hoch das Taschengeld ausfällt



LERNEN, MIT GELD UMZUGEHEN

Was aber tun, wenn das Taschengeld auf einen Schlag verbraten ist? Das sollte für Sie weder Anlass sein, das Portemonnaie Ihres Kindes stillschweigend wieder aufzufüllen noch es für sein großzügiges Finanzgebaren zu kritisieren. Vielmehr sind in solchen Situationen Offenheit und Kommunikationsbereitschaft gefragt. Was bedeutet mir Geld? Wie lässt sich der ein oder andere Cent vielleicht sparen? Und wie geht man mit der Erkenntnis um, dass man sich nicht jeden Wunsch leisten kann? Darüber sollten Eltern und Kinder im ständigen Dialog bleiben.

Und noch ein paar Punkte sollten Sie beim Taschengeld unbedingt beachten, egal, wie alt Ihr Kind ist. Das Taschengeld gilt dem Zweck, den Umgang mit Geld zu lernen. Wird es für andere Zwecke „missbraucht“, hilft das nicht dem ursprünglichen Ziel:

- Taschengeld darf nicht als erzieherisches Hilfsmittel eingesetzt werden.
- Eine Taschengeldkürzung ist als Bestrafung unangemessen.
- Auch eine (kurzfristige) Taschengelderhöhung als Belohnung – beispielsweise für gute Noten – ist fehl am Platz.
- Das Taschengeld darf nicht von Bedingungen wie gutem Verhalten oder aufgeräumtem Zimmer abhängen. ★

DIE OFFIZIELLE TASCHEGELD-TABELLE 2025

Alter des Kindes – Höhe des Taschengeldes

Unter 6 Jahre:

1 bis 2 Euro pro Woche

6 bis 9 Jahre:

2 bis 4 Euro pro Woche

10 bis 11 Jahre:

20 bis 25 Euro pro Monat

12 bis 14 Jahre:

25 bis 40 Euro pro Monat

15 bis 16 Jahre:

40 bis 60 Euro pro Monat

17 bis 18 Jahre:

60 bis 75 Euro pro Monat

Das Deutsche Jugendinstitut (DJI) hat die Empfehlungen zum Taschengeld auf Basis der Inflationsraten angepasst.

Daneben empfiehlt das DJI ein sogenanntes Budgetgeld, also

zusätzliche Geldmittel für Anschaffungen, die Jugendliche regelmäßig selbst bestreiten und die notwendig sind.

Empfohlen wird dabei eine klare Trennung zwischen Taschengeld und festgelegten Budgets.

Aufgrund der Entwicklung des Geldverständnisses ist Budgetgeld ab einem Alter von circa 14 Jahren sinnvoll.

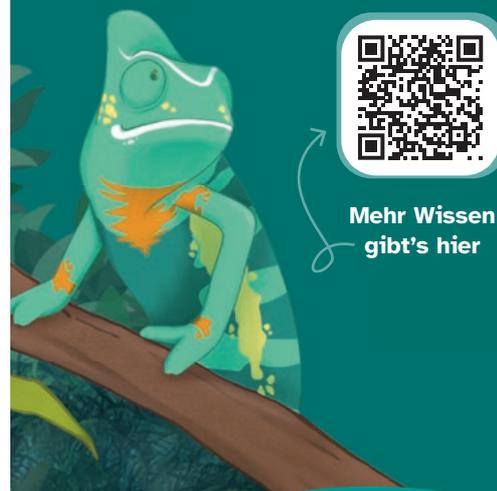
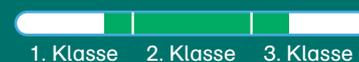
QUELLE: WWW.DJI.DE

Lesenlernen mit deinen Lieblingsthemen



Ab 7 Jahren
64 Seiten
€ (D) 9,95
€ (A) 10,30
ISBN 978-3-7886-7740-4

Lesestufe 2:



TESSLOFF

MIT *Ängsten* UMGEHEN

JEDEN MORGEN VOR DEM UNTERRICHT EIN MIESES BAUCHGEFÜHL – DAS MUSS NICHT SEIN. UNSERE EXPERTIN SASKIA JOHN ERKLÄRT IN DIESEM GASTARTIKEL, WAS GENAU BEI KINDERN EIN SCHLECHTES BAUCHGEFÜHL VERURSACHT UND WIE ELTERN EINGREIFEN KÖNNEN

Wovor Kinder Angst haben, variiert stark. Aus meiner jahrzehntelangen Praxiserfahrung weiß ich, dass viele Grundschul Kinder unterschiedlichste (Angst-)Emotionen haben. Regelmäßig suchen Mütter und Väter, Großmütter und (sehr selten) Großväter nicht nur bei Google, sondern auch bei mir Rat zu diesem Thema: „Mein Kind (Enkel) hat Angst vor...“. Das ist oft auf das Umfeld „Schule“ bezogen, kann aber auch andere Auslöser haben.

Meiner Erfahrung nach gehören zu den häufigsten Ängsten folgende:

- Angst vor strengen Lehrern und Erziehern und deren Erwartungen
- Angst zu versagen (etwas „nicht richtig zu machen“)
- Angst vor Bestrafung (Schimpfe, wenn die Hausaufgaben fehlen oder falsch sind)

- Angst, nicht dazuzugehören, ausgeschlossen, nicht gemocht zu werden
- Angst, bloßgestellt und beschämt zu werden (Witzeleien der Mitschüler über das eigene Aussehen, die Kleidung, falsche Antworten, schlechte Noten, Bewertungen ...)
- Angst vor Mobbing, Bedrohtwerden, Gewalt durch Mitschüler oder ältere Kinder
- Angst vor Trennung von den Eltern (bei Klassenfahrten oder bei unbekanntem Aktivitäten außerhalb des gewohnten Umfelds)
- Angst, dass andere erfahren, dass nachts noch ins Bett genässt wird
- Angst vor der Dunkelheit und dem Alleinsein →



Das hilft ängstlichen (Grundschul-)Kindern

1 Offene Kommunikation: Weisen Sie Ihr Kind niemals ab, wenn es sich an Sie wendet. Schaffen Sie einen vertrauensvollen Raum, in dem Ihr Kind über seine Ängste sprechen kann. Hören Sie mit offenem Herzen zu – frei von Bewertung, Bagatellisierung oder Abwertung. Begegnen Sie Ihrem Kind mit Verständnis für seine Erfahrungen und unterstützen Sie es dabei, seine Gefühle zu benennen und auszudrücken.

2 Entspannungs- und Bewältigungsstrategien: Unterstützen Sie Ihr Kind beim Erlernen von Entspannungstechniken, zum Beispiel Atemübungen, autogenes Training, Yoga, und bei kreativen Tätigkeiten wie Malen, Schnitzen, Basteln, Schreiben – oder was immer Ihrem Kind Freude bereitet. So helfen Sie ihm, seine Angst zu bewältigen. Indem Sie gemeinsam die Kurse besuchen, kann das für Ihr Kind beruhigend sein und das Bindungs- und Sicherheitsgefühl zu Ihnen stärken.

3 Klare Tagesstruktur und unterstützende Routine zu Hause: Ein klar strukturierter Tag und eine unterstützende Routine bieten Ihrem Kind Sicherheit, Orientierung und innere Stabilität. Regelmäßige Rituale, zum Beispiel Geschichten vorlesen oder gemeinsame Spielzeit, sind für das Kind vorhersehbar und wirken dadurch beruhigend. Zudem kann sich Ihr Kind gesehen und ernst genommen fühlen, wenn es eine feste Zeit gibt, wo Sie als Eltern für Ihr Kind ganz präsent sind – ohne Wenn und Aber.



SASKIA JOHN

... ist vierköpfige Mutter, Heilpraktikerin und Autorin. Seit fast 30 Jahren führt sie eine eigene Praxis. Sie unterstützt Menschen auf ihrem Weg zu Heilung und spirituellem Wachstum.
Infos: www.saskiajohn.de

Die Ängste sind teilweise so groß, dass sie die Lebensqualität des Kindes erheblich einschränken. Sie wirken sich körperlich und psychisch aus. Und daraus entstehen für das Kind nicht nur Auswirkungen in der Schule, sondern in allen sozialen Bereichen.

WOHER DIE ÄNGSTE KOMMEN

Auch wenn sich Ängste bei den Kindern auf vielfältige Art und Weise ausdrücken, so lassen sie sich oft in der Tiefe der Psyche im Wesentlichen auf traumatische unverarbeitete Erlebnisse in der Vergangenheit des Kindes und auf familiäre Belastungen zurückführen. Letztere wiederum haben ihre Ursache im Verhalten und in der unverarbeiteten Vergangenheit der Eltern, Großeltern, Urgroßeltern und weiterer Generationen.

Folgende Ursachen lösen bei Kindern häufig Ängste aus:

- Probleme während der Schwangerschaft, bei und nach der Geburt
- Trennung von der Mutter durch Klinikaufenthalte des Kindes oder der Mutter
- Beziehungskonflikte, Scheidung, Umzug, Tod eines nahen Angehörigen
- unrealistische Erwartungen und Forderungen an das Kind
- Vergleichen der Kinder durch die Eltern (z. B. mit Geschwistern und Freunden) und mit eigenen (elterlichen) Erfahrungen
- ständige Kritik an den Kindern, Überbehütung oder mangelnde Unterstützung
- Alkoholmissbrauch, Drogenkonsum und Einnahme von bewusstseins einschränkenden Medikamenten bei Eltern
- Unverarbeitetes Trauma bei den Eltern und Großeltern (z. B. Krieg, Gefangenschaft, Flucht, Vergewaltigung und andere Gewalterfahrungen, Unfälle, erlittene Verluste)

Ebenso spielen Druck und hohe Anforderungen in der Schule eine wesentliche Rol-

le, wenn der emotionale Rückhalt der Eltern fehlt. Beispielsweise in kurzer Zeit etwas lernen „zu müssen“, weil der Lehrplan es so vorgibt – ohne das individuelle Tempo der Kinder zu berücksichtigen. Der Schulstress kann für die Kinder aufhören, wenn die Eltern einschreiten und den Sachverhalt reflektiert mit der Lehrkraft klären.

Vielen Grundschulkindern fällt es schwer, negative Gefühle wie Schulangst zu benennen. Die Auswirkungen von Ängsten bei Kindern sind vielfältig und können das Wohlbefinden des Kindes sogar bis ins Erwachsenenalter stark beeinträchtigen. Angst zeigt sich, wie schon angedeutet, in vielen verschiedenen Gewändern. Körperlich klagen die Kinder über Übelkeit, Kälte- und Schwächegefühl. Auch über Erbrechen, Bauch- und Kopfschmerzen, Herzrasen, schwitzige Hände sowie Zittern an den Beinen, Armen oder am ganzen Körper. Die berühmte „Bauchsymptomatik“ kommt häufig vor und wird von den Eltern oft mit Magen-Darm- oder Grippe-Erkrankungen verwechselt.

DIE ANGST WIRD OFT NICHT ALS SOLCHE ERKANNT

Emotional fühlen sich die Kinder unsicher, deprimiert oder wütend, ohne sagen zu können, warum es ihnen so geht. Die Angst wird oft nicht als solche erkannt – weder kann sie von den Eltern noch von den (älteren) Kindern als Gefühl benannt werden. Ein typisches Symptom von Verdrängung. Die Kinder zeigen sich zurückhaltend und meiden oft Kontakte mit Gleichaltrigen. In manchen Fällen erhält das Kind dann von den Eltern den Vorwurf, ein „Stubenhocker“ zu sein, oder das kindliche Verhalten wird als „Unlust rauszugehen“ fehlinterpretiert.

SCHULANGST DURCHBRECHEN

Ich möchte das Vorgehen anhand eines schwierigeren Falles aufzeigen; es kann jedoch in vielen Fällen – der Situation entsprechend abgewandelt – angewendet werden. Der Fall: Ein zwölfjähriger Junge verweigerte seit sechs Monaten den Schulbesuch; sein Wohlbefinden war sichtbar gestört. Er fror innerlich förmlich ein, wenn es morgens darum ging, aufzustehen und zur Schule zu gehen. Sobald jedoch klar war, dass er zu Hause bleiben konnte, ging es ihm wieder gut – die Angst ebte ab,

sobald die „Gefahr Schule“ vorüber war. Dann war er guten Mutes, wieder in die Schule gehen zu können.

Doch am nächsten Morgen fühlte er sich dazu nicht in der Lage. Das war ihm auch physisch anzusehen: Sein Gesicht war leichenblass, er stand steif wie ein Stock, unfähig, einen Schritt zu gehen. Je länger er in der Schule fehlte, desto mehr Druck wurde von den Eltern auf ihn und seitens der Schule, von den Ärzten, Psychologen und dem Jugendamt auf die Eltern ausgeübt. Das machte es für die Eltern und den Jungen nicht leichter. Im Gegenteil: Die Angst baute sich immer mehr auf statt ab. Der Widerstand wurde bei allen Beteiligten immer größer – und damit auch die Hürde, die sich innerlich vor dem Kind aufbaute.

Um diesen Teufelskreis aufzulösen, brauchte es ein anderes Vorgehen, als weiterhin mittels Erwartungshaltung Druck auf die verzweifelten Eltern und den ängstlichen Jungen auszuüben. Der folgende Lösungsansatz führte zu einer Entspannung, infolgedessen der Junge nach einiger Zeit der konsequenten Umsetzung wieder in die Schule gehen konnte:

- Das Kind kam auf eigenen Wunsch in eine andere Schule.
- Die Eltern (in Trennung) erhielten von mir die Information, dass jeglicher Druck auf das Kind kontraproduktiv sei. Stattdessen brauchte das Kind von ihnen Verständnis. Und vor allem Geduld.
- Die Eltern stellten die Schulverweigerung ihres Sohnes in einem meiner Aufstellungsseminare auf. Dabei zeigte sich, dass zwischen beiden Elternteilen und dem Kind die emotionale Beziehung fehlte. Die Mutter begann danach, sich den unverarbeiteten Traumata aus ihrer Kindheit zu stellen. Dabei zeigte sich, dass sie selbst voller Angst steckte, die ihr zuvor nicht bewusst war. Sie stellte sich der Angst und begann, eine sichere Verbindung zu ihrem pаниschen inneren Kind aufzubauen.
- Die Verarbeitung der eigenen Angst und das Aufbauen von einer Verbindung zu ihrem inneren Kind ermöglichte es der Mutter, ihren Sohn in seiner Angst liebevoller zu begleiten

und präsenter für ihn da zu sein. So fand er zunehmend Halt bei ihr, was seine Angst mit jedem Mal etwas abbaute.

- Nach einigen Therapiestunden wurde der Grund für die Angst des Jungen deutlicher. Alles begann mit der Geburt der zwei Jahre jüngeren Schwester: Die Geburt war schwierig, der Mutter ging es schlecht, sie brauchte Ruhe. Als der Junge zu seiner Mutter wollte, hinderte ihn sein überforderter Vater gewaltvoll daran, um die Erholung seiner Frau sicherzustellen. Eine Reaktion, die im Sohn große Angst auslöste. Danach begannen die Verhaltensveränderungen: Der Junge wollte nicht mehr in die Kita gehen. Unbewusst triggerte die Trennung von der Mutter die traumatische Erfahrung, die im Kind nicht verarbeitet worden war.

- Je mehr das Geburtstrauma und auch die Kindheitsängste bei der Mutter heilten, umso sicherer und lockerer verhielt sich der Sohn.

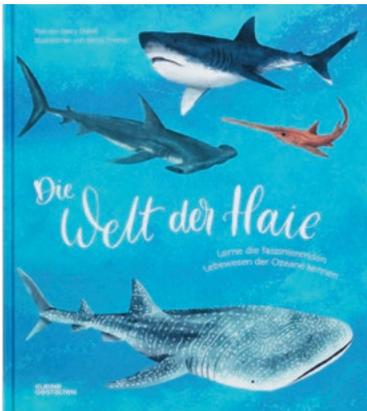
- Die Ärzte und Psychologen in der Klinik (in die der Junge kommen sollte, dies aber nicht wollte), das Jugendamt und die Schulleitung wurden in das neue Vorgehen (keinerlei Druck und Erwartungshaltungen an den Jungen) einbezogen. Durch die offene und ehrliche Informationsvermittlung – sowohl über die neuen Maßnahmen als auch über die Auswirkungen dieser auf den Jungen (entspannteres und offeneres Verhalten) und über ihre eigenen Ängste – erhielt die Mutter von allen Seiten Unterstützung. Das baute das Druckgefühl in ihr und dem Sohn ab.

VERTRAUVENSVOLLES UMFELD

Ich könnte noch viele weitere ähnliche Beispiele benennen – kürze es aber an dieser Stelle zusammenfassend ab: Es ist wichtig, die Ursachen und Symptome der Angst zu erkennen, ernst zu nehmen und eine angemessene Unterstützung und Interventionen anzubieten. Lehrer, Eltern und Fachkräfte können dazu beitragen, ein sicheres und vertrauensvolles Umfeld für die Kinder zu schaffen und ihnen Strategien zur Bewältigung ihrer Ängste zu vermitteln. Und: Natürlich sollte jeder Lösungsansatz individuell angepasst werden, da jedes Kind und jede Familie andere Erfahrungen und Bedürfnisse hat. ★

LERNEN DURCH LESEN

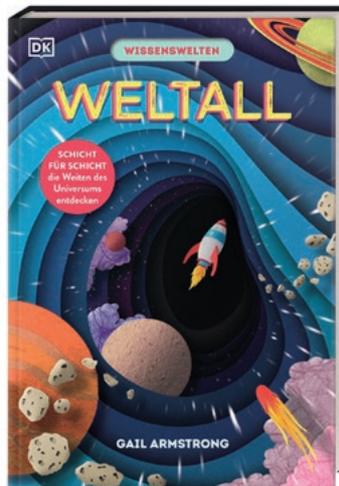
ZUSÄTZLICHES WISSEN VERMITTELN: DIESE BÜCHER SIND SPANNENDER LESE- UND GUCKSTOFF, MIT DEM ELTERN UND IHRE KINDER SICH IM BESTEN SINNE BILDEN KÖNNEN



WELT DES WEISSEN HAIS

...und seiner Artgenossen: Das Klischee von den gefährlichen Haien relativiert dieser opulent gestaltete Bildband. Und kleine Leser erfahren Hunderte von Infos, die auch Eltern kaum bekannt sind: Dass Haie den siebten Sinn haben (Erspüren von Elektrizität); ihre Babys bis zu zwei Meter lang werden können; wie sie im Meer Pipi machen; dass der Meeresräuber einen Sonnenbrand bekommen kann. Ab 5 Jahren.

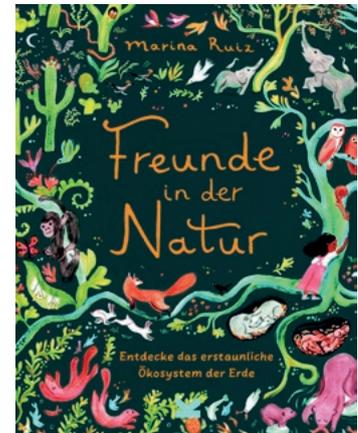
„Die Welt der Haie“,
Kleine Gestalten, 19,90 Euro



WEITES WELTALL

Schicht für Schicht Planeten, Sterne und Kometen entdecken – und so bis in ferne Galaxien blicken. Mit einem aufwendigen 3D-Konzept wird das Universum auf über 30 großen und kleinen Klappen dank der kreativen Scherenschnitte von Papierkünstlerin Gail Armstrong erlebbar. Die Infos über Raumfahrttechnik und physikalische Alltagsgesetze begeistern Kids sicher mehr als astronomische Theorie. Dieses Buch erweitert den Horizont. Ab 7 Jahren.

„Wissenswelten Weltall“,
Dorling Kindersley, 19,95 Euro



WACHSTUM IM WANDEL

Kein Mensch kann alles allein machen, wir brauchen zum (Über)leben Hilfe von anderen. Und in der Natur ist es ebenso – auch dort sind Lebewesen und Natur voneinander abhängig: Bienen brauchen die Blüten im Obstgarten, Eichhörnchen ihren Lieblingsbaum, Reiher die Elefanten. Der Planet Erde und wir Menschen können nur wachsen und gedeihen, weil das Ökosystem so genial aufeinander eingestellt ist. Ab 6 Jahren.

„Freunde in der Natur“,
Laurence King Verlag, 18 Euro



WALDMYTHOS

Ein Märchen mit vielen Parallelen zur heutigen Gesellschaft: Das durch einen Riesen aus dem Wald bedrohte Königreich will der Herrscher durch eine Liste retten – und kidnappt dessen Sohn. Doch Finja, die Tochter des Königs, spürt tief in ihrem Inneren, dass die Entführung unrecht ist, und macht sich auf den Weg zum Kerkerkeller.

Eine sehr poetische und aktuelle Erzählung über Demokratie und Macht. Ab 8 Jahren.

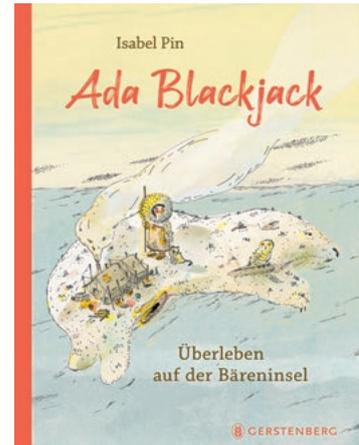
„Finja und der Riese“,
Tyrolia, 18 Euro



WAHRE WIDERSPRÜCHE

Wir lügen öfter, als wir zugeben wollen. Und auch die Minis probieren es mit Schummeleien – spätestens, wenn sie die abenteuerlichen Geschichten von Käpt'n Blaubär hören. Aber sie lernen hier auch, dass Lügen nicht folgenlos bleiben und welche Methoden angewendet werden, um die Wahrheit zu erzwingen. Welche Täuschungen gar nicht sein müssen und wann man besser ehrlich ist, zeigen die Autoren hier witzig mit coolen Comic-Zeichnungen. Ab 8 Jahren.

„Die ganze Wahrheit
über das Lügen“,
Beltz & Gelberg, 16 Euro



WILLE ZUM WEITERLEBEN

Nayuummaurag, genannt Ada, wurde 1898 in einer Inupiat-Siedlung an der Westküste Alaskas geboren. Als 1921 eine Gruppe Forscher zu einer Expedition in die Arktis aufbricht, geht Ada mit, weil sie Geld für ihr krankes Kind braucht. Doch die Gruppe strandet. Nur Ada und ihre Katze Vic überleben im ewigen Eis. Der Mut und die Liebe zu ihrem Sohn retten ihr das Leben. Eine wahre Geschichte mit wunderschönen, einfühlsamen Illustrationen, die anrührt. Ab 8 Jahren.

„Ada Blackjack“,
Gerstenberg, 22 Euro



WISSEN MACHT WOW

Aus Gemüseresten entsteht ein Garten, aus Weiß wird Blau, und Salzwasser lässt Eier oben schwimmen: Simple Experimente mit Alltagsgegenständen erklären hier die Gesetze der Naturwissenschaften. Verblüffend, wie einfach kleine Forscher ausprobieren können, wie Physik oder Chemie funktioniert. Zwölf einfache Anleitungen bringen auch die Eltern zum Staunen. Ab 5 Jahren.

„Das Experimente-Buch“,
Klein & Groß Verlag, 14,95 Euro

Schulanfang: immer eine *Feier* wert

NICHT NUR ZUR EINSCHULUNG DEN KINDERN EINE PARTY AUSRICHTEN, IN DER SIE IM MITTELPUNKT STEHEN, SONDERN SIE AUCH MAL ZUM SCHULBEGINN ODER -ENDE FEIERN. DENN SIE ALLE LEISTEN TÄGLICH ENORMES

Laut Experten ist es pädagogisch sinnvoll, das Zeugnis oder das Ende eines Schuljahres als Anlass zu nehmen, etwas Schönes gemeinsam zu machen

Der Alltag ist oft geprägt von Verpflichtungen, Leistungsdruck und Stress, der leider auch vor Kindern nicht haltmacht. Dass das auf die Dauer nicht gut sein kann, überrascht nicht. Wie wäre es daher, einfach mal den Fokus etwas zu verändern und mehr Fröhliches wie eine Feier in den Jahresplan zu integrieren? Nicht, um noch mehr Stress zu erzeugen, sondern, weil Feiern die Stimmung heben, gute Laune machen und das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Familie stärken können.

FEIERN UNABHÄNGIG VON DEN NOTEN

Dass Kids zum Zeugnis eine Belohnung bekommen oder die Familie zur Feier des Tages essen geht, gibt es in vielen Familien. Laut Experten ist es pädagogisch sinnvoll, beispielsweise das Zeugnis oder das Ende eines Schuljahres als Anlass zu nehmen, etwas Schönes gemeinsam zu machen. Dabei sollten nicht die Noten im Vordergrund stehen, sondern die Bemühungen. Sicher strengt sich jedes Kind auf seine Art an, geht jeden Tag zur Schule, erledigt das, was Lehrer (und Eltern) von ihm wollen und macht auch noch Hausaufgaben. So viel Mühe darf belohnt werden! Die Noten an sich lieber nicht, denn sie spiegeln nur den Teil wider, der in der Schule gelernt wird. Noten bilden also immer nur einen kleinen Ausschnitt

ab und zeigen nicht ansatzweise, wie talentiert oder innovativ jemand in anderen Bereichen ist.

Stefanie Luxat, Mutter und Chefredakteurin des Online-Mags OhhhMhhh.de, fragt bei Instagram, warum wir eigentlich nur die Einschulung feiern, aber nicht den Start in jedes Schuljahr. Sie sieht eine regelmäßige Feier als Motivationsschub für den Nachwuchs. Ob Sie nun lieber jedes Jahr den Beginn eines neuen Schuljahres feiern oder das Ende, bleibt natürlich genauso Ihnen selbst überlassen wie die Entscheidung, ob Sie überhaupt eine Feier machen wollen. Und natürlich auch, wie diese Feier aussehen soll, wenn Sie sich dazu entschließen. Es muss sich dabei überhaupt nicht um eine klassische Party mit vielen Gästen handeln – diese macht ja immer auch viel Arbeit. Viel wertvoller und für alle entspannter ist doch etwas Qualitätszeit im Familienrahmen. Entweder bleiben Sie komplett unter sich, oder vielleicht wollen Sie ja auch die Großeltern, den Lieblingsonkel oder den besten Freund/die beste Freundin Ihres Kindes einladen.

EIN PAAR IDEEN STATT GROSSER PARTY

- Versammeln Sie sich einfach mit der ganzen Familie für eine Mahlzeit, die Sie bewusst gemeinsam zu Hause einnehmen. Wenn Sie wollen, können Sie zur Feier des Tages ein paar Luftballons aufblasen, Luftschlangen verteilen und Partyhüte aufsetzen. Zu diesem Anlass



sollten nur fröhliche und unbeschwerte Themen im Vordergrund stehen. Um über eventuelle schlechte Noten zu sprechen, ist dies nicht der richtige Zeitpunkt.

- **Gemeinsames Picknick im Park:** Packen Sie einen Korb oder eine Tasche und nehmen Sie ein paar Leckereien mit. Das muss nichts Aufwendiges sein, ein paar Knabbereien, etwas Obst und Gemüse, vielleicht ein Dip... Kinder lieben Picknicks – damit können Sie dem Schuljahresende oder -beginn eine besondere Note verleihen.

- **Machen Sie einen gemeinsamen Ausflug:** Sicher haben hier auch Ihre Kinder tolle Ideen. Vielleicht gehen Sie mal wieder gemeinsam ins Schwimmbad, fahren an einen See oder machen eine Radtour ins Grüne.

- **Sie haben einen Garten oder einen Balkon?** Super. Überlegen Sie doch, was Sie gemeinsam anpflanzen wollen (und wofür es im Sommer noch nicht zu spät ist). Sie können sich aber auch im Baumarkt von den Pflanzensamentütchen inspirieren lassen.

- **Probieren Sie zusammen eine neue Sportart aus.** Gehen Sie doch mal zum Minigolf, bu-

chen eine Reitstunde oder probieren gemeinsam entspannte Bewegungen wie Acroyoga.

- **Machen Sie einen Spieleabend.** Das versteht sich von selbst: Die Spiele, die zum Einsatz kommen, sucht das Kind aus. Vielleicht bekommt es ja sogar ein kleines neues Spiel geschenkt.

- **Draußenzeit:** Egal ob vorlesen, gute Gespräche, ein Lagerfeuer oder lustige Spiele – draußen kann die ganze Familie gemeinsam Spaß haben. Und wenn das Schulkind dann noch eine Freundin oder einen Freund dazu einladen darf, ist der Spaß perfekt.

- **Erntefest:** Nicht nur Ihr Sprössling erntet durch ein Fest die Früchte seiner Bemühungen. Was halten Sie davon, sich bei einem nahe gelegenen Bauernhof zu erkundigen, ob Sie als Familie einmal an einem Erntetag mithelfen können? Bei einigen Höfen kann man auch Kartoffeln für den eigenen Gebrauch ernten. Das wird mit Sicherheit ein unvergessliches Erlebnis für Ihr Schulkind. ★

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN

Gute Noten belohnen:

Statt Geld oder Essengehen kann die Familie zum Schulabschluss auch mal draußen im Park ein Picknick machen

Noten bilden immer nur einen kleinen Ausschnitt ab und zeigen nicht ansatzweise, wie talentiert oder innovativ jemand in anderen Bereichen ist

Schüler-Coaching – was bedeutet das?

„COACHING“ KANN SCHÜLERN, LEHRERN
UND ELTERN IN HERAUSFORDERNDEN PHASEN HELFEN.
WIR ERKLÄREN, WAS COACHING IST UND TUT
UND WAS NICHT

Coaching bedeutet Begleitung und professionelle Unterstützung in die Richtung, in die sich die oder der Lernende (hier der „Coachee“) diese Veränderung wünscht – und die zu ihr/ihm passt. Coaching ist keine Beratung, Coaching ist Begleitung. Dieses Vorgehen hat die Kraft, die eigenen intrinsischen Motive, die Werte und Emotionen des Coachees hervorzuholen und damit den Coachee in Selbstmotivation zu bringen. Coaching wird der Grundannahme gerecht, dass jeder Mensch ein Individuum ist und sich seine eigene Wahrnehmung der Welt und seines Umfelds schafft (Konstruktivismus). Etwas in Bewegung zu bringen, im ureigensten Interesse und Anliegen des Coachees, ist das Ziel des Coachings. Dies ist viel stärker als extrinsische Einflüsse, Druck oder Anreize, die versuchen, Menschen in eine bestimmte Richtung zu bewegen. Voraussetzung: Die zu coachende Person erkennt den Handlungsbedarf und möchte Unterstützung/Begleitung (in einem strukturierten Prozess).

Coaching beruht grundsätzlich auf den Werten Freiheit, Freiwilligkeit, Ressourcenverfügung und Selbststeuerung des Coachees und hat die Grundanliegen:

- ▶ Wahrnehmungserweiterung beim Coachee auslösen.
- ▶ Dem Coachee Handlungsalternativen ermöglichen.
- ▶ Dadurch Entscheidungsfähigkeit sichern.

Coaching findet bei professionell ausgebildeten und zertifizierten Coaches im allgemeinen nach einem definierten Prozess statt. Dabei kommen wissenschaftlich erprobte Modelle zum Einsatz. Dies kann in einer Abfolge im definierten und erprobten Prozess passieren, bei erfahrenen Coaches durchaus auch in einer individuellen Zusammenstellung.

Achtung: „Coach“ ist kein geschützter Begriff oder Berufsbezeichnung wie Psychotherapeut, Physiotherapeut, Kaufmann – jeder kann sich „Coach“ nennen.

SCHÜLER-COACHING RICHTET DEN BLICK NEBEN DER ÜBERWINDUNG DER JEWEILIGEN LERNSTÖRUNG AUF RESSOURCENAKTIVIERUNG UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG DES LERNENDEN

Um hier sicher zu sein, dass es um echtes Coaching geht und nicht um z. B. eine lenkende Beratung, hilft die Zertifizierung über einen der anerkannten deutschen oder internationalen Verbände. Beispiele: International Coach Federation ICF, DVCT (Deutscher Verband für Coaching und Training), DCV (Deutscher Coaching Verband), BDVT (Bundesverband Training, Beratung, Coaching), DBVC (Deutscher Bundesverband Coaching). Schüler-Coaching bedeutet Begleitung und pro-



fessionelle Unterstützung von Kindern und Jugendlichen. Dabei sind häufig Lern- und Leistungsstörungen Symptome, an denen Schüler, Eltern oder Lehrer erkennen, dass es im Moment nicht gut läuft. Schüler-Coaching richtet den Blick neben der Überwindung der jeweiligen Lernstörung auf Ressourcenaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung des Lernenden.

Beim Coaching steht die Person des Coaches in ihrer Ganzheit im Mittelpunkt. Das schulische, das familiäre und das soziale Umfeld (oft auch das „System“ genannt) werden in die Betrachtung einbezogen. Ziele werden deshalb so gefasst, dass nicht nur der Kopf (die Vernunft), sondern auch das Herz und die Seele und damit das innere psychische Zusammenspiel berücksichtigt und gestärkt werden. Veränderung bewirkt man nicht mit reinen Kopfentscheidungen. Es braucht das gute Gefühl, die richtige Richtung gefunden zu haben mit Kopf, Herz und Bauch! Denn: Emotionen bestimmen überwiegend unser Verhalten.

Schüler-Coaching bedeutet in einer Zeit gestiegenen Leistungs- und Erfolgsdrucks Unterstützung,

- ▶ wenn Schulprobleme sich häufen,
- ▶ wenn Krisen im Schul- oder Familienleben unlösbar scheinen,
- ▶ wenn Stress und Leistungsdruck den Alltag bestimmen,
- ▶ wenn Lernblockaden oder Konzentrationschwierigkeiten den Erfolg verhindern,
- ▶ wenn fachspezifische Nachhilfe die Probleme nicht löst.

Mithilfe ausgefeilter und bewährter Methodik arbeitet der Schüler-Coach schwerpunktmäßig daran,

- ▶ Ziele zu formulieren und Lösungsstrategien zu entwickeln,
- ▶ Wahlmöglichkeiten im Handeln zu erreichen,
- ▶ Zugang zu eigenen Stärken und Ressourcen zu gewinnen,
- ▶ Blockaden und Ängste aufzulösen,
- ▶ hilfreiche Denk- und Verhaltensweisen dauerhaft einzuüben. →

Im Gespräch Stärken herausarbeiten: Ein Coach konzentriert sich auf die Ressourcenaktivierung, um auch Lernstörungen zu beheben

Eine geschützte Atmosphäre von Wertschätzung und Zugewandtheit bietet den Raum für die gewünschte Veränderung und die größtmögliche Aussicht auf Erfolg.

Schüler-Coaching ist:

- ▶ lösungs- und zielorientiert,
- ▶ vertraulich,
- ▶ eine kurzfristige Intervention für eine überschaubare Zeit,
- ▶ keine Psychotherapie. Zur Linderung oder Heilung von psychischen Krankheiten ist ein Coaching nicht angezeigt.

IN DER POPULÄRER WERDENDEN NEW-WORK-ARBEITSWELT IST ES WESENTLICH ZU WISSEN, WAS EINEN WIRKLICH ANTREIBT UND INTERESSIERT

Ein Beispiel ist Schüler- (und Kinder-)Coaching als Vorbereitung zu „New Work“. In der populärer werdenden New-Work-Arbeitswelt ist es wesentlich zu wissen, was mich wirklich antreibt und interessiert. Dann kann ich, wie vom Urvater des New-Work-Gedankens Frithjof Bergmann erklärt, einen Beruf finden, der mich wirklich ausfüllt und mir leicht von der Hand geht. Dies ist ein Ergebnis eines Coachings. Durch die aufgelöste Selbstreflexion kommt der Coachee fast automatisch in diese Erkenntnis.

DOCH WARUM FÄLLT SCHÜLERN ES SO SCHWER, EINEN BERUFSWUNSCH ZU FINDEN UND ZU FORMULIEREN?

Motivationstrainer Matthias Deuerling vom Tegernsee meint:

„Der **intrinsic Motivation** eines Schülers kann in unserer Gesellschaft und speziell in den Regelschulen systembedingt nur wenig Beachtung geschenkt werden. Die individuellen Vorlieben der Schüler, wann sie was wie lernen wollen, können kaum berücksichtigt werden. Der Lehrplan, auch große Schulklassen- und Gruppengrößen machen dies unmöglich.

Intrinsic Motivation oder auch Selbstmotivation in einfachen Worten bedeutet entweder:

▶ Die Beschäftigung mit dem Thema und dem Lernstoff macht dem Schüler von sich aus Freude, sie erfüllt ihn, er kommt dabei leicht in einen Flow-Zustand (beispielsweise: mehr zu einem Thema wissen wollen, weil es einen interessiert) oder:

▶ Das Thema stimmt mit seinen subjektiven inneren Werten und Idealen stark genug überein. Er hat ein inneres Ja – es fühlt sich stimmig an, sich dafür einzusetzen (beispielsweise: soziale Themen – es für seine Pflicht halten, sich für benachteiligte Menschen einzusetzen).

Woher solche von innen getriebenen Signale kommen, können wir Menschen oft nicht mit dem Verstand erklären. Es ist einfach so. Daher ist es auch etwas schwieriger, sie mit bloßem Nachdenken sichtbar machen zu wollen.

Zudem wird vermutet, dass zu starke extrinsische Motivation die intrinsischen Motivatoren sabotieren können. Das Gefühl von Selbstbestimmung wird durch Fremdbestimmung zu stark überdeckt. (Extrinsisch: ‚Wenn du das jetzt lernst, hast du später mal etwas davon.‘ Oder auch: ‚Du bist Schüler, somit ist es deine Aufgabe, deine Rolle, zu lernen und gute Noten zu schreiben.‘)

JE TIEFER SICH DER SCHÜLER AUF EIN THEMA OFFEN EINLASSEN KANN, DESTO MEHR INTRINSISCHE MOTIVATION ENTDECKT ER

Wann immer Blockaden auftauchen, lohnt es sich als Coach und Trainer, die extrinsischen Motivatoren für eine Weile etwas beiseitezuschieben und mit dem Schüler nach intrinsischen Motivatoren zu forschen, die ihm wieder einen ‚echten‘ Grund geben, sich für das vormals ungeliebte Fach einzusetzen.

Spannend dabei zu beobachten ist: Je tiefer sich der Schüler auf ein Thema offen, also ohne den gewohnten Widerstand, einlassen kann, desto mehr intrinsische Motivation kann er darin entdecken. Das funktioniert mit praktisch jedem Fach. Auf einmal macht es doch Freude, sich damit zu beschäftigen.“ ★

TEXT: MATTHIAS DEUERLING (INTUITIONSTRAINER; WWW.MATTHIASDEUERLING.DE) UND AXEL KUHLMANN (PERSONAL COACH; WWW.AKCC.DE)



Erfolg ist der verdiente Lohn: Lob und Freude beim Lernen sind Gradmesser für Zufriedenheit und Motivation



FOTO: GETTY IMAGES

Mobbing im Klassen-Chat verhindern

DAMIT ES MÖGLICHST GAR NICHT ERST ZU MOBBING IM KLASSENCHAT KOMMT, SOLLTEN KLARE REGELN VEREINBART WERDEN. GAR NICHT SO EINFACH – KLAPPT ABER

Auch wenn unsere Kinder sogenannte Digital Natives sind, will der richtige Umgang mit Medien erst gelernt werden. Gut, wenn Eltern ihren Kindern dabei zur Seite stehen und gemeinsam Lösungen finden, wenn es mal ein Problem gibt.

CHATGRUPPEN IMMER BELIEBTER

Viele Schüler organisieren sich in Chatgruppen bei Whatsapp und anderen Messengern. Immer wieder werden dabei leider auch Beleidigungen verschickt und andere ausgegrenzt. Die Initiative „Schau hin! Was Dein Kind mit Medien macht“ rät dazu, von Anfang an verbindliche Regeln für diese Klassenchats festzulegen.

NEUE SCHULE – NEUES MOBBING?

Gerade nach den Ferien oder dem Wechsel auf eine weiterführende Schule wollen sich Kinder miteinander vernetzen und in Verbindung sein. Ein Thema sorgt in Familien immer wieder für Gesprächsstoff: Klassenchats auf Whatsapp und Co. Um auch nach dem Unterricht in Kontakt zu bleiben, Hausaufgaben zu besprechen oder sich über Freistunden zu informieren, spielen Chatgruppen in Messengern eine zunehmend größere Rolle. „Weil Messengerdienste auch für junge Menschen im Alltag oft schon selbstverständlich sind, sollten Kinder wissen, wie sie sich in einem Klassenchat ver-

halten“, sagt Dr. Iren Schulz, Medienexpertin bei „Schau hin!“. Sonst kann es in Klassengruppen zu ausgrenzendem und unangemessenem Verhalten kommen. „Das können verbale Attacken sein, aber auch das Versenden von peinlichen oder ungeeigneten Fotos oder Videos bereitet Eltern und Kindern Sorgen“, sagt Schulz.

REGELN FÜR DEN CHAT

Die Mediencoachin rät dazu, das Thema auf einem Elternabend zu diskutieren, die Positionen und Vorschläge der Kinder zu berücksichtigen und eine einheitliche Haltung im Klassenverband zu entwickeln. Ein respektvoller Umgang wird am besten vor der Gründung der Chatgruppe mit den Kindern besprochen. Dazu gehören zum Beispiel folgende Vereinbarungen:

- Meinungsverschiedenheiten angemessen und statt im Klassenchat am besten im direkten Gespräch miteinander klären.
- Fair miteinander umgehen, keine Beleidigungen und Schimpfwörter im Chat.
- Vereinbarungen zu Fotos und Videos einhalten: keine Aufnahmen ohne Einverständnis teilen, keine peinlichen Fotos und Videos verbreiten.
- Es werden keine Schüler absichtlich aus dem Chat ausgeschlossen.

Die Kinder können außerdem Chatmoderatoren aus der Klasse benennen und Vertrauenspersonen festlegen, an die sich alle bei Fragen und Problemen wenden können. „Klassenchats sind eine Möglichkeit, Gemeinschaft zu empfinden und die Bindung untereinander zu stärken“, so Schulz. „Dafür braucht es als Grundlage einen respektvollen und fairen Umgang miteinander.“

KINDER BRAUCHEN SUPPORT

Den jungen Nutzern fällt es oft noch schwer zu unterscheiden, welche Nachrichten in eine Chatgruppe gehören und welche nicht. Über eine Unterhaltung im Chat spitzen sich Situationen außerdem schneller zu, geraten aus dem Ruder und können in Mobbing-Attacken münden. Den betroffenen Kindern und Jugendlichen fällt es dann oft schwer, Ausei-

nersetzungen, Beleidigungen und Drohungen zu entfliehen: Sie wollen trotz der Attacken Mitglied des Klassenchats bleiben, um keine Informationen zu verpassen und nicht ausgeschlossen zu sein. Und das, obwohl Mobbing-Nachrichten sie auf ihrem Smartphone immer und überall erreichen können.

Die Mediencoachin rät: „Es ist wichtig, dass Eltern ihr Kind dabei unterstützen, neue Herausforderungen zu meistern. Dazu gehört, den fairen Umgang mit anderen auch online zu pflegen ebenso wie das souveräne Handeln in Bezug auf die eigene Person zu lernen. Kindern hilft es sehr, wenn Eltern ihnen vermitteln, dass sie als Ansprechpersonen zur Verfügung stehen und dabei unterstützen, in belastenden Situationen einen guten Weg zu finden.“ ★

TEXT: CHRISTIAN PERSONN

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/MALTE MÜLLER



Power für die Pause

STATT KÄSESTULLE GIBT ES JETZT
ENERGIE-BOOSTER FÜR DEN LANGEN SCHULTAG.
UND DAS BESTE DARAN: ALLES LÄSST SICH
PRIMA VORBEREITEN



Chicken-Sandwich mit Paprikapaste

Zutaten für 2 Portionen

200 g Hähnchenbrustfilet
50 g Rucola
4 Scheiben Vollkorn-Sauerteigbrot

Für die Paprikapaste:

90 g geröstete Paprika (aus dem Glas)
25 g Walnusskerne
1 EL Semmelbrösel
2 TL Tomatenmark
1 TL Ahornsirup
1 TL Zitronensaft
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
Salz und Pfeffer



So wird's gemacht

1 Das Hähnchenfilet trocken tupfen und auf einen Dämpfeinsatz in einen Topf mit wenig Wasser setzen. Wasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach Dicke 12–15 Minuten dämpfen. Alternativ das Fleisch ohne Dämpfeinsatz zugedeckt im Topf mit wenig Salzwasser garen.

2 In der Zwischenzeit die Paprika gut abtropfen lassen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann auf einem Teller abkühlen lassen. Paprika, Nüsse, Semmelbrösel, Tomatenmark, Ahornsirup, Zitronensaft und Kreuzkümmel im Mixer zu einer groben Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Das Fleisch abkühlen lassen und quer in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und die groben Stiele abschneiden.

4 Das Brot im Toaster rösten. 2 Brotscheiben mit der Hälfte der Paprikapaste bestreichen. Mit den Fleischscheiben belegen. Rucola und restliche Paste darauf verteilen. Mit den übrigen Brotscheiben abdecken und etwas andrücken. Sandwiches halbieren und fest in Butterbrotpapier wickeln oder in eine Lunchbox geben. Bis zum Verzehr möglichst kühl lagern.

Meal-Prep-Tipp: Das Sandwich lässt sich gut vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Wer es eilig hat, belegt es ganz schnell mit Hähnchenbrustaufschnitt statt mit gedämpftem Filet.



BUCH-TIPP

Lust auf noch mehr Pausenfüller? Bitte sehr! Inga Pfannebeckers gesunde Sweets und herz-hafte Happen sind eine perfekte Abwechslung für Schulhof, unterwegs oder nach dem Sport. „Powersnacks to go“, GU, 11,99 Euro

Möhren-Quinoa-Muffins

Zutaten für 12 Stück

60 g weiße Quinoa
Salz
1 Möhre (150 g)
100 g Babyspinat
160 g Vollkorn-Dinkelmehl
2 TL Backpulver
3 Eier (Größe M)
100 g Hüttenkäse
80 ml Rapsöl (zum Erhitzen geeignet)
125 ml Milch
2 TL Harissa (scharfe Würzpaste, alternativ: Tomatenmark)
120 g Schafskäse
Außerdem:
12er-Muffinform
12 Papierförmchen

So wird's gemacht

1 Quinoa in ein feines Sieb geben und unter kaltem Wasser gründlich abspülen. Dann in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Ins Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. Möhre schälen und auf der Haushaltsreibe grob raspeln. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken.

3 Mehl, Backpulver und 1/2 TL Salz mischen. Eier, Hüttenkäse, Öl, Milch und Harissa mit dem Pürierstab verquirlen. Eiermischung und Quinoa zum Mehl-Mix geben. Mit einem Kochlöffel verrühren, bis sich alles gerade verbunden hat. Möhre und Spinat unterheben.

4 Die Masse in die Mulden füllen. Schafskäse in 12 gleich große Würfel schneiden. Je 1 Würfel auf die Muffins legen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) 22–25 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Meal-Prep-Tipp: Die Muffins halten in einer Dose im Kühlschrank ca. 3 Tage, tiefgekühlt ca. 3 Monate. Vor dem Verzehr bei Raumtemperatur auftauen lassen und nach Belieben kurz aufbacken.



Omelett-Wraps

Zutaten für 2 Stück

2 Eier (Größe L)
4 TL Öl
Salz und Pfeffer
1/2 TL getrockneter Oregano
100 g Doppelrahm-Frischkäse
3 TL Ajvar (Paprikapaste, mild oder pikant)
100 g Babyspinat
2 Scheiben Kochschinken (à 15 g)

So wird's gemacht

1 Eier mit 2 TL Öl, Salz, Pfeffer und Oregano verquirlen. In einer kleinen beschichteten Pfanne (18 cm Ø) 1 TL Öl erhitzen. Die Hälfte der Eiermasse hineingeben und gleichmäßig verteilen. Das Omelett ca. 1 Minute braten, dann vorsichtig wenden und in ca. 1 Minute fertig braten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit der restlichen Eiermasse und übrigem Öl (1 TL) wiederholen.

2 Frischkäse mit Ajvar glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Die abgekühlten Omeletts mit der Ajvar-Creme bestreichen. Mit Schinken und Spinat belegen und fest aufrollen. Die Rollen fest in Butterbrotpapier wickeln und halbieren.

Meal-Prep-Tipp: Die Omeletts und die Creme können bereits am Vorabend zubereitet und getrennt abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Am nächsten Morgen dann mit der Creme bestreichen und wie im Rezept beschrieben belegen.



Künstliche **Intelligenz gegen den digitalen Dauerschlaf**

DIE BILDUNGSMISERE LÄSST SICH DURCH NEUE
KI-SYSTEME BEHEBEN – MEINT UNSER AUTOR



Das deutsche Bildungssystem hat die Digitalisierung in den letzten Jahrzehnten verschlafen. Die Folgen haben viele Schüler, Eltern und Lehrer spätestens seit der Etablierung von Fernunterricht in der Corona-Pandemie zu spüren bekommen. Fehlende Hard- und Software, fehlende praxistaugliche Vorgaben für den Datenschutz sowie fehlende Digitalkompetenz haben dazu geführt, dass der Fernunterricht, mit einigen Ausnahmen, nicht wirklich gut funktioniert. Dort wo es funktionierte, war es engagierten Schulleitungen oder einzelnen Lehrkräften zu verdanken, nicht den Kultusministerien. Warum lief die Digitalisierung bislang so schleppend und was muss sich ändern, dass die Schule das Potenzial der Digitalisierung für das Lernen und Lehren nutzen kann und Schüler digitale Kompetenzen erwerben?

Schon in den 1980er-Jahren wurde eine Bildungsrevolution durch den Einsatz von Computern in den Schulen vorhergesagt. Bislang hat diese Revolution aber nicht stattgefunden. Damals wurden zwar an weiterführenden Schulen erste Computerräume eingerichtet, diese wurden aber hauptsächlich von Schülern genutzt, die freiwillig das Fach Informatik belegten oder Mitglied der Computer-AG waren. Es kann also gut sein, dass Schüler, die vor 2005 ihren Abschluss gemacht haben, nie in einem Computerraum der Schule waren. Das ist heute anders.

Die Computerräume sind oft weit im Voraus ausgebucht, und es gibt „mobile Computerräume“ in Form von Klassensätzen von Tablets oder Laptops. Will man aber diese als Lehrer nutzen, braucht man einerseits ein gewisses Organisationstalent: Man muss die Geräte buchen, in die Klassenzimmer bekommen, und man braucht eine hohe Frustrationstoleranz, wenn die Geräte mal wieder nicht aufgeladen sind, Schüler ihr Passwort nicht mehr wissen oder das „Internet nicht funktioniert“.

Zu viele negative Erfahrungen können dazu führen, dass Lehrer in Zukunft wieder analog unterrichten. Während des Lockdowns musste man auf Lernplattformen, Cloudspeicherplätze und Videokonferenzsysteme zurückgreifen, aber im Präsenzunterricht ist das nicht nötig. Damit die Schulen nicht wieder in einen di-

gitalen Winterschlaf fallen und Schüler auf das Leben in einer digitalen Welt vorbereitet werden, muss jedem Politiker, jeder Schulleitung, jedem Lehrer und jedem Elternteil klar werden, dass folgende Ziele erreicht werden müssen:

ZIEL 1: SCHÜLER LERNEN, WIE MAN HARD- UND SOFTWARE BEDIENT

Wenn man davon ausgeht, dass Digitalkompetenz eine Schlüsselkompetenz für Schülerinnen und Schüler ist, um selbstbestimmt in einer digitalen Gesellschaft zu agieren, ist es notwendig, dass diese Kompetenz auch in der Schule vermittelt wird. Es widerspräche dem Ziel der Bildungsgerechtigkeit, wenn nur die Kinder Digitalkompetenz erwerben, deren Eltern diese vermitteln. Daher muss der Einsatz von Hard- und Software selbstverständlich sein, sodass der Umgang damit und auch das selbstständige Beheben kleinerer Probleme erlernt wird. Diese Forderung ist aber nur umsetzbar, wenn im Vorfeld das nächste Ziel erreicht wurde.

ZIEL 2: SCHULEN ERHALTEN TECHNIK, DIE FUNKTIONIERT... UND BETREUT WIRD

Nur wenn in einer Schule ausreichend Hard- und Software sowie eine verlässliche und schnelle Internetverbindung vorhanden sind, kann digitale Bildung sinnhaft umgesetzt werden. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass die Technik nicht nur angeschafft wird, sondern auch professionellen Support benötigt. Dies kann nicht von zwei oder drei Lehrkräften nebenbei erledigt werden. In Großbritannien gibt es zum Beispiel den Beruf des Bildungstechnikers, der in Vollzeit an einer Schule angestellt ist. Diese Lösung brauchen wir auch in Deutschland.

ZIEL 3: MEDIENBILDUNG IST EIN ZENTRALES BILDUNGSZIEL

Kinder und Jugendliche wachsen in einer Welt auf, die von digitalen Technologien und Medien geprägt wird. Das bringt positive und negative Auswirkungen mit sich. Übermäßiger Medienkonsum, Cybermobbing, Zugang zu kinder- und jugendgefährdenden Inhalten



Florian Nuxoll

...ist Englisch- und Gemeinschaftskundelehrer am Gymnasium der Geschwister-Scholl-Schule in Tübingen und wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Tübingen



sowie ein fehlendes Bewusstsein für den Unterschied zwischen öffentlichen und privaten Daten sind einige der Gefahren, die mit digitalen Technologien in Verbindung stehen. Einige Pädagoginnen, Pädagogen und Eltern fordern deshalb, dass wir unsere Kinder vor diesen Gefahren schützen, indem wir ihnen möglichst spät und möglichst wenig Zugang zu digitalen Endgeräten gewähren. In der Praxis ist diese Forderung jedoch nicht realisierbar. Daher ist es wichtig, dass die Schule über die Auswirkungen von Mediennutzung und die Wirkung von Medien allgemein aufklärt. Schülerinnen und Schüler sollten sich über ihr Medienverhalten austauschen und dabei ihr eigenes reflektieren. Auch eine kritische Betrachtung von YouTube und anderen Social-Media-Stars sowie Fake News ist sinnvoll. Vielen Kindern und Jugendlichen ist nicht bewusst, wann es sich bei einem Youtube-Video um Werbung oder bezahltes Productplacement handelt und wann es authentische Inhalte sind.

Medienbildung darf sich natürlich nicht nur mit den Gefahren der digitalen Welt beschäftigen. Ein zentraler Punkt muss sein, die Chancen der Digitalisierung zu behandeln und entsprechende Kompetenzen zu vermitteln, z. B. wie man digital mit anderen kommuniziert und gemeinsam online arbeitet.

Erst wenn Einigkeit bezüglich der oben erwähnten Ziele herrscht und man einen gemeinsamen Weg gefunden hat, wie man diese Ziele erreicht, kann die Digitalisierung der Schulen den Unterricht entscheidend verändern. Bislang war es für Lehrkräfte häufig mit zusätzlichem Aufwand verbunden, wenn sie Computer im Unterricht eingebunden haben. Dabei hatten sie teilweise das Gefühl, dass es für die Inhalte ihres Faches nur einen geringen Mehrwert hatte.

Jetzt kann man natürlich argumentieren, dass die Beschäftigung mit dem Digitalen ein Wert an sich ist, aber für einen Englischlehrer z. B. steht das Lernen der Fremdsprache im Vordergrund. Sobald der Einsatz von digitaler Technik im Unterricht aber das Lernen und Lehren im Fach selbst nachhaltig unterstützt, kann dies innerhalb kürzester Zeit zu einer Bildungsrevolution an den Schulen führen. Warum? Die Leistungsunterschiede zwi-

schen Schülern einer Klasse sind zum Beispiel vielfältig. Dies ist von der ersten bis zur letzten Klasse der Fall. Es ist unmöglich, diesen Unterschieden gerecht zu werden.

Dazu müsste eine Lehrkraft von jedem Schüler zu jeder Zeit den aktuellen Lernstand wissen und jedem individuell Aufgaben zur Verfügung stellen. Man kann alternativ versuchen, Schüler selbstständig ihren Lernstand einschätzen zu lassen und selbstständig eigene Lernwege zu finden. Das funktioniert aber nicht bei allen Kindern gleich gut. Ein digitales Tutoriensystem kann, unterstützt von künstlicher Intelligenz, Hilfestellungen geben, den Wissens- und Kompetenzstand analysieren und dementsprechend individuell die Aufgaben stellen. So können jedem Kind die Übungsaufgaben zur Verfügung gestellt werden, die ihm in diesem Moment am besten helfen.

Die Lehrkräfte werden dadurch nicht überflüssig. Sie bilden vielmehr mit dem Tutoriensystem ein hybrides Team. Das Tutoriensystem stellt Aufgaben zur Verfügung, analysiert die Antworten und gibt der Lehrkraft Feedback zu Fortschritten von einzelnen Schülern bzw. der Klasse insgesamt. Die Lehrkraft kann mithilfe dieser Informationen ihren Unterricht planen. Da ihr nun bestimmte Aufgaben abgenommen wurden, kann sie sich z. B. auf die Betreuung von Projektarbeit oder komplexeren Lernaufgaben konzentrieren.

Solche hybriden Teams aus Lehrkraft und Tutoriensystem können den Unterricht nachhaltig verändern. Es ist Aufgabe der Politik, dass dieses Potenzial schnellstmöglich in Deutschland genutzt wird. Natürlich müssen dafür Fragen des Datenschutzes, der ökologischen Nachhaltigkeit, der Finanzierung und weitere gelöst werden. Dies darf aber nicht dazu führen, dass der digitale Winterschlaf weitergeht. Wir müssen endlich aufwachen. ★

Es ist Aufgabe der Politik, dass dieses Potenzial bei uns genutzt wird

TEXT: FLORIAN NUXOLL

DIGITALE INTELLIGENZ: DIESE ANGEBOTE HELFEN BEIM LERNEN ZU HAUSE ODER IM UNTERRICHT



<https://prosodiya.de>

Die App „Prosodiya“ ist ein innovatives Förderkonzept **zur Verbesserung der Lese- und Rechtschreibleistung** von LRS-Kindern. Mit „Prosodiya“ trainieren die Kinder Schritt für Schritt die Bewusstheit für sprachrhythmische Merkmale. Sie lernen auf Wortbasis, die Betonung und die Struktur der betonten Silbe zu erkennen. Die Kinder werden dadurch in die Lage versetzt, die sprachrhythmischen Strukturen mit den Rechtschreibregeln zu verbinden. So können Kinder systematisch und leichter lesen und schreiben lernen.

In einer wissenschaftlichen Studie wurde festgestellt, dass die Verbesserung beim Rechtschreiben ähnlich hoch ist wie bei klassischen, nicht digitalen Therapiemaßnahmen.



www.didi.schule

Mit „Didi“ wurde an der Universität Tübingen ein intelligentes Tutorsystem **für das Fach Englisch** entwickelt. Diese von der Robert Bosch Stiftung geförderte Sprachlernsoftware analysiert die Eingaben von Schülern und gibt ein auf ihre individuellen Fähigkeiten zugeschnittenes Feedback. Das individuelle Üben soll die aktive Teilnahme am Fremdsprachenunterricht im Klassenzimmer unterstützen, damit alle Schüler, unabhängig von ihrem Niveau und ihren Lernstrategien, für die kommunikativen Sprachaufgaben im Klassenzimmer vorbereitet sind. „Didi“ ist auf einer englischsprachigen Seite mit Sprach-Lernangeboten integriert.



<https://onlinediagnose.westermann.de>

Der Westermann-Verlag bietet für Schulklassen die „Online Diagnose“ **für die Fächer Mathe, Deutsch und Englisch** an. Schüler führen zunächst online einen ca. 30-minütigen Haupttest und im Anschluss einen Detailtest durch, der auffällige Bereiche nochmals genauer analysiert. Die Ergebnisse der Tests werden genutzt, um individuelle Fördermaterialien zusammenzustellen. Diese Materialien können heruntergeladen werden oder als gedrucktes Heft bestellt werden. Nachdem die Schüler die Materialien bearbeitet haben, können sie in einem Nachtest ihren Lernfortschritt unter Beweis stellen. Sollte weiterer Förderbedarf bestehen, kann man weiteres Fördermaterial erhalten.



<https://brainyoo.de>

Viele Schüler kennen das Karteikartenprinzip aus dem Fremdsprachenunterricht. „Brainyoo“ bietet dieses Prinzip digital und nicht nur für das **Sprachenlernen** an. Schüler können selbst multimediale Karteikarten mit ihren Inhalten füllen und zum Lernen nutzen. Unabhängig vom Endgerät können sie dann am Schreibtisch oder zwischendurch im Bus die Inhalte pauken. Wann welche Karteikarte wiederholt wird, wird von einem Algorithmus festgelegt. So kann das System helfen, dass Fakten oder Vokabeln nachhaltig im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden.



<https://de.bettermarks.com>

„Bettermarks“ bietet **adaptive Mathebücher** für die Jahrgangsstufen 4–11 an. Adaptiv bedeutet hier, dass die Aufgaben des digitalen Buches an den Lernstand einer Klasse bzw. einzelner Schüler angepasst werden. Während die Lehrkraft weiterhin das Wissen im Unterricht vermittelt, werden die Übungen im Anschluss am Computer gelöst. „Bettermarks“ analysiert die Eingaben, erkennt, an welcher Stelle Fehler gemacht wurden, und bietet dazu direkte Rückmeldungen und Hilfestellungen, sodass Schüler die Fehler nachvollziehen und in Zukunft vermeiden können.

4 Hefte lesen & Prämie sichern!

INKL. E-PAPER GRATIS

Leben
& erziehen
APP

In der App
alle E-Paper
gratis lesen:
Schule sowie
Leben & erziehen



JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG, WILLY-BRANDT-STR. 51,
20457 HAMBURG, JUNIOR-MEDIEN.DE

NUR 39€ MIT PRÄMIE ZUM AUSWÄHLEN



Scan mich!



Schule Aboservice,
PressUp GmbH,
Postfach 70 13 11,
22013 Hamburg

JETZT BESTELLEN!



www.schule-abo.de



bestellen@schule-abo.de

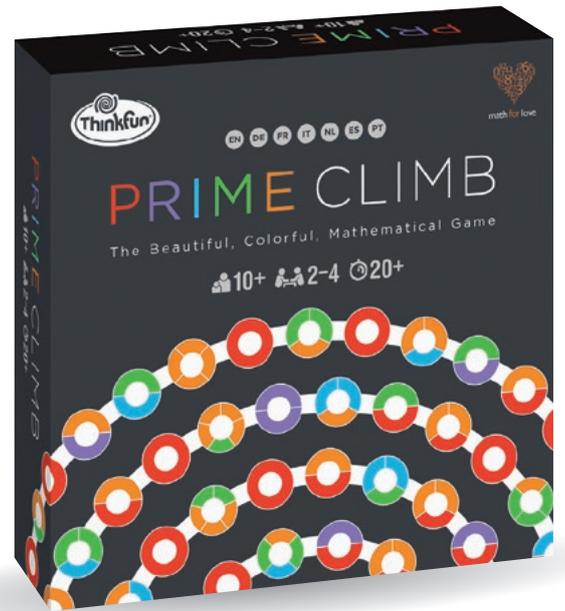


040-696 383 939



Gravity Maze

zum Üben der räumlichen Vorstellungskraft



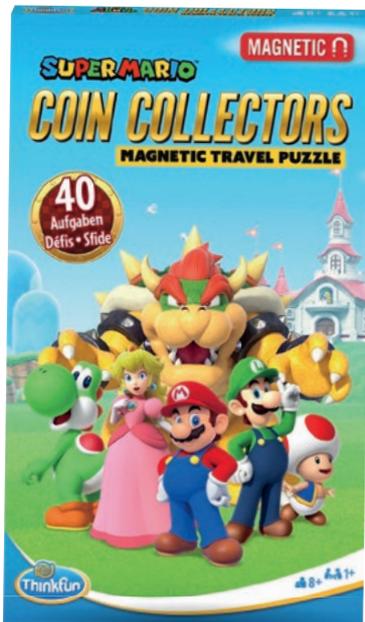
Prime Climb

zum Üben der Grundrechenarten

WÄHLE DEINE



PRÄMIE!



Super Mario™ Coin Collectors

Magnetisches Reisespiel garantiert Knobelspaß



Rush Hour®

zum Trainieren von strategischem Denken



Keine Angst vor der Pubertät

DER UMGANG MIT TEENAGERN IST NICHT IMMER EINFACH. WIR HABEN MIT EINEM JUGENDPSYCHOTHERAPEUTEN GESPROCHEN UND TIPPS SOWIE GRUNDREGELN FÜR DIE ERZIEHUNG ERFAHREN

Viele Eltern fürchten sich geradezu vor dieser Lebensphase ihrer Kinder. Wird das jetzt die Trotzphase hoch zwei? So schlimm muss es nicht kommen. Tatsächlich kann die Zeit sogar allen Beteiligten Spaß machen! So der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Ralph Schliewenz aus Soest, der uns handfeste Tipps mit auf den Weg gibt – für einen guten Umgang mit unseren Teenagern.

Schule: Können Eltern ihre Kinder/Jugendlichen in der Pubertät überhaupt noch erziehen?

Ralph Schliewenz: Selbstverständlich! In dieser Zeit kommt es jedoch insbesondere darauf an, den Kontakt zwischen Eltern und ihren Teenager-Kindern aufrechtzuerhalten. Dazu wird Geduld, Kompromissbereitschaft und vor allem eine Kommunikation auf Augenhöhe notwendig sein. Die Vermittlung von gegenseitigem Vertrauen stellt aus meiner Sicht nun das Haupterziehungsziel dar. Entwicklungspsychologisch geht es für die Jugendlichen um Identität und Autonomie.

Kann man mit der richtigen Erziehung Konflikten in der Pubertät vorbeugen?

Ob es „richtig“ war, erfährt man meist erst im Nachhinein. Ich würde eher wünschen, dass es „gut läuft“. Das lässt sich direkt an den Gefühlen ablesen, die entstehen. Und wenn alle bereit sind, ihre Gefühle angemessen zu kom-

munizieren, lassen sie sich meist auch gut regulieren, falls sie sich einmal schlecht anfühlen sollten. Das wäre dann der Weg zur Konfliktlösung oder gegebenenfalls sogar -vermeidung.

Was können Eltern dafür tun, auch in schwierigen Phasen ein gutes Verhältnis zum Nachwuchs zu behalten?

Sich interessieren, das heißt: nachfragen, dranbleiben und – um Brücken zu bauen – auch einmal von sich erzählen. Auch wir Eltern waren einmal Teenager! Was uns durch schwierige Phasen geholfen hat, dürfte für den eigenen Nachwuchs ebenfalls nicht schädlich sein.

Wie gehen Eltern am besten damit um, wenn die Jugendlichen sich mehr und mehr verschließen?

Niemals aufgeben! Eventuell andere vertraute erwachsene Personen einbeziehen, die dann zu „Brückenbauern“ werden. Also netzwerken und auf die Weise den Kids stellvertretend und nebenbei soziale Fertigkeiten vermitteln.

Was tun, wenn die Kids falsche Freunde haben, die ständig Computerspiele spielen, oft Alkohol trinken, rauchen oder andere Drogen nehmen?

Was immer hier die Anziehungskraft ausübt, vielleicht gibt es für das Kind eine Alternative? Danach lässt sich aber nur mit dem Kind

gemeinsam suchen. Wenn es noch möglich ist, könnte es auch hilfreich sein, diese sogenannten Freunde zu kontaktieren, also auch selbst besser kennenzulernen. Falls es sich um Vorurteile handelt, lassen sich diese manchmal sogar ausräumen.

Muss ein bestimmtes Verhalten auch bestimmte Konsequenzen für Teenager haben?

Verhalten hat immer Konsequenzen – gewünschte und unerwünschte. Im erzieherischen Sinne sollten die Sanktionen prompt und mit einem inhaltlichen Bezug folgen. Also, wenn etwas kaputtgeht, es wieder zu reparieren; morgens zu spät aufzustehen, könnte mit einer früheren Zubettgehzeit begegnet werden. Es geht darum, es wiedergutzumachen – aus dem schlechten Gefühl wird ein gutes. Es ist angemessen reguliert, wenn es für alle Beteiligten wieder gut ist. Auch hier geht es um Kompromissbildung. Bei einem echten Kompromiss bewegen sich beide Seiten aufeinander zu. Andernfalls könnte es auch ein fauler Kompromiss sein. Der rächt sich dann irgendwann.

Ist die Pubertät wirklich so anstrengend?

Erziehung darf und soll auch Spaß machen. Es ist anstrengend, ja, aber das ist nun einmal untrennbar mit der Elternschaft verbunden. Uns sollte bewusst sein, dass die Kinder sich das nicht ausgesucht haben! Es geht ja dabei auch darum, die Spielräume zu erweitern, das heißt: Angebote zu machen, welche „Belohnung“ zu erwarten wäre, oder spontan etwas Schönes zusammen zu erleben. Eltern können sich immer wieder bewusst machen, dass der Tag kommen wird, an dem das Kind das Haus verlässt! ★

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN



Eltern können sich immer wieder bewusst machen, dass der Tag kommen wird, an dem das Kind das Haus verlässt!

Ein kleiner *Pieks* kann Leben retten

DIE HPV-IMPfung WIRD VON DER STIKO (STÄNDIGE IMPFKOMMISSION) AB NEUN JAHREN EMPFOHLEN, DENN SIE KANN VOR VERSCHIEDENEN KREBS-ERKRANKUNGEN BEI KINDERN SCHÜTZEN. DOCH NOCH IMMER SIND DIE IMPFRATEN RELATIV GERING



Soll ich mein Kind impfen lassen? Bietet die Impfung überhaupt Schutz? Wenn es um das Thema Impfen geht, sind manche Eltern verunsichert. Dass Kinder gegen Masern, Keuchhusten oder Mumps geimpft werden sollen, sehen viele Mütter und Väter ein. An die noch relativ neue (aber schon seit 2006/2007 in Deutschland zugelassene) HPV-Impfung denken Eltern oft noch nicht – oder zögern aus Angst vor möglichen Nebenwirkungen.

HPV – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Es gibt mehr als 150 Typen von HP-Viren. Sogenannte Low-Risk-Typen wie HPV 6 und HPV 11 verursachen ansteckende Feigwarzen (Genitalwarzen). Diese treten zum Beispiel an Scheide, Schamlippe, Glied, Damm oder Anus auf. Es handelt sich um stecknadel- bis mehrere Zentimeter große Papeln, die sich ausbreiten können.

Gefährlicher sind High-Risk-Typen wie HPV 16 und HPV 18. Bei einer Infektion mit diesen Typen können sich über einen längeren Zeitraum unterschiedliche Krebsarten entwickeln.

Nahezu alle Fälle von Gebärmutterhalskrebs sind auf Humane Papillomviren zurückzuführen. Die HPV-Impfung, die im Volksmund deshalb auch als Gebärmutterhalskrebs-Impfung bekannt ist, schützt vor den HPV-Typen, die für bis zu 90 Prozent aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich sind und außerdem Krebs am Anus, an der Vagina, Vulva, am Penis oder im Mund-Rachen-Raum auslösen können.

Fakt ist: 85 bis 90 Prozent aller Menschen in Deutschland stecken sich früher oder später mit HPV an. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts erkranken in Deutschland jedes Jahr etwa 6 250 Frauen und 1 600 Männer aufgrund einer HPV-Infektion an Krebs. Noch schlimmer: Täglich sterben etwa vier Frauen an Gebärmutterhalskrebs und geschätzt drei Männer an bestimmten HPV-bedingten Krebserkrankungen in Deutschland.

STIKO: AUCH IMPFUNG FÜR JUNGEN

Noch bis 2018 wurde die HPV-Impfung nur für Mädchen empfohlen. Seitdem gilt die Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) auch für Jungen. Geimpft werden sollen Kinder und Jugendliche im Alter von neun bis 17 Jahren. Ein Nachimpfen ist bis zum 18. Geburtstag möglich. Über die Kosten für eine HPV-Impfung müssen sich Eltern dann keine Gedanken machen, denn in diesen Altersgruppen wird die HPV-Impfung von den Krankenkassen (in der Regel auch von den privaten Krankenkassen) bezahlt. „Versäumte Impfungen sollten so früh

wie möglich nachgeholt werden“, betont Susanne Glasmacher vom Robert Koch-Institut. „Auch nach dem ersten Sex können und sollten ungeimpfte Mädchen oder Jungen noch gegen HPV geimpft werden.“ Selbst wenn es dann schon zu einer

dauerhaften HPV-Infektion gekommen sein sollte, könne die Impfung trotzdem noch einen Schutz vor den anderen im Impfstoff enthaltenen HPV-Typen bieten. Einige Krankenkassenversicherungen haben ihre Leistungen darüber hinaus ausgeweitet und übernehmen die Impfkosten auch für Frauen und Männer über 18 Jahre (siehe dazu auch die Infos auf der Website von www.entschiedengegenkrebs.de).

WIE OFT GEGEN HPV IMPFEN?

Je nach Alter der Kinder wird zwei- oder dreimal gegen HPV geimpft. Im Alter von neun bis 14 Jahren erhalten die Kinder zwei Impfdosen. Zwischen den beiden Impfungen sollen mindestens fünf Monate Abstand liegen. Bei einem kleineren Abstand sind drei Dosen erforderlich.

Ab dem Alter von 15 Jahren gibt es drei Impfdosen innerhalb eines Jahres. Laut Robert Koch-Institut wird derzeit keine Auffrischimpfung empfohlen. Der Düsseldorfer →

Geimpft werden sollen Kinder und Jugendliche im Alter von neun bis 17 Jahren

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/NATALIA PRACHOVA

Kinderarzt und frühere Bundespressesprecher des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte, Hermann Josef Kahl, berichtet über seine Erfahrung aus der Praxis, besonders nach der Einführung der Impfung für Jungen: „Vor allem Mütter sagen: Es ist Zeit geworden, dass auch Jungs geimpft werden.“ Denn sie können das Virus übertragen, aber sie können eben auch selbst erkranken. Und dennoch sind die Impfquoten gesunken ...

DEUTLICHER RÜCKGANG BEI IMPFUNGEN

In Deutschland ist die Impfquote im Laufe der Jahre erst gestiegen, dann wieder gesunken. Auch im internationalen Vergleich befinden wir uns noch auf einem relativ niedrigen Niveau. Insgesamt wurde 2022 ein Viertel weniger geimpft als noch das Jahr zuvor. Besonders deutlich ist der Rückgang unter den Jugendlichen zwischen 15 und 17 zu sehen. Im Jahr 2023 stagnierte die Zahl der Kinder, die alle erforderlichen drei Impfdosen gegen Diphtherie, Keuchhusten und Tetanus (DTP-3) erhielten, bei 84 Prozent (108 Millionen). Gleichzeitig stieg die Zahl der Kinder, die keine einzige Dosis des DTP-Impfstoffs erhielten, von 13,9 Millionen im Jahr 2022 auf 14,5 Millionen im Jahr 2023. Rund 6,5 Millionen Kinder erhielten nicht die dritte Dosis des DTP-Impfstoffs, die notwendig ist, um Säuglinge und Kleinkinder vollständig gegen Kinderkrankheiten zu schützen.

Die globale Impfquote ist seit 2022 weitgehend unverändert geblieben und liegt hinter dem Stand von 2019 zurück. Die Trends spiegeln anhaltende Herausforderungen durch Unterbrechungen im Gesundheitswesen, logistische Probleme, Impfskepsis (durch die Debatte um Corona) und Ungleichheiten beim Zugang zu sozialen Dienstleistungen wider. Die Daten zeigen zudem, dass die Impfraten gegen Masern stagnieren. Rund 35 Millionen Kinder sind entweder gar nicht oder unzureichend dagegen geschützt. 2023 erhielten weltweit 83 Prozent der Kinder die erste Dosis des Masernimpfstoffs. Die Zahl der Kinder, die ihre zweite Impfdosis gegen Masern erhielten, stieg leicht auf 74 Prozent. 95 Prozent sind weltweit nötig, um Ausbrüche von Krankheiten zu verhindern, die durch Impfungen vermieden werden können.

HPV-IMPfung IST SICHER

Die zuständigen Behörden betonen einhellig, dass die HPV-Impfung sicher sei. Zu diesem Schluss kommt sowohl die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als auch die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut und das Paul-Ehrlich-Institut, welches in Deutschland für die Impfstoffsicherheit zuständig ist.

In Dänemark und in Japan gab es Berichte über schwere, lang anhaltende Nebenwirkungen, Symptome wie Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit bei geimpften Mädchen. Die Folge: In beiden Ländern fielen die Impfraten. Doch: „Die Sicherheit wurde in zahlreichen Studien mit Hunderttausenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern untersucht“, sagt Christine Winkelmann, Expertin für sexuell übertragbare Infektionen bei der Bundeszentrale für ge-

undheitliche Aufklärung (seit Februar 2025 das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit/BIÖG). Dabei seien keine Belege für schwere, die Gesundheit nachhaltig beeinträchtigende Nebenwirkungen im ursächlichen Zusammenhang mit der HPV-Impfung festgestellt worden.

Die zuständigen Behörden betonen einhellig, dass die Impfung sicher sei

Allerdings seien – wie bei anderen Impfungen auch – Nebenwirkungen wie Schmerzen, Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle am Oberarm möglich. Auch werde einigen Jugendlichen bei der Impfung schwindelig. Solche Begleiterscheinungen mögen unangenehm sein – im Vergleich zu den möglichen Folgen einer Infektion sind sie jedoch gering. „Menschen, die Impfungen ablehnen, haben Angst, und die kann man den Menschen meist nicht in einem halbstündigen Gespräch nehmen. Diese Eltern besorgen sich entsprechende Argumente, und es ist ihnen egal, ob die Informationen seriös sind“, sagt Kinderarzt Kahl. Ihm ist klar: „HPV kann zu Krebs führen, und wenn man das mit einer Impfung vermeiden kann, ist das ein Riesenvorteil.“ ★

TEXT: ASTRID CHRISTIANS



DAS GESUNDHEITS-TO-DO DES SOMMERS: JETZT AN DIE HPV-IMPfung DENKEN!

Ob Klassenarbeiten, Sportvereine oder Sommerfeste – der Familienkalender ist oft prall gefüllt. Doch ein Punkt sollte in diesem Jahr ganz fett eingetragen werden: die HPV-Impfung.

Sie ist die bestmögliche Maßnahme, um bestimmten Krebsarten vorbeugen zu können, die durch eine anhaltende HPV-Infektion ausgelöst werden. Was Eltern dazu wissen sollten, erklärt Dr. Nikola Klün, Ärztin in der Kindermedizin und zweifache Mutter aus München.

Oft fragt man sich als Elternteil: An was sollen wir denn jetzt auch noch denken? Und doch gibt es Themen, die heute wichtig sind – und morgen entscheidend sein können. Stichwort: Krebsprävention. Denn Humane Papillomviren (kurz HPV) sind weit verbreitet – ca. 4 von 5 Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mehrmals damit: Mädchen und Jungen genauso wie Frauen und Männer können betroffen sein. Zwar läuft eine Infektion in der Regel unbemerkt und ohne Symptome ab, bevor sie von selbst abheilt. Doch tut sie das nicht, können sich daraus über Jahre Krebsvorstufen bis hin zu bestimmten Krebsarten wie Gebärmutterhals- oder Analkrebs entwickeln. Die gute Nachricht: „Die HPV-Impfung kann dazu beitragen, das Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken, zu reduzieren. [...] Durch Wissen und Aufklärung können wir die Gesundheit der nächsten Generation schützen“, sagt Dr. Nikola Klün, Ärztin in der Kindermedizin.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die HPV-Impfung für Mädchen und Jungen zwischen 9 und 14 Jahren – idealerweise sollte sie vor einer möglichen Ansteckung erfolgen. Zwei Impftermine im Abstand von mindestens fünf Monaten sind in dieser Altersgruppe notwendig, um vollständig geimpft zu sein. Versäumte Impfungen sollen bis zum Tag vor dem 18. Geburtstag nachgeholt werden.

Doch wie lässt sich die Impfung im vollen Familienalltag unterbringen? Dr. Klün hat eine klare Empfehlung: „In meiner Praxis haben wir die Erfahrung gemacht, dass die Ferien ein guter Zeitpunkt sind, um sich über die HPV-Impfung zu informieren

und die Impftermine zu vereinbaren“, so die Expertin. „Wenn die Kinder in das empfohlene Alter kommen, sollte man es als Teil der allgemeinen Gesundheitsvorsorge sehen, ähnlich wie andere Impfungen. Sprecht euren Arzt oder eure Ärztin darauf an – zwei Termine, und es ist abgehakt!“

Das Thema ist dringlich, denn trotz eindeutigen Nutzen ist die Impfquote in Deutschland weiterhin ausbaufähig: 2023 waren nur 55 Prozent der 15-jährigen Mädchen und 34 Prozent der Jungen vollständig geimpft. „Es macht mich traurig, dass wir die Chance, bestimmten HPV-bedingten Krebserkrankungen vorbeugen zu können, nicht ausreichend nutzen. Die WHO und auch die EU haben sich klar für die Impfung ausgesprochen (90 Prozent Impfquote bei 15-jährigen Mädchen bis 2030). Nur drei Länder in Europa (Island, Norwegen, Portugal) haben dieses Ziel bereits erreicht und zeigen, dass es geht.“

Die Verantwortung liegt bei uns Eltern: Beratung und Informationen über HPV und die HPV-Impfung gibt es in kinderärztlichen, allgemeinmedizinischen, gynäkologischen oder urologischen Praxen – oder online unter: www.entschiedengegenkrebs.de. Hier kann auch ganz einfach die Terminerinnerung heruntergeladen werden. Gesundheit beginnt mit einer Entscheidung – triff sie jetzt.

**ENTSCHIEDEN.
Gegen Krebs.**
Humane Papillomviren können
bestimmte Krebsarten auslösen



7 Dinge, die *Kinder* glücklich machen

UM MIT KINDERN GROSSES ZU ERLEBEN, MUSS MAN MIT IHNEN NICHT UM DIE WELT JETTEN. DRAUSSEN IST SICHER WICHTIG, ABER VOR ALLEM DIREKT IN DER NATUR ZU SEIN, DAS IST PRÄGEND UND UNVERGESSLICH

Den Regen auf dem Gesicht spüren. Lauschen, wie der Wind durch die Blätter raschelt. Einen Vogel beobachten. Kinder lernen mit allen Sinnen. Sie sind von Geburt an Forscher, Entdecker und Erfinder. Alles, was sie erleben, lehrt sie etwas darüber, wie die Welt beschaffen ist, weiß Pädagogin Prof. Renate Zimmer. Sie berät seit Jahrzehnten als Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt „Frühe Kindheit“ (u. a. an der Universität Osnabrück): „Viele wertvolle Erfahrungen machen Kinder in der Natur. Schon Babys lernen draußen eine Menge. Das bleibt so bis in die Pubertät.“ Für die großen und kleinen Abenteuer brauchen Kinder Eltern, die sie mit auf Entdeckungsreise nehmen und sie aufmerksam und liebevoll begleiten.

Oft fasziniert Kinder gerade das, was Eltern abschreckt: Im Wasser herumtollen, auf einen

hohen Baum klettern, sich einfach langweilen. Das kostet erst mal Überwindung. Aber es lohnt sich. „Diese Erfahrungen sind unersetzlich“, bestätigt Susanne Mierau, Kleinkindpädagogin und Bindungsexpertin, die dies besonders bei Instagram thematisiert. „Im Gegensatz zu einem Spielplatz oder dem Schulhof, wo die Beschäftigungsmöglichkeiten weitgehend vorgegeben sind, können Kinder in der Natur ihren Forscherdrang ausleben. Wichtig ist, dass Eltern ihren Kindern Sicherheit geben, ohne sie einzuschränken.“

Solche Erlebnisse stärken das Selbstvertrauen, lassen das Bewusstsein für den Schutz der Natur entstehen – und stärken die Eltern-Kind-Beziehung, weiß Mierau: „Gemeinsame Entdeckungen und die geteilte Freude darüber vertiefen die Bindung.“ Also, nichts wie raus! Hier sind sieben Glückmach-Erlebnisse für Kinder.

ILLUSTRATION: THE ROUND PROJECT


1

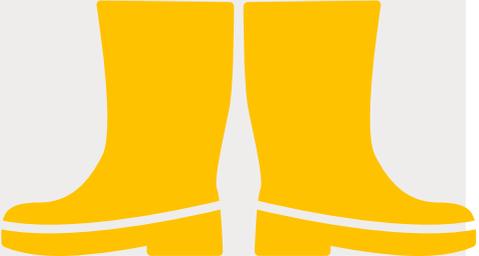
BARFUSS LAUFEN

Ohne Schuhe die Welt erkunden, die Zehen tief im Sand vergraben, das Moos unter den Füßen spüren und darin einsinken: herrlich! Mit den Füßen erfühlen Kinder die Welt genauso wie mit ihren Händen. Barfußlaufen von klein auf kräftigt die Muskulatur, schult die Motorik und den Gleichgewichtssinn. Mit nackten Füßen kann man auch prima balancieren, etwa auf einem Baumstamm oder einer kleinen Mauer – dafür eignen sich die Barfuß-Parks ganz hervorragend, weil dort auch viele Gefahrenquellen vorgemacht und entschärft werden. Die Größeren dürfen an einem heißen Sommertag barfuß bis zu den Knien in einem Bach waten und die Kiesel unter den Zehen spüren. Oder durch den Schlick im Watt waten. Bei schlechtem Wetter bauen Eltern ihren Kindern einen Indoor-Barfuß-Pfad, indem sie verschiedene (neue) Fußmatten zu einem Weg aneinanderlegen. Die unterschiedlichen Untergründe zu fühlen, macht auch größeren Schulkindern Spaß.


2

DEN REGEN ERLEBEN

Warmen Sommerregen auf der Haut spüren und mit der Zunge einfangen. Durch die Pfützen hüpfen, bis das Wasser spritzt. „Toll, wenn Kinder auch bei Regen draußen sein dürfen“, findet Prof. Renate Zimmer. Dafür brauchen die Kids im Sommer nicht mal eine Regenjacke – nur mit der Badehose bekleidet ist das sinnliche Erlebnis ohnehin viel intensiver. Jedes Kind sollte wissen, wie es sich anfühlt, bis auf die Haut vom Regen durchnässt zu sein und sich drinnen wieder aufzuwärmen. Und ja, auch dabei lernt es eine Menge. Zum Beispiel seinen Körper zu spüren oder wie es klingt, wenn Regen auf den Asphalt klatscht. Dass die Tropfen in den Pfützen Blasen bilden und der Rasen unter den Füßen ganz weich wird. Oder dass im Regen tanzen einfach happy macht.

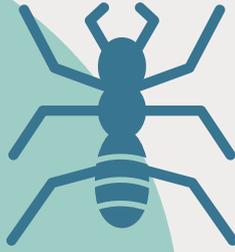

3

SICH DRECKIG MACHEN

Mit Matsch sich gegenseitig einschmieren – das ist eine wichtige Erfahrung für Kinder. Von klein auf. Die Kombination aus Wasser und Erde bzw. Sand ist ein Schatz für die Sinneserfahrung. „Indem Kinder selbst etwas formen, erleben sie sich als Schöpfer“, weiß Renate Zimmer. Im eigenen Garten lässt sich auch ganz einfach eine Matschküche bauen oder eine Höhle mit ganz viel Matsch verputzen. Dann kommt das Sandburgbauen, das sogar noch Teenies lieben. Sand, Steine, Erde und Wasser sind Baustoffe, auch für die Fantasie allgemein. So entstehen Küchenzeilen, wo viel mit Pflanzen und Stöckern gekocht wird oder – der Klassiker noch für Schulkinder – Bachläufe umgelenkt werden. Fazit: Kinder müssen erleben, wie sich Erde verändert, wenn sie nass wird – eine astreine Physik-Lektion. Na ja, und eine Wasser abweisende Hose ist sicherlich ganz sinnvoll. Doch: Schmutzige Klamotten sind die Sache wert! →

4

TIERWELT ENTDECKEN



Die Safari startet vor der Haustür, im Stadtpark oder im Wald. Überall finden wir so viele Tiere: Ameisen, Schmetterlinge, Enten, Vögel; aber auch Spinnen, Regenwürmer, Schlangen und Käfer, vor denen sich der Nachwuchs vielleicht erst mal fürchtet. „Das ist fürs Kind eine tolle Gelegenheit, seine Ängste zu überwinden und sich dem Tier zu nähern, es vielleicht sogar anzufassen“, sagt Expertin Susanne Mierau. Wenn die Familie beim Spaziergehen ein Quaken hört, dann können ja alle mal warten, ob der Frosch vor ihnen über den Weg hüpf. Und die Eltern können ganz vorsichtig den Frosch fangen, damit die Kinder ihn berühren können. Denn der fühlt sich ja ganz weich an.

Auf einem Bauernhof oder ganz früh im Streichelzoo können Kinder hautnah erleben, wie sich Tiere verhalten und welche Geräusche eine Kuh, ein Pferd oder ein Orang-Utan macht. Wichtig dabei ist, dass Eltern ihr Kind zu nichts drängen, sondern es in seinem eigenen Tempo Erfahrungen machen darf.



5

SELBER GÄRTNERN

Im Wald, auf dem Abenteuerspielplatz oder im eigenen Garten gibt es für Kinder immer etwas zu erforschen. Ab Kita-Alter möchten die Kids am liebsten alles allein machen. Wenn sie Zucchini ernten, die sie selbst gepflanzt und gegessen haben, macht sie das stolz. Genauso, wenn die Familie zusammen zum Kartoffelfeld fährt und dort für das Mittagessen Erdäpfel erntet. Das Gelernte geht weit über die reine Biologie hinaus. Kinder erfahren, dass sich Geduld auszahlt, dass Pflanzen Lebewesen sind und Tomaten nicht im Supermarkt wachsen. Fürs Gärtnern braucht man übrigens keinen Garten. Das klappt schon mit ganz wenig Erde, zum Beispiel auf dem Balkon oder in der Küche. Egal, wie klein der Platz ist, den Eltern und Kinder haben: Der Moment, wenn das selbst gezogene Gemüse im Mund landet, ist immer großartig!

6

ZUM HIMMEL KLETTERN

Diese Pausen sind so wichtig: Die Kinder können doch mal auf einer Decke im Garten liegen und beobachten, wie die Sonne durch die Blätter scheint, und hören, wie der Wind durchs Laub raschelt – das lieben schon Babys.

Sind die Kids größer und starten erste Kletterversuche, ist das ein super Training für den ganzen Körper und die Koordination. „Kinder wollen sich ausprobieren und neue Bewegungserfahrungen machen“, erklärt Renate Zimmer. Wenn das Baumerklettern anfangs nicht so gut klappt, ist das ganz normal. Das muss auch ein Grundschulkind erst mal lernen, wenn das neu ist. Nur durchs Selbermachen kann es seine Grenzen und Fähigkeiten testen.

Viele Eltern haben folgende Regel: Die Kinder dürfen alles erklettern, was sie selbst erreichen können. Doch Bäume erkunden geht auch weniger anstrengend: zum Beispiel, indem das Kind entdeckt, wie unterschiedlich sich Rinden anfühlen. Oder wenn es Harz zwischen den Fingern verreibt und spürt, wie sehr das klebt.



7

NACHTS ZELTEN

Hungrig nach Abenteuer? Dann ist eine Nacht im Zelt genau das Richtige, egal, ob im Garten oder in der Natur. Auf jeden

Fall am Anfang mit den Eltern, im Schulalter vielleicht auch allein, mit Geschwistern oder Freunden. Das Zelt-Erlebnis lässt sich beliebig ausbauen: zum Beispiel mit einem Lagerfeuer, über dem man Würstchen und Stockbrot grillen und an dem man zusammen singen kann. Später lauschen die Kinder Geschichten und gucken mit ihren Eltern in den Sternenhimmel (im August gibt es viele Sternschnuppen zu sehen). Die Luft ist würziger, man hört andere Geräusche als tagsüber. Und manche Tiere kommen nur jetzt zum Vorschein, zum Beispiel Glühwürmchen, die als kleine Lichter durch den Nachthimmel flirren.

Na ja, und auch die Angst vor Dunkelheit kommt dann ja oft – Eltern und ihre Kids sollten vorher vielleicht schon über solch unangenehme Gefühle sprechen. Eltern können ja zugeben, dass sie so etwas auch kennen. Umso toller die Erfahrung, wenn alle das dann durchgestanden haben. Und: Wer keine Lust auf Zelten hat, unternimmt mit seinem Kind einfach eine Nachtwanderung mit Taschenlampe und kuschelt sich dann zu Hause zusammen auf die Matratze – bei Wärme auch auf dem Balkon oder auf der Terrasse.



Eins noch, bevor Sie losziehen, um mit Ihrem Kind Glücksmomente zu sammeln: All die Dinge auf unserer Liste auf diesen Seiten sind unglaublich bereichernd – wenn sie zur richtigen Zeit passieren. „Wir Eltern können uns alles Mögliche für einen Tag vornehmen. Aber letztlich gibt das Kind die Richtung vor“, weiß die Familienbegleiterin Susanne Mierau.

Vielleicht will der Nachwuchs heute nicht an der Wand klettern, sondern lieber eine Baumhöhle bauen. Vielleicht traut sich das Kind nicht, den Hund zu streicheln, sondern will ihn nur beobachten. Das ist okay. Lassen Sie es entspannt angehen, erzwingen Sie nichts. Es gibt jeden Tag etwas zu entdecken – oft gerade dann, wenn wir Eltern am wenigsten damit rechnen. ★

TEXT: CHRISTIAN PERSONN



FAMILUX RESORTS

Stell dir vor, es gibt mehr als du dir vorstellen kannst.

Eine Welt, in der Träume lebendig werden – in den **FAMILUX RESORTS** wird jeder Urlaubsmoment zum Erlebnis. Für Kinder entfaltet sich ein Wunderland reich an Abenteuern – mit endlosen Wasserrutschen, weiten Pools, fantasievollen Play Areas und Kids Clubs, wo fürsorgliche Kids Coaches sich sogar schon um Babys kümmern. Und für Eltern? Eine Oase der Ruhe, wo die Zeit stillsteht.

WWW.FAMILUX.COM



TIROL · ALLGÄU · SALZKAMMERGUT · THÜRINGER WALD

BABY-
BETREUUNG
AB DEM 7.
LEBENSTAG

Bring your kids,
find yourself.

MOTIVBRANDING.IO

Wenn die Welt aus dem Takt gerät

MUSIK GIBT KINDERN HALT – UNSERE AUTORIN ÜBER EMOTIONALE SICHERHEIT, RITUALE UND DIE UNTERSCHÄTZTE KRAFT DER MUSIK FÜR DEN SCHULALLTAG



GASTBEITRAG



Tanja Conrad

ist Musikpädagogin, Opernsängerin, Journalistin und Mentorin. Das von ihr entwickelte Mentoring-Programm „Erziehen ohne Ahnenrucksack“ soll helfen, sich von alten Erziehungsmustern zu lösen. Infos und Kontakt: <https://erziehen-ohne-ahnenrucksack.de>

Wir hatten keine Idee, was werden würde. Nur mein Sohn, unser Hund und ich. Hinter uns lagen neun Stunden Fahrt in ein neues Leben, das wir selbst kaum greifen konnten. Ab heute war ich alleinerziehende Mutter. Der Wagen war voll bis unters Dach, nur das Gefühl von Zuhause hatten wir nicht an Bord. Kein Kinderzimmer, keine Freunde, keine vertraute Schule.

DER ALLTAG FORDERTE UNS MEHR ALS ERWARTET

Aus dem fröhlichen Kind wurde ein stiller und trauriger Beobachter, der mich keine Sekunde aus den Augen ließ. Die neue Umgebung, subjektiver Leistungsdruck, fremde Gesichter, die Angst, Mama auch noch zu verlieren – all das war zu viel. Schulverweigerung, Rückzug, totale Erschöpfung waren die Folge. Und auch die Lehrkräfte der neuen Schule stießen schnell an Grenzen. Doch mit ihrer Hilfe – für die ich bis heute dankbar bin – erkannte ich auf ganz neue Weise, wie sehr Kinder innere und äußere Ordnung benötigen. Leitplanken, an denen sie sich orientieren können, wenn alles andere wankt.

Was uns schließlich half, war kein kluger Plan. Es war etwas anderes: verlässliche Verbindung. Gespräche, echtes Miteinander – auch mit den Lehrkräften, die uns auf Augenhöhe begegneten. Und die Musik. Denn sie ist letztlich genau das: gelebte Verbindung. Ein gemeinsamer Takt, der uns wieder zueinander und in unser neues Leben finden ließ.

Unsere kleinen Rituale wurden zu Rettungsankern. Jeden Morgen vor der Schule sprachen wir kraftvolle Sätze wie: „Ich bin stark. Ich bin

mutig. Ich werde geliebt.“ Oder: „Ich bin in Sicherheit. Ich bin ein Superheld. Ich schaffe alles, was ich will.“ Dazu klatschten oder stampften wir im Takt. An manchen Tagen sangen wir zusammen das Lied „Superheldin, Superheld“, das ich als bindungsorientiertes Familienmitglied für mein Buch „Kleine Töne, große Wirkung“ geschrieben hatte. Ich ließ mir sogar Gitarrenunterricht von meinem Sohn geben – ein Perspektivwechsel, der uns beiden guttat und uns emotionale Augenhöhe schenkte.

Und wir lernten gemeinsam das Klopfen zur Stressregulation – eine einfache Methode aus der PEP-Arbeit, die kleine Schwester der Akupressur. Wenn die Gefühle zu heftig wurden, klopfen wir Punkte am Körper und spürten, wie wir wieder Boden unter den Füßen gewannen. Warum nutzen wir diese verbindenden Rituale nicht auch in der Schule?

INMITTEN EINER VERRÜCKTEN WELT

Die Welt ist in Bewegung – und mit ihr geraten viele Kinder aus dem Gleichgewicht. Lehrkräfte erleben täglich Schüler mit Ängsten, Konzentrationsproblemen, Rückzugstendenzen oder hoher Reizempfindlichkeit. Die Gründe dafür liegen nicht nur im Klassenzimmer – sie sind Teil eines größeren gesellschaftlichen Phänomens: Krisen, Unsicherheit und Reizüberflutung prägen das Lebensgefühl dieser Generation.

Ich glaube: Schule kann ein Ort der Stabilität sein – wenn sie nicht nur Wissensvermittlung ist, sondern auch Beziehungsraum. Und Musik kann ein Schlüssel dafür sein.

MUSIK MACHT SICHER

Musik beruhigt das Nervensystem, stärkt soziale Bindung und unterstützt Selbstregulation. Studien belegen: Kinder, die regelmäßig singen oder musizieren, sind konzentrierter, empathischer, kooperativer. Nur, wenn wir aufmerksam aufeinander hören, zu-hören, kann Wohlklang und Wohlfühlen entstehen.

Im Elternhaus schaffen musikalische Rituale – ob Einschlaflied, Morgenreim oder Summen beim Zähneputzen – Struktur und Verbindung. Doch auch Lehrkräfte können **einfache musikalische Elemente in den Alltag integrieren:**

- **Ein Begrüßungslied am Morgen** schafft Struktur, fördert Zugehörigkeit und wirkt belebend und gleichzeitig stressmindernd.
- **Atemübungen zur Entspannung**, kombiniert mit Summen, regulieren das Nervensystem und bringen Kinder in ihre Mitte.
- **Gemeinsames Klopfen zur Stressregulation** hilft bei Prüfungsangst, Reizüberflutung oder emotionalen Spannungen und macht Selbstfürsorge im Klassenverband erlebbar.

Gerade in inklusiven Klassen oder bei Kindern mit besonderen Bedürfnissen wirkt Musik oft wie ein innerer Anker. Sie verbindet. Sie beruhigt. Und sie wirkt, laut Studien, besser als jedes Gewaltpräventionstraining.

WENN KINDER ANGST HABEN

Auch im Klassenzimmer tauchen Fragen auf wie: „Kommt der Krieg auch zu uns?“ – sie zeigen sich zudem nonverbal durch Unruhe, Rückzug oder Wut. Kinder suchen Halt – Lehrkräfte sind auch Ansprechpartner. Deshalb:

- Nicht reflexhaft trösten oder bagatellisieren, sondern da sein und Gefühle ernst nehmen
- Körpersignale beachten – Haltung, Mimik, Atmung –, gibt es hier Anzeichen für Stress?
- Raum für Rituale schaffen, z.B. Stillezeiten mit Musik oder achtsames Summen
- Gewaltfreie Kommunikation in der Schule etablieren – um Kinder dabei zu unterstützen, gut für sich zu sorgen und die Bedürfnisse aller zu würdigen

Gerade in angespannten Zeiten brauchen Kinder Erwachsene, die mit sich selbst stabil verbunden sind. Lehrer und Eltern, die zugeben können, dass sie nicht auf alles eine Antwort haben, und dennoch das Gefühl von „Ich bin für dich da“ vermitteln.

Kürzungen von Musik- und Kunststunden zugunsten naturwissenschaftlicher Fächer sind ein fatales Signal. Denn kreative Fächer sind keine „Nice to have“-Zugaben – sie sind essenziell für die Persönlichkeitsbildung, emotionale Entwicklung und Beziehungsfähigkeit von Kindern.

Gemeinsames Musizieren in der Klasse schafft eine Atmosphäre der Zugehörigkeit. Es verbindet Kinder mit sich und miteinander. Und es eröffnet Lehrkräften neue Zugänge – gerade zu Kindern, die über Sprache schwer erreichbar sind. Schule darf ein Ort sein, an dem Wissen und auch Stabilität zählt. Wo Lebendigkeit, Einzigartigkeit und Kreativität nicht stören – sondern willkommen sind. Als Quelle für genau die Lösungen, die vor allem unsere Kinder benötigen, um den heutigen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen. Denn genau das ist Bildung im besten Sinne: Die Verbindung von Herz, Kopf und Hand.

EIN LIED IN SCHWEREN ZEITEN

Ein Jahr nach unserem Umzug musizieren wir zu Hause mehrfach in der Woche. Mit vielen „falschen“ Tönen. Gleichzeitig tragen sie uns, zeigen unsere Stimmung und strukturieren unsere Tage. Sie helfen uns, wieder in Verbindung zu kommen – mit uns selbst, miteinander, mit dem Leben.

Und vielleicht brauchen wir genau das – in unseren Familien, in unseren Klassenzimmern, in unserer Gesellschaft: eine neue Musikalität im Umgang miteinander. Nicht laut, nicht perfekt. Besonders dann, wenn wir aus dem inneren Takt geraten. Denn genau das war auch Teil unserer Reise: die überraschende Erkenntnis, dass wir beide mit einer ADHS-Begabung geboren wurden. Ein Geschenk – und eine Herausforderung. Seitdem verstehen wir besser, warum Musik, Rhythmus und kleine Rituale für uns keine Nebensache sind, sondern Lebenshilfe.

Unser eigener Takt ist vielleicht ein besonderer – er ist authentisch. Mit einem vertrauten Rhythmus im Alltag fällt es leichter, Schritte zu gehen – selbst auf unsicherem Gelände. Denn wenn alles wankt, ist ein Lied in uns manchmal der einzige Leuchtturm, den wir haben. ★

Im Elternhaus schaffen musikalische Rituale – ob Einschlaflied, Morgenreim oder Summen beim Zähneputzen – Struktur und Verbindung



Buchtipp

Tanja Conrad zeigt in ihrem Buch „Kleine Töne, große Wirkung“, wie Musik und Rituale Familien in Krisen stärken.

„Kleine Töne, große Wirkung“
Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, 25 Euro



Gut sitzende Schuhe sind für die Gesundheit von Schulkindern existenziell wichtig – eine Orthopädin erklärt, warum



Mit der Hand zu schreiben, prägt das Gehirn und seine Lernfähigkeit enorm



Beim Tag der offenen Tür lernen Kita-Kinder ihre Grundschule kennen

FOTOS: GETTY IMAGES/ALEX POTEMKIN, ALEX POTEMKIN, ELVA ETIENNE
ANGEKÜNDIGTE THEMEN KÖNNEN SICH AKTUELL ÄNDERN

schule

Aboservice SCHULE

PressUp GmbH
Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg
Tel.: 040/696383939 service@schule-abo.de

Sie möchten ein Abo bestellen?

Online: www.schule-abo.de
E-Mail: bestellen@schule-abo.de
Tel.: 040/696383939

VERLAG

Junior Medien GmbH & Co. KG
Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg
Tel.: 040/3572919-0;
Fax: 040/3572919-29
E-Mail: info@junior-medien.de
www.leben-und-erziehen.de

Geschäftsführer und Chefredaktion:

Jan Wickmann

Artredaktion: Anja Jung

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Astrid Christians, Matthias Deuerling,
Petra Heimann, Axel Kuhlmann,
Lena Marionneau, Irlana Nörtemann,
Florian Nuxoll, Christian Personn,
Silke Schröckert

VERMARKTUNG & VERKAUF:

Kristin Höppner (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-16,
k.hoepfner@junior-medien.de

Svetlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-23,
s.pulkowski@junior-medien.de

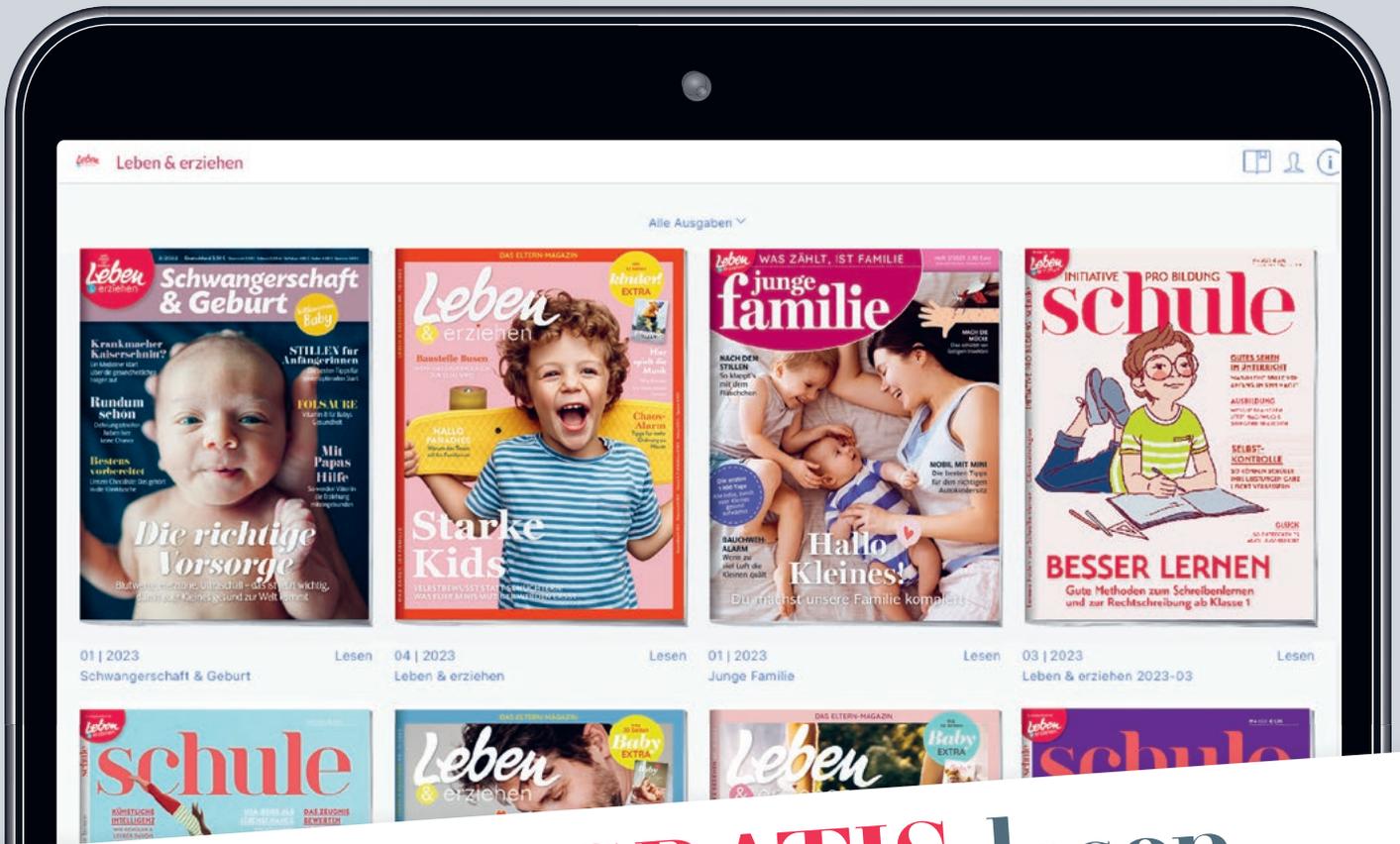
Ilona Wolf
Tel. 040/357 29 19-50;
i.wolf@junior-medien.de

Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement),
Tel. 040/357 29 19-28,
k.timm@junior-medien.de

VERLAGSLEITUNG,
PRODUKTION, ABO-MARKETING,
DISTRIBUTION: Ralf Gutekunst
SCHLUSSREDAKTION: Lektornet
DRUCK: Euro-Druckservice GmbH, Passau
VERTRIEB: PressUp GmbH, Hamburg

Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Fotos.

Das nächste Magazin SCHULE erscheint am 12. November 2025



Alle Hefte **GRATIS** lesen – als E-Paper für Abonnenten

In der App lesen



So einfach geht's:

1. Ladet die App runter.
2. Gebt eure Abo-Nummer ein (zu finden auf dem Adressetikett der Zeitschrift).
3. Lest alle E-Paper kostenlos.

Im Browser lesen



leben-und-erziehen.de/go/epaper

Noch kein Abo? Jetzt Prämie sichern:
abo.leben-und-erziehen.de

FÜR DIE STARS IN DEN FAMILIEN

Großeltern sind heute wichtiger denn je und spielen eine unverzichtbare Rolle für ihre Enkelkinder – und die eigenen Kinder.

Jede Anekdote in diesem Buch ist eine Lobeshymne an diejenigen Familienmitglieder, ohne die vieles nicht funktionieren würde.

Die Autorin erzählt Geschichten aus dem echten Leben, in denen Oma und Opa den Alltag retten. Hinzu kommen Beiträge und Gedanken von erfahrenen Großeltern, glücklichen Enkelkindern und Deutschlands berühmtestem Generationenforscher sowie konkrete Tipps und Tricks, um die Zeit mit dem Enkelkind noch wundervoller zu gestalten.

ISBN: 978-3-910509-12-2



UNSERE AUTORIN
SILKE SCHRÖCKERT

...ist Moderatorin, Journalistin und Gründerin des Großelternportals Enkelkind.de. Seit 15 Jahren schreibt die Zweifachmutter Texte für die ganze Familie.



Auch als E-Book erhältlich



ALLE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN
findet ihr u. a. hier:

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Leser und Leser



amazon

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE