

Schule

DISKUSSION

ZU BELOHNNEN
IST NICHT IMMER
DAS BESTE

ERZIEHUNG

WAS TUN,
WENN UNSERE
KIDS KLAUEN

HAND- SCHRIFT

SCHREIBEN IST
WIE FAHRRAD
FAHREN

ZEUGNIS

SCHLECHTE NOTEN
SIND KEIN WELT-
UNTERGANG

GLÜCK PUR

DAS SCHÖNSTE GEFÜHL DER WELT
IST AUCH AN DER SCHULE MÖGLICH

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
Kindergarten

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 wollen immer das Beste für unsere Kinder: Wir beschützen sie, wir sorgen für sie und wir möchten, dass sie glücklich als Menschen werden.

Doch gerade dies Gefühl können wir nicht erzwingen, unsere Töchter und Söhne erleben diese schönste Emotion nur, wenn sie es selbst so empfinden. Wir können die Bedingungen dafür beeinflussen, vielleicht sogar realisieren – mehr aber nicht.

Auch die Schule ist so ein Ort, wo Kinder und Jugendliche nicht nur glückliche Momente erleben, sondern vielleicht sogar Glück pur. In der Titelseite von meiner Kollegin Irlana Nörtemann in diesem Heft (ab Seite 38) wird körperliches Wohlfühlen durch Yogaübungen als ein Parameter von innerer Zufriedenheit von Schülern beschrieben. Das kann ich gut nachvollziehen. Auch ein Unterrichtsfach „Glück“ scheint mir ein guter Ansatz zu sein, den wir Eltern unterstützen sollten. Überhaupt können Väter und Mütter durch Mitarbeit z. B. als Elternsprecher eine Menge dazu beitragen, dass

FOTO: ANJA JUNG



Schule besser funktioniert. Im Beitrag unserer Autorin Claudia Weingärtner (Seite 30) finden sich einige überzeugende Argumente für dieses Engagement. Viel Spaß bei der Lektüre

Jan Wickmann

Chefredakteur



KINDERLEICHT

Mit Hand schreiben ist so einfach wie das Fahrrad fahren **Seite 22**

INHALT

AKTUELLES

06_MAGAZIN

Studien, News und Statistik

10_BELOHNEN LOHNT NICHT IMMER

Smileys und Sternchen für gute Noten – diese Systeme gehen manchmal nach hinten los

14_HANDY VERBIETEN?

5 Tipps, wie Eltern konsequent bleiben können

16_DEN TOD ERKLÄREN

Wenn Kinder trauern, sind Eltern oft überfordert

18_SCHWIMMEN LERNEN, RETTET LEBEN

Frühes Üben – der beste Schutz gegen das Ertrinken

GRUNDSCHULE

22_SCHREIBEN IST WIE FAHRRAD FAHREN

Mit der Hand schreiben hat viel mit Sport zu tun

26_SCHLECHTE NOTEN SIND KEIN DRAMA

Eltern sollten am Zeugnistag entspannt bleiben

28_HAUSAUFGABEN ABSCHAFFEN!

Ein Experte hält nicht vom Üben zuhause

30_NEBENJOB ELTERNSPRECHER

Ein Plädoyer für die Interessenvertretung

34_LEICHTER RECHNEN LERNEN

Wie Schüler den Zehnerübergang besser verstehen

36_BÜCHER BILDEN

Lesenswerte Bildbände und Romane für Grundschüler

WEITERFÜHRENDE SCHULE

38_GLÜCK IST MACHBAR

Yoga im Unterricht, oder „Glück“ als Schulfach helfen Kindern Schmetterlinge im Bauch zu fühlen

44_ACHTERBAHN DER GEFÜHLE

Was in der Pubertät im Gehirn passiert

48_„DU MUSST NOCH ÜBEN“

Um ein Musikinstrument zu beherrschen, müssen Kinder viel Zeit investieren – doch es lohnt sich

52_SERIE: BESSER LERNEN

Das Gedächtnis lässt sich gut schulen

FAMILIENLEBEN

56_„HILFE, MEIN KIND LIEST COMICS“

Warum das Lesen dieser Bilderbücher sehr sinnvoll sein kann – dazu tolle Empfehlungen

60_WENN KIDS KLAUEN

Experten ordnen dieses Verhalten richtig ein

62_JETZT RAUS IN DIE NATUR!

5 gute Gründe für das Draußenspielen

64_WENN DIE SCHUHE DRÜCKEN

Eine Orthopädin über falsch sitzendes Schuhwerk und warum Barfußlaufen besser ist

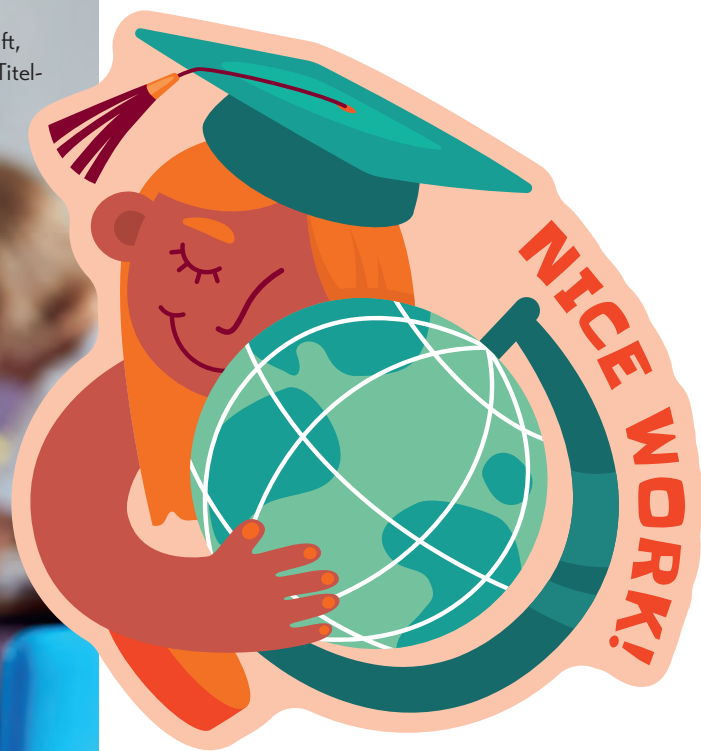
66_VORSCHAU UND IMPRESSUM





GLÜCKLICHE SCHULKINDER

Was ihnen dabei hilft, erzählen wir in der Titelseite ab **Seite 38**



STETS BELOHNT?

Lob und Beifall für getane Schulleistungen sind nicht immer ein Muss **Seite 10**

ELTERNSPRECHER

Eine Autorin erklärt, warum sie diesen Job gut findet **Seite 30**



SCHWIMMEN LERNEN

Eltern sollten schon im Kleinkindalter die Angst vor dem Wasser nehmen **Seite 18**



AKTUELLES, INTERESSANTES & HÜBSCHES
FÜR ELTERN VON SCHULKINDERN

„Der Rückstellungsantrag ist knifflig“



Ob unsere Kinder mit fünf oder sechs Jahren Abs-
Schützen werden, hängt mit dem Geburtstag und dem
Stichtag des jeweiligen Bundeslandes zusammen. Ein Rück-
stellungsantrag ist dann unter unterschiedlichen Voraus-
setzungen möglich. Doch der Antrag ist kein Kinderspiel.

45 Minuten Unterrichtszeit, Lesen und Rechnen lernen,
selbstständig werden: Mit dem Eintritt in die Schule kommen
auf unsere Kinder ganz neue Aufgaben zu. Und das, obwohl
sie zum Teil erst fünf Jahre alt sind. Zu früh, finden viele Eltern.
Denn oft sind die Kinder, die bis zum 30. September sechs Jah-
re alt werden, dann schon schulpflichtig. Aber Einsprüche der
Familien werden häufig abgelehnt.

Viele Eltern haben seit Jahren Petitionen zur Stichtagsän-
derung gestartet. Sie wollen erreichen, dass das Datum auf den
30. Juni vorverlegt wird – so wie es bis Ende der 1990er-Jahre
bundesweit geregelt war. Einige Initiativen hatten Erfolg, viele
Gesetze sind geändert worden. In Baden-Württemberg wurde
der Stichtag vom 30. September auf den 30. Juni vorverlegt. In
Bayern gilt inzwischen der 30. September, Kinder müssen dort
dann sechs Jahre alt sein. Der 30. September ist auch in Berlin,
Brandenburg, Niedersachsen der entscheidende Tag. In Ham-
burg und Hessen gilt der 1. Juli als Stichtag; in Mecklenburg-
Vorpommern, Bremen, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt und
Schleswig-Holstein der 30. Juni. In Thüringen gilt der 1. August.

FOTOS: HERSTELLER; ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/ALFADANZ, SVETLANA SHANSHURINA, DENIS NOVIKOV, RUSSELLATEDOTCO

A yellow and black striped bee-shaped thermos with antennae and wings.

Bunte Begleiter

**Je etwa 12 Euro,
legami.com**



Peinlich genug, wenn Eltern ein Gespräch über das Erwachsenwerden führen wollen. Aber bei Markus kommt es richtig dick: Ausgerechnet an seinem 13.

„Wie man 13 wird und überlebt“, etwa 10 Euro,
tonies.com

Individuelle Lernverlaufsdiagnostik, systematische und erfolgreiche Förderung, Basiskonzept Lesen und Rechtschreiben





Jede zehnte Lehrkraft ist Quer- oder Seiteneinsteiger

Wegen des Lehrkräftemangels unterrichten immer mehr Lehrkräfte ohne anerkannte Lehramtsprüfung. Im Schuljahr 2023/24 waren dies 10,5 Prozent der Lehrkräfte an allgemeinbildenden Schulen (77.600). 2015/2016 lag der Anteil mit 4,5 Prozent noch deutlich niedriger. Seiteneinsteiger werden ohne abgeschlossenes Lehramtsstudium und Referendariat in den Schuldienst übernommen, bei Quereinsteigern besteht die Pflicht eines Referendariats.

Quelle: Statistisches Bundesamt/Destatis

An die Stifte, fertig los, die Zeit läuft!

Wem fallen die meisten Wörter in 45 Sekunden ein? Klingt einfach. Aber nicht, wenn sich die Spielregeln jedes Mal ändern, wie bei „Alphababel“. In jeder Runde legt eine neue Regelkarte fest, wie es temporeich weitergeht. Ab 6 Jahren.

**56 Karten + Booklet, 18 Euro,
Laurence King Verlag**



Ausgezeichnete Schulen

Sechs Bildungseinrichtungen wurden jetzt mit dem alljährlich vergebenen Deutschen Schulpreis prämiert. Den mit 100.000 Euro dotierten Hauptpreis erhält die Maria-Leo-Grundschule in Berlin. Weitere Preise gingen an die Deutsche Internationale Schule Tbilissi (Georgien), die Evangelische Gesamtschule Gelsenkirchen-Bismarck (NRW), die Jenaplanschule Weimar – Staatliche Gemeinschaftsschule in Thüringen, die Questenberg-Grundschule Meißen in Sachsen und die Schule An der Burgweide in Hamburg.

Mehr Infos: [deutsches-schulportal.de](https://www.deutsches-schulportal.de)

Werbeverbot für Chips & Co.

In Großbritannien darf Werbung für ungesunde Lebensmittel nur noch nach 21 Uhr im Fernsehen gesendet werden – und im Internet gar nicht mehr. So sollen vor allem Kinder geschützt werden. Welche Lebensmittel betroffen sind, wird an deren Nährwert sowie dem Anteil an gesättigten Fettsäuren, Salz und Zucker bemessen. Langfristig sollen dadurch Milliarden Pfund an medizinischen Behandlungskosten gespart werden. In Großbritannien gilt jedes zehnte Kind im Alter von vier Jahren als zu dick. Jedes fünfte hat mit fünf Jahren Karies.

Die schwarz-rote Bundesregierung hat keine entsprechenden Pläne im Koalitionsvertrag vorgesehen – obwohl sich fast 90 Prozent aller Menschen in Deutschland „strenge Werbeschränken“ wünschen, „um Kinder zu schützen“ – so die Verbraucherschützer von Foodwatch.

Mehr Infos: [oekotest.de](https://www.oekotest.de)





Vom Kleinkind bis zum Teenager

Guter Schlaf ist für Kinder – und natürlich auch für Teenager – wichtig. Die „Teenie-Matratze“ wächst mit: Eine Seite eignet sich optimal für Kinder, nach dem Wenden bietet die zweite Seite perfekten Liegekomfort für Teenager – und verlängert so die Haltbarkeit. Bis zum Jugendbett kann sie flexibel benutzt werden. Dank innovativer Belüftung bleibt das Schlafklima frisch und gesund. Für Kinder von zwei bis 15 Jahren. Entwickelt und produziert in Österreich.

Mehr Infos: traumeland.com



Gut starten mit Frühstück

Kinder brauchen regelmäßige Mahlzeiten, um über mehrere Stunden in der Schule fit zu sein. Da ist das Schulpersonal ist ganz schön gefordert, damit das gemeinsame Frühstück in der Schule gesund ausfällt. Jetzt gibt es Informationsmaterial für Lehrer, das bei der Organisation und Umsetzung eines solchen Angebots hilft. Aber wie organisiert die Schule ihr Frühstücksangebot am besten? Idealerweise verständigen sich Schulleitung und pädagogisches Personal in einer Arbeitsgruppe vorab auf Maßnahmen zur „Gestaltung der Frühstückssituation“. Dazu können Lehrer auf Eltern-

abendenden Frühstücksideen vorstellen. Experten der Bundeszentrale für Ernährung haben Tipps und Ideen für die Organisation zusammengetragen, damit Schüler in Ruhe und mit allen Sinnen in den Schultag starten können.

Ausmalvorlagen, Ideen und Stickerhefte unter: bzfe.de

Was Mädchen und was Jungen interessiert

„Wir ermutigen Mädchen, ihren eigenen Weg zu gehen. Damit sie groß werden, ohne sich klein zu machen“. Das ist der Leitspruch eines Magazins für Mädchen von acht bis 13 Jahren. Das werbefreie KALEIO nimmt Mädchen ernst – Themen zu Körper, Gesellschaft, Freundschaft und Zukunft werden auf 64 prallvollen Seiten gut illustriert. Die gemeinnützig arbeitende Redaktion will Mädchen bestärken, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen, ohne Rollenerwartung. 6 x im Jahr.

Mehr Infos: kaleiomag.de



Jungs mögen Comics – und dieser hilft ihnen, ihren Platz im Leben zu finden. Fünf Geschichten liefern Denkanstöße für eine Gesellschaft, in der alle ihre Gefühle frei ausleben können, in der Beziehungen zwischen Männern und Frauen friedlicher sind und in der Geschlechter-Stereotype keinen Platz haben. Jede Story gehört zu einem Schüler, sie wird jeweils durch einen Sachteil ergänzt. Es geht um Themen wie Gefühle, Homosexualität, Privilegien, toxische Männlichkeit, sexuelles Einverständnis, banalisierte Gewalt oder Pornografie.

„Junge sein ...“, Orlanda Verlag, 23 Euro



Kleingruppe im Vorteil

Eine neue Untersuchung der Berliner Humboldt-Universität belegt, dass Kinder in kleinen Gruppen viel effizienter lernen. So z. B. in Nachhilfe-Einrichtungen oder im Nachmittagsunterricht: Zurückhaltende Kinder trauen sich eher, Fragen zu stellen. Lehrkräfte können den Stoff so lange erklären, bis alle Kinder ihn verstanden haben. Das sind nur zwei der Vorteile des Lernens in Kleingruppen, die eine Studie vom Deutschen Zentrum für Lehrkräftebildung Mathematik (DZLM) belegt. Da oft eine individuelle Einzelförderung aufgrund fehlender personeller Ressourcen an Schulen nicht möglich ist, bieten Mitglieder vom „Bundesverband Nachhilfe- und Nachmittagsschulen“ kostenlos Unterstützung für Kinder mit einem erhöhten Förderbedarf an.

Mehr Infos: nachhilfeschulen.org

Belohnt wird, was Sinn macht

HIER EIN STERNCHEN, DA EIN SMILEY UND AM ENDE DAS GROSSE GESCHENK: BELOHNUNGSSYSTEME BEI KINDERN LIEGEN VOLL IM TREND. EXPERTEN HALTEN DIESES ERZIEHUNGSMITTEL ABER FÜR HÖCHST PROBLEMATISCH



Manchmal ist es gar nicht so einfach, Kinder zu motivieren. Zum Beispiel, um das Zimmer aufzuräumen oder beim Wäschaufräumen zu helfen. Dazu haben sie nämlich eigentlich keine Lust. Zwar fühlen sich auch kleine Menschen besser, wenn sie etwas geschafft haben, aber sie erst mal dahin zu bekommen, ist für Eltern gerade von kleineren Kindern eine echte Herausforderung. Kein Wunder, dass die Versuchung, das Kind einfach zu belohnen, so groß ist. Aber Vorsicht ...!

DER TREND GEHT ZUR BELOHNUNGSTAFEL

Im Internet kursieren Vorlagen zum Selfmade-Belohnen, mit Smileys zum Ausdrucken und Ausschneiden, magnetische Belohnungstafeln, Sticker oder Sternchen zum Aufkleben – raffinierte Bonussysteme, mit denen Mütter und Väter ihre Kinder für ein erfolgreiches Verhalten nach ihren Vorstellungen belohnen. Das sogenannte Token-System kommt aus der Verhaltenstherapie und liefert Kindern systematische Anreize und positive Verstärkung nach einem Belohnungsplan. Mit Aussicht auf ein bestimmtes Ziel strengen sich Kinder nachweislich mehr an. In den sozialen Medien berichten Eltern stolz darüber, wie sie ihre Kids mit glitzernden Pappherzchen dazu bringen, das Handy wegzulegen oder vor der Schule rechtzeitig ins Bett zu gehen. Sie präsentieren gepimpte Prämiendboxen voller Legofiguren oder Stickerbilder als Goodies fürs Hausaufgaben machen oder das Zimmer aufräumen. Aber ist das wirklich sinnvoll?

BELOHNUNGSSYSTEME ZERSTÖREN DIE EIGENMOTIVATION

Für Kunstpädagogin und Psychologin Dr. Sabine Scherz sind Belohnungssysteme „ausgeklügelte Pläne, mit denen Kinder bestochen werden sollen, sich so zu verhalten, wie es die

Erwachsenen erwarten“. Im Zweifel wird der Nachwuchs bald nichts mehr ohne ausgelobten Bonus aus eigenem Antrieb machen. Die Expertin gibt zu bedenken: „Wissenschaftlich erwiesen ist, dass Belohnungen die intrinsische Motivation, wenn also das Kind etwas von sich aus gerne tut, zerstören können.“ Mit einem Anreiz von außen reagiert das Kind in der gewünschten Weise. Natürlich funktionierten Belohnungssysteme besonders gut bei Kleinkindern, zumindest kurzfristig. Viele Eltern halten es also für ein gutes und geeignetes Erziehungsmittel. Das sei es aber definitiv nicht. Vor allem aus nachhaltiger Sicht.

Sabine Scherz erklärt weiter: „Eltern möchten doch, dass ihre Kinder lernen, aus eigenem Antrieb etwas zu tun, was in einer bestimmten Situation erforderlich ist. Dafür brauchen Kinder Kreativität und müssen frühzeitig zu selbstständigem Denken erzogen werden. Für belohntes Verhalten brauche ich nicht kreativ zu sein und selber zu denken. Die Frage: ‚Kriege ich dafür eine Belohnung?‘ zeigt, wie viel schon kaputtgegangen ist.“ Oft tun Kinder dann verständlicherweise nur noch das, wofür sie seit frühester Kindheit belohnt werden und verhandeln geschickt dann über Höhe und Art der Belohnung.

GLÜCKSGEFÜHL UND SELBSTWERTGEFÜHL – EINE GEFÄHRLICHE KOMBI!

Zudem schütten Belohnungen im Gehirn Dopamin aus, durch das Glücksgefühle entstehen. „Passiert das regelmäßig, werden Glücksgefühl und Selbstwertgefühl an die Belohnung gekoppelt.“ Das sei eine gefährliche Kombination! Kinder lernen dabei, dass sie nur etwas wert sind, wenn das, was sie getan haben, so gut ist, dass es belohnt oder gelobt wird. Letztlich werde dadurch das Selbstwertgefühl geschwächt. Der 2019 verstorbene Pädagoge Jesper Juul ging noch weiter, sah in Belohnungen für Kinder sogar eine Form der Bestrafung: Eltern würden mit solchen Boni ihre Kinder nicht nur manipulieren, sondern ihnen damit auch ihr Vertrauen aussprechen, von sich aus anpassungsfähig, kooperativ und hilfsbereit zu sein.



Mit Belohnungen „vertrauen wir in erster Linie auf ein Erziehungsmittel, das wir aus eigener Erfahrung kennen“, weiß Erziehungsberaterin Sabine Scherz. Belohnungen seien leichter zu geben als Vertrauen. Denn vertrauen wir unseren Kindern, kommen wir auch mal ins Schwitzen und müssen uns überlegen, wie wir reagieren. Durch Belohnungen hoffen wir auf weniger Stress und Konfliktpotenzial. Doch ständige Belohnungen schüren eine Erwartungshaltung und prägen das kindliche Verhalten.

„Wenn du mir jetzt beim Abwaschen hilfst, darfst du heute Abend einen Film im Internet sehen.“

„Wenn das Kind in Vorleistung geht und ein bestimmtes Verhalten zeigt, für das es sonst immer eine Belohnung bekommt, ist es enttäuscht, wenn diese ausbleibt. Dann kann es sein, dass es das gewünschte Verhalten in Zukunft nicht mehr freiwillig zeigen wird“, erklärt die Expertin. „Wenn du mir jetzt beim Abwaschen hilfst, darfst du heute Abend einen Film im Internet sehen.“ Sprüche wie diese haben doch alle Eltern schon einmal ausgesprochen. So ziemlich alle Eltern versuchen mal, ihr Kind mit einer Belohnung zu motivieren. Das ist normal, völlig in Ordnung und wird dem Kind nicht schaden – solange es nur hin und wieder vorkommt. Denn: die Dosis macht das Gift. ➔

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/MYKOLA SYVAK

NICHT JEDER BONUS FUNKTIONIERT

Übrigens: Das beste Belohnungssystem taugt nichts, wenn nicht beide Seiten es akzeptieren. Wenn ein Bonus für ein Kind gefühlt zeitlich zu weit weg ist oder aufgrund fehlender Fähigkeiten unerreichbar erscheint, funktioniert er ohnehin nicht. Ebenso, wenn der Bonus zu wenig wichtig für das Kind ist oder es sich damit von den Eltern unter Druck gesetzt fühlt. Auch Belohnungssysteme für sportliche Leistungen, für Schulnoten oder Hausaufgaben sehen Experten kritisch. Bei den ohnehin sehr leistungsorientierten und materiell überladenen Kids sei das keine gute Idee, raten Sozialpädagogen.

WANN BELOHNUNGEN ERLAUBT SIND

Damit eine Belohnung sinnvoll ist, sollte sie sich statt auf ein konkretes Ereignis besser auf einen Prozess beziehen, hinter dem eine besondere Anstrengung steht. Die Zielsetzung darf dabei anspruchsvoll, muss aber machbar sein. Bei Kindern ab drei Jahren können Eltern mit ihnen gemeinsam überlegen, welche Ziele angestrebt sind, die belohnt werden sollten. Je älter die Kinder sind, desto mehr Eigenverantwortung sollten sie für ein zu belohnendes Ereignis tragen.

Der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (BKE) zufolge müssen Kinder lernen, angemessene Aufgaben in der Familie zu übernehmen. Ganz wichtig dabei: nie das Kind für Selbstverständliches loben oder belohnen. Den Tisch abräumen, schmutzige Kleidung in den Wäschekorb legen oder Händewaschen sollten selbstverständlich sein. Zudem stärken Aufgaben im Haushalt bei Kindern das Zugehörigkeitsgefühl.

Kleine Motivationsschübe durch Spieleabende, ein gemeinsames Koch-Event oder einen Ausflug können den Familienzusammenhalt fördern. Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Relation stimmt, und genau zu schauen, welcher Bonus individuell passt. „Kleine, immaterielle Belohnungen sind aus Sicht der

Wissenschaft in Ordnung“, bemerkt die Erziehungsberaterin. „Ich nenne es eher Ermutigung: sich Zeit nehmen, aufmerksam zuhören, geduldig sein, das Gute sehen oder auch Humor einsetzen. Ich ermutige mein Kind, indem ich es anlächle oder es freundlich ansehe.“ Solche banal erscheinenden Verhaltensweisen können Wunder bewirken. Sie stärken die Beziehung, und auch ein älteres Kind merkt, dass es um seiner selbst willen geliebt wird. Das



SO MOTIVIEREN SIE IHR KIND

ZEIT:

Nehmen Sie sich jeden Tag bewusst etwas Zeit, die Sie nur Ihren Kindern widmen.

GEDULD:

Kinder entwickeln sich am besten mit positiver Unterstützung.

ZUSPRUCH:

Damit stärken Sie den inneren Antrieb Ihrer Kinder.

DEN KINDERN ETWAS ZUTRAUEN:

Denn so werden sie selbstbewusster und fühlen sich angenommen.

KINDER BEI ALTERSGEMÄSSEN AUFGABEN MITEINBEZIEHEN:

Nicht nur kleine Kinder lieben es zu helfen – auch Grundschulkinder. Denn dadurch fühlen sie sich respektiert und leisten einen Beitrag zum Familienleben.

Selbstwertgefühl könne nur mit Liebe gestärkt werden, sagt Sabine Scherz, nicht mit Belohnung und Bestechung.

IN DER SCHULE MIT BELOHNUNGSSYSTEM ARBEITEN?

Viele Lehrer und Lehrerinnen arbeiten mit Belohnungssystemen. Doch auch hier ist der Einsatz umstritten. Die Lernexpertin Caroline von St. Ange betreibt einen sehr erfolgreichen Instagram-Channel und gibt Online-Kurse für Schulkinder und Eltern. Sie glaubt: „Jedes Kind will lernen. Jedes Kind will sich entwickeln. Jedes Kind will groß werden.“ Und dafür brauche es keine Belohnungen, keine Sternchen, Sticker oder Pünktchen. Damit manipulierte man Kinder nur, wie einen Hund, der „Sitz“ macht, nur weil er dafür ein Leckerli bekommt. „Wenn man etwas schafft, dann ist das Glücksgefühl danach viel stärker und größer als je durch eine Belohnung von außen. Der Stolz und das Glück das Seepferdchen endlich geschafft zu haben, ist doch tausend Mal größer, als das Glück über das Geschenk, welches man deshalb von Oma bekommt.“

Fazit: Kinder sollten angeleitet werden, selbstständig zu denken – anstatt sie zu belohnen. „Wollen wir also Kinder, die nur das tun, wofür sie belohnt werden? Oder wollen wir Kinder, die eigene Ideen entwickeln und verfolgen? Wollen wir, dass unsere Kinder später im Hamsterrad in den Burn-out laufen, oder wollen wir Kinder, die Systeme hinterfragen, weil sie schon früh gelernt haben, selbstständig zu denken?“ Diese Fragen geben Experten Eltern mit auf den Weg.

Belohnungen sind ganz sicher nicht der Schlüssel zum Glück unserer Kinder. Sie werden sich für einen Bonus nur anstrengen, wenn sie selbst davon überzeugt sind, das angestrebte Ziel zu erreichen. Dafür müssen sie fest an sich selbst glauben. Gestärkt werden sollte der innere Antrieb. Statt Belohnungen auszuloben,



ist es den Fachleuten zufolge sehr wichtig, Kinder auch auf eigenen Wunsch Aufgaben selbst übernehmen zu lassen. Die notwendige Geduld hierfür ist bestens investiert. Es gilt, Wege zu finden, wie sich das Kind altersgerecht einbringen kann. Und sei es nur die Socken für den Schrank zu sortieren. „Das schult die Sinne“, sagt Sabine Scherz, „und kaputtgehen kann dabei auch nichts.“ ★

TEXT: ANTONIA MÜLLER



Ein eigenes Handy? Muss noch nicht sein

IMMER MEHR ELTERN MÖCHTEN VERMEIDEN, DASS IHRE KINDER ZU FRÜH EIN EIGENES SMARTPHONE BEKOMMEN. DOCH KONSEQUENT ZU BLEIBEN, SCHEINT MANCHMAL FAST UNMÖGLICH. HIER SIND FÜNF TIPPS, DIE ELTERN BESTÄRKEN.

Wenn Weihnachten naht, steht bei vielen Grundschulern ein eigenes Smartphone auf dem Wunschzettel – schließlich ist es das Fest, wo auch mal größere Geschenke finanziell drin sind. Spätestens beim Wechsel zur weiterführenden Schule wird der Wunsch nach dem Technikteil wieder geäu-

bert. Doch bei vielen von uns Eltern wächst ein Bewusstsein für die Gefahren, die vor allem Apps wie TikTok, Instagram & Co. in jungen Jahren bergen. Nur: Eine Kindheit ohne Smartphone – ist das überhaupt noch möglich beziehungsweise sinnvoll? Immerhin sind die Geräte allgegenwärtig, der Gruppenzwang ist riesig.

Dabei ist die Studienlage recht eindeutig: 2023 belegte eine grundlegende Studie der Organisation „Sapien Labs“, basierend auf einer weltweiten Umfrage von knapp 30000 jungen Leuten von 18 bis 24 Jahren, dass Kinder, die vor dem zehnten Lebensjahr ein Smartphone bekommen hatten, eine schlechtere psychische Gesundheit aufweisen als jene, die erst nach dem 15. Lebensjahr ein Handy hatten. Aber wie schaffen es Eltern, konsequent bei ihrem Nein zum Smartphone zu bleiben – und nicht am Ende doch einzuknicken?

Wie schaffen es Eltern, konsequent bei ihrem Nein zum Smartphone zu bleiben – und nicht am Ende doch einzuknicken?

5 Tipps, wie eine Kindheit ohne Smartphone gelingen kann:

Mit anderen Eltern verbünden

Wenn Eltern im Alleingang entscheiden, ihrem Kind noch kein Smartphone zu kaufen, wird der Druck von außen schnell zu groß – und sie geben am Ende doch nach. Daher ist es sinnvoll, sich mit den Eltern der Freunde abzusprechen und gemeinsam an einem Strang zu ziehen. So ist es auch leichter, auf andere zu verweisen: „Ben bekommt auch erst mit 14 ein Handy.“ Dadurch fühlen sich die Kinder nicht mehr so isoliert. „Wenn ein Kind das einzige ohne Smartphone ist, kann das eine ganze Reihe zusätzlicher Stressfaktoren bedeuten“, erklärt Kathleen Pike, Psychologieprofessorin am Columbia University Irving Medical Center. Unterstützung durch Gleichgesinnte ist daher Gold wert.

Alternativen finden

Kinder, die kein Smartphone haben, brauchen Alternativen, wie sie ihre Zeit füllen können. Es reicht nicht aus, technische Geräte einfach zu verbieten – Eltern müssen neue Möglichkeiten schaffen, damit das Kind seine Kreativität entfalten kann. Das können Spieltreffs mit anderen Kindern sein, Ausflüge sowie kleine und große Abenteuer zu Hause oder draußen. „Das Ziel besteht darin, mit anderen Kindern zusam-

men zu sein, um soziale Situationen und das Leben in der realen Welt auf eigene Faust zu meistern, sodass Kinder Autonomie und Kompetenz entwickeln“, so Zach Rausch, Wissenschaftler an der New Yorker Stern School of Business.

Früh den Grundstein legen

Um den Frust beim Kind zu reduzieren, ist es wichtig, so früh wie möglich mit ihm über Mediennutzung zu reden. Wenn Kinder die Beweggründe ihrer Eltern nachvollziehen können, wird es für sie leichter, ihre Entscheidung zu akzeptieren. Schwieriger wird es, wenn Kin-

der von klein auf ans Smartphone als „Babysitter“ gewöhnt sind. Bekommen sie ständig ein Handy vorgesetzt, um beim Essen ruhig zu sein, wird es später umso schwieriger für sie, darauf zu verzichten. „Wenn das zur Standardlösung wird, müssen sich Eltern darauf einstellen, dass ihre Kinder nicht lernen, mit ihrer Langeweile umzugehen“, so Kathleen Pike. „Sie lernen nicht, still dazusitzen und sich etwas vorzustellen. Sie lernen nicht, neugierig auf etwas zu sein und hinauszugehen und es zu erkunden.“

Eltern sollten stets Vorbild sein

Auch im Bezug auf Technik schauen sich Kinder das Verhalten ihrer Eltern ab. Wer also selbst sein Handy öfter mal beiseitelegen kann, lebt einen verantwortungsvollen Umgang mit Smartphones vor. Sinnvoll ist, das Handy vor allem in sozialen Situationen nicht ständig zur Hand zu nehmen. „Lassen Sie Ihr eigenes Telefon abends nicht im Schlafzimmer – das können die Kinder sehen. Oder lassen Sie die Telefonie beim Abendessen weg“, rät Zach Rausch.

Grenzen setzen

Das Thema Smartphone sorgt in vielen Familien für Streit. Dennoch ist entscheidend, dass Eltern den Frust oder die Wut ihres Kindes aushalten und nicht nachgeben. Zach Rausch setzt auf einen starken Vergleich, um Eltern in ihrem Entschluss zu bestärken: „Würden Sie Ihren Kindern Zigaretten oder Alkohol geben, wenn sie darum bitten? Wenn die Antwort Nein lautet, dann muss dieselbe Logik auch auf die Smartphone-Nutzung angewendet werden.“

Auch wenn es schwer sein kann, konsequent zu bleiben: „Wir brauchen Eltern, die eine starke Führungsrolle übernehmen und sich sicher fühlen, Nein zu sagen“, so der Experte. Dafür braucht es jedoch einiges an Mut, Entschlossenheit und Durchhaltevermögen. ★

TEXT: LENA MARIONNEAU



Ist Oma jetzt im Himmel?

WENN KINDER TRAUERN, FÜHLEN SICH ELTERN OFT SEHR HILFLOS. HIER EIN PAAR TIPPS, WIE SIE AM BESTEN MIT IHREN KINDERN ÜBER ABSCHIED UND TOD REDEN KÖNNEN.

„Es ist so geheimnisvoll, das Land der Tränen“

Antoine de Saint-Exupéry:
aus: „Der kleine Prinz“

Auch wenn ihre Vorstellung vom Tod oft noch diffus ist: Schon die Jüngsten empfinden Trauer über den Verlust einer nahestehenden Person. Oder wenn das geliebte Haustier plötzlich weg ist,“ sagt die Theologin und Pädagogin Martina Plieth, die seit Jahren über den Umgang von Kindern mit Tod und Trauer forscht. Den ganz Kleinen müssten Eltern dann nicht explizit den Tod erklären, sondern sie vielmehr mit all ihren Gefühlen in den Arm nehmen. Spätestens im Vorschulalter aber fragen Kinder meist ganz gezielt nach dem Tod – wenn die Oma eines Freundes gestorben ist oder beim Spaziergang über den Friedhof.

ELTERN MÜSSEN NICHT SO TUN, ALS WÄREN SIE ALLWISSEND

„Eltern sollten dann nichts erzählen, woran sie selbst nicht glauben“, rät Professorin Plieth von der Evangelischen Hochschule Nürnberg. Doch meist passiert genau das: Wenn der Opa oder die Oma begraben werden, erklären viele Erwachsene, er oder sie verwandle sich jetzt in einen schönen Stern am Himmel. Das ist zwar ein tröstliches Bild – aber spätestens, wenn die Kinder lernen, wie Sterne entstehen, kommt die Ernüchterung. „Dann fühlen sie sich belogen – und das zu Recht.“ Besser ist es, gemeinsam in den Sternenhimmel zu schauen und zusammen einen Oma-Opa-Gedächtnis-

stern auszusuchen. „Beim Blick in den Nachthimmel kann man sich dann immer an Oma erinnern“, sagt die Expertin.

Natürlich können Eltern auch rein naturwissenschaftlich erläutern, was mit den Verstorbenen passiert, wenn sie im Grab liegen, meint Martina Plieth. „Sie werden zu Erde und dann wieder in den Naturkreislauf aufgenommen. Oft ist dieser Gedanke schon tröstlich. Wer gläubig ist, kann erklären, dass Gott versprochen hat, sich um alle Menschen zu kümmern – auch um die Toten.“ Eltern müssten nicht so tun, als wären sie allwissend; sie können durchaus sagen: „Ich weiß auch nicht, was nach dem Tod passiert. Aber ich hoffe, dass wir an einen schönen Ort kommen“.

Die Theologin betont: „Im Wünschen und Hoffen dürfen wir maßlos sein, das verbindet uns mit den Kindern. Woher sollen wir sicheres Wissen nehmen, wir waren schließlich auch noch nicht tot“. Umgekehrt sollten Eltern auch die Fantasien, die Ideen und Gedanken ihrer Kinder ernst nehmen. „Im Grundschulalter sind fast alle – unabhängig von religiöser oder kultureller Prägung – davon überzeugt: Die Toten verlassen die Enge des Sarges irgendwann wieder und streben vom Dunkeln ins Licht, von unten nach oben“, sagt Martina Plieth. Die Hoffnung sei fest in den Kleinen verankert und sollte ihnen nicht genommen werden.

Manchmal fragten Kinder, ob ihnen die Oma jetzt von oben zuschaut oder die tote Katze mit dem Nachbarshund im Himmel spielt. „Wenn Eltern das Gefühl haben, dies tröste das Kind, dürfen sie gern sagen: ‚Ja, das ist eine schöne Idee, finde ich.‘ Wir sollten nicht mit knallharten Fakten dagegenreden, aber auch nicht immer noch eins draufsetzen. Um ein Kind zu trösten, müssen wir kein Schlaraffenland erfinden“, sagt die Theologin.

DER ABSCHIED BEGINNT NICHT ERST AM GRAB

Beim Be- und Verarbeiten von Schmerz hilft oft eine Zeremonie, weiß die Expertin. Ein Begräbnis und das Gefühl, dem Tier etwas Gutes zu tun, hilft Kindern, mit der Traurigkeit umzugehen. „Es ist ein posthumer Liebesdienst“, erklärt Plieth. Ein Grab oder eine Gedenk-Ecke im Wohnzimmer mit Foto und Halsband des toten Hundes biete einen Ort zum Trauern. Noch viel wichtiger sei das natürlich beim Verlust eines geliebten Menschen.

„Geben Sie dem Kind die Chance, sich bei einer Beerdigung zu verabschieden. Bereiten Sie es vor, indem Sie ihm erzählen, was passiert wird.“ Abschiede fangen nicht erst vor dem Grab an. „Wenn Sie die kranke Oma in der Klinik besuchen, können Sie erklären, dass hier auch manchmal Menschen sterben. Und dass Sie nicht wissen, wie es bei der Großmutter sein wird.“

KINDER BRAUCHEN RAUM ZUM TRAUERN, SCHREIEN, STAMPFEN

Kleine Menschen trauern anders als Erwachsene. „Sie springen mitten rein in die Trauerpfütze, aber auch ganz schnell wieder raus. Das ist normal und entspricht ihrem kindlichen, manchmal impulsiven Naturell.“ Wenn ein Familienmitglied stirbt, sind Kinder zunächst sehr achtsam, lieb und rücksichtsvoll. „Es ist falsch, dann zu glauben, das Kind habe nicht so viel mitbekommen, sei ohne Sorge und tiefe Traurigkeit“, erklärt Plieth. Oft breche der

Schmerz erst viel später heraus: Es wird zornig, aggressiv, haut den kleinen Bruder oder wirft Mamas Lieblingsvase kaputt. „Man muss Kindern Raum zum Trauern, zum Schreien und Stampfen geben.“ Mädchen wiederholen oft die immer gleichen Geschichten und holen sich den Verstorbenen so mit Erzählungen zurück. Jungs ziehen sich häufig in einen Trauer-Kokon zurück und werden stumm.

NICHT VERARBEITETE TRAUER KANN KRANK MACHEN

Wichtig ist, mit den Kindern im Gespräch zu bleiben. Auch wenn man Schweigen erntet, ist es richtig, immer wieder nachzufragen, „weil unverarbeitete Trauer krank machen kann“, weiß Martina Plieth. Erst mit rund zwölf Jahren wissen Kinder, dass der Tod unwiderruflich ist. „Für sie ist ein Todesfall sehr hart, sie sind oft völlig hoffnungslos und brauchen besonders viel Hilfe und Schutz“, betont die Pädagogin. Es sind die kleinen Zeichen, die von den Erwachsenen gelesen werden müssen. „Kinder sagen nicht: Ich will über meine tote Mama reden, sondern vielleicht: Heute brauche ich Mamas Kette mit ihrem Foto ganz doll.“

Stirbt ein Mensch im Bekanntenkreis, fürchten Kinder oft auch den Verlust der eigenen Eltern oder Großeltern. Zu sagen: „Ich verspreche dir, das passiert nicht, ich bin noch jung und fit“, sei aber falsch. Besser erklären Eltern, dass alle Tiere, Pflanzen und Menschen irgendwann sterben. Dass die meisten es aber erst tun, wenn sie zu Ende gelebt haben – und dass das dann in Ordnung ist. „Sagen Sie, dass Sie hoffen, bis dahin ganz viel gemeinsam erleben zu können. Und planen Sie am besten gleich den nächsten Zoo- oder Schwimmbadbesuch. So klären Sie auf, bleiben realistisch und vermitteln trotzdem Hoffnung.“ ★

HILFE FÜR TRAUERnde KINDER UND FAMILIEN:

Was, wenn ein Kind
Mama oder Papa,
einen Bruder oder eine
Schwester durch den Tod
verliert? Mit wem können
diese Kinder sprechen?
Viel zu oft stehen die
nächsten Angehörigen
selbst unter Schock.
Unterstützung bieten
viele Portale – z. B.
nummergegenkummer.de
Bei schwer
traumatisierten Kindern
weiß das
Trauma-Info-Telefon von
Ankerland e.v.
geeignete
Beratungsstellen:
Tel. 040 - 6364 3627.

Jetzt lernen wir *schwimmen*

HIERZULANDE KÖNNEN VIELE GRUNDSCHUL-
KINDER NOCH NICHT SCHWIMMEN.
DABEI SOLLTEN DIE DRAMATISCHEN TODES-
FÄLLE DURCH ERTRINKEN DIESEN
SOMMER AUFSCHRECKEN. DER SPRECHER VON
BÄDERLAND HAMBURG VERRÄT UNS,
WIE ELTERN IHREN KINDERN DAS SCHWIMMEN
SELBST BEIBRINGEN KÖNNEN.



Schule: Ab welchem Alter können Kinder schwimmen lernen?

Michael Dietel: Schwimmenlernen beginnt mit der Wassergewöhnung – und damit kann man schon im Alter von drei Monaten – auch zu Hause – starten. Zielgerichtete Schwimmbewegungen können Kinder im Schnitt mit fünf Jahren umsetzen. Daher beginnen unsere Seepferdchenkurse in diesem Alter. Denn die Kinder müssen in der Lage sein, sich von ihren Eltern zu lösen und den Anweisungen der Schwimmlehrer zu folgen. Unabhängig von den Kursen: Eltern kennen ihre Kinder am besten. Manche Kinder können mit drei Jahren schwimmen, andere haben noch mit fünf Jahren ihre Schwierigkeiten. Und das ist okay. Der größte Fehler ist es, das Kind zu drängen und ihm die Freude am Umgang mit dem Wasser zu nehmen.

Was ist zu beachten, wenn Eltern ihren Kindern das Schwimmen beibringen wollen?

Einige Eltern neigen dazu, ihre Kinder zu überfordern und bringen zu wenig Geduld mit. Es gibt Dinge, die Kinder in bestimmten Entwicklungsstadien noch nicht können. Wenn sich das Kind noch nicht traut, mit dem Kopf unterzutauchen, kann es nicht schwimmen lernen. Das ist auch der Grund dafür, dass eine Schwimmkursdidaktik die Übungen sinnvoll aufeinander aufbaut. Das Wichtigste ist: Ein Kind sollte sich im Wasser wohlfühlen.

Wie können Eltern ihren Kindern im Schwimmbad das Schwimmen beibringen?

Anfangs kann sich das Kind im Nichtschwimmerbecken mit dem Bauch auf die Stufen legen, ins Wasser blubbern und mit gestreckten Beinen strampeln. Dann kann es sich lang machen und sich wie ein Torpedo vom Beckenrand oder der Treppe abstoßen, ins Wasser ausatmen und gleiten. Dies ist mit Brettchen oder auch mit gestreckten Armen möglich. Eine gute Übung ist auch der sogenannte Seestern, bei dem sich die Kinder mit dem Rücken nach unten wie ein Stern auf die Wasseroberfläche legen. Dabei lernen sie, dass sie vom Wasser getragen werden, wenn der Po nicht nach unten hängt. Eltern unterstützen anfangs natürlich den Kopf und haben auch mal eine Hand unter dem Po. Dann können die Kinder üben, sich im Wasser vom Rücken auf den Bauch zu drehen.

Aber das Tauchen gehört doch auch dazu?

Kinder sollten auch lernen, ihren Kopf komplett unter Wasser zu halten und sich dort mit offenen Augen zu orientieren – ohne Schwimmbrille. Denn bei einem etwaigen Unfall haben sie ja in der Regel auch keine Schwimmbrille auf. Keine Angst: Das Wasser im Schwimmbecken brennt nicht in den Augen.

Sind Kraulbewegungen eigentlich besser als die vom Brustschwimmen?

Wenn es ums Erlernen von Schwimmbewegungen geht, orientieren wir uns am natürlichen Bewegungsablauf, den Kinder vom Krabbeln und Gehen kennen. Wechselseitige Bewegungen sind ergonomisch sinnvoll und instinktiv bekannt.

Daher ist dieser Bewegungsablauf natürlicher und einfacher für die Kinder umzusetzen als die typische „Froschbewegung“ des Brustschwimmens. Auch ruhiges Atmen ist wichtig. Dabei sollte der Kopf nicht zu

hoch aus dem Wasser beziehungsweise in den Nacken genommen werden, denn dabei sinkt automatisch der Po nach unten und die stromlinienförmige Wasserlage wird verändert. Vorwärtsbewegung ist dann nur noch mit größter Kraftanstrengung möglich. Schwimmen soll aber ganz leicht sein.

In den ersten Kursen wird aber auch Rückenschwimmen geübt.

Viele denken, im Seepferdchenkurs lernen die Kinder sauberes Brustschwimmen. Dem ist aber nicht so. Damit die Kinder anfangs nicht auch noch das richtige Atmen üben müssen, starten wir die wechselseitige Bewegung in der Rückenlage. Rückenkräul ist demnach die erste Schwimmart in unserer Schwimmschule. Diese kann sowohl mit der Schwimmmudel als auch mit dem Brett geübt werden.

Und wie lange dauert es, bis ein Kind schwimmen kann?

Das ist ganz individuell. Einflussfaktoren können das Alter, aber auch der Charakter des

Das Wichtigste beim Schwimmenlernen: Ein Kind sollte sich im Wasser wohlfühlen



Kindes oder persönliche Ängste sein. Das eine Kind braucht nur wenige Stunden, das andere wiederholt auch mal einen Kurs. Alles ist okay. Bei unseren Seepferdchenkursen raten wir Eltern, parallel zum Kurs regelmäßig mit den Kindern im Wasser zu üben.

Was können Eltern generell tun, wenn sie ihren Kindern das Schwimmen beibringen?

Eltern sollten von Anfang an regelmäßig mit ihren Kindern ins Schwimmbad gehen. Die Kinder schauen sich viel ab und da kommt das irgendwann ganz natürlich.

Und wenn die Kinder sich von den Eltern nichts zeigen lassen wollen?

Für Eltern kann es herausfordernd sein, in die Rolle der Lehrerin oder des Lehrers zu schlüpfen. Da kann es zu Rollenkonflikten kommen – denn im Kopf vieler Kinder sind die Eltern eher für Spiel und Spaß verantwortlich. Und manche Eltern haben eine hohe Erwartungshaltung. Dann sollte eventuell lieber eine andere Person die Lehrerrolle übernehmen. Vielleicht findet sich eine Freundin oder ein Freund der Familie, vielleicht eine Tante oder ein Onkel. Oder die Eltern buchen einen Schwimmkurs. Die haben in der Regel den Vorteil, dass die Schwimmlehrer das tagtäglich machen und nicht nur auf Erinnerungen „von früher“ zurückgreifen. ★

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN



DAS SOLLTEN ELTERN ÜBERS SCHWIMMENLERNEN WISSEN

- ➔ Schwimmflügel: Vorsichtig sein, wenn die Arme eingecremt sind. Dann können die Schwimmflügel bei einem Fall ins Wasser vom Arm abrutschen.
- ➔ Bei Schwimmringen können die Kinder nach vorne überkippen und sind anschließend nicht dazu in der Lage, sich selbst wieder aufzurichten.
- ➔ Schwimmgürtel und Westen geben die notwendige Armfreiheit, wenn es um das Schwimmenlernen geht.
- ➔ Gut zum Schwimmenlernen sind auch Schwimmmudeln geeignet.
- ➔ Schwimmbretter eignen sich gut zum Gleiten oder zum Üben des Beinschlags.
- ➔ Eltern sollten ihre Nichtschwimmer-Kinder immer im Blick behalten. Im Idealfall sind sie nur eine Armeslänge von ihnen entfernt.
- ➔ Ein Elternteil sollte nie mehr als zwei Nichtschwimmer-Kinder begleiten.
- ➔ Eltern können freundlich den Bademeister fragen, ob sie sich zum Schwimmen üben für das Kind ein Brettchen oder eine Schwimnmudel ausleihen können.
- ➔ Badekappe, Neopren, Brille – alles unnötig. Kinder brauchen Badebekleidung, Duschgel und ein Handtuch.
- ➔ Für kein Schwimmabzeichen muss man einen Kurs machen. Man kann die Bademeister auch im normalen Badebetrieb ansprechen. Sie geben gerne Auskunft darüber, was ein Kind können muss, um das jeweilige Abzeichen zu absolvieren und nehmen das Zeichen ab. Beim Seepferdchen muss das Kind z. B. mit geöffneten Augen einen Ring oder anderen Gegenstand aus schultertiefem Wasser holen (bezogen auf die Körpergröße des Kindes). Außerdem muss das Kind vom Beckenrand springen und ohne Hilfsmittel eine Strecke von 25 Metern schwimmen – in Bauch- oder Rückenlage. Dabei geht es nur um das Zurücklegen der Strecke, nicht um den perfekten Schwimmstil. Bei der Bauchlage sollte erkennbar ins Wasser ausgeatmet werden. Die Bademeister schauen gerne auch, ob sich das Kind selbst von der Brust auf den Rücken und wieder zurückdrehen kann.
- ➔ **Wichtig:** Sichere Schwimmer sind Kinder mit einem Seepferdchen-Abzeichen noch nicht. Dies ist erst mit absolviertem Bronze-Abzeichen der Fall.

4 Hefte lesen & Prämie sichern!



Rush Hour®

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

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.



Scan mich!

Hier bestellen!
www.schule-abo.de
040-696 383 939



Zum
Verschenken
oder Selbst-
lesen



Schreiben IST WIE FAHRRAD FAHREN

ES FORDERT DEN GANZEN KÖRPER:
WAS UNSERE HANDSCHRIFT MIT SPORT,
KNETEN UND DEM KITA-KONZEPT
ZU TUN HAT UND WARUM WIR ELTERN
GERADE DABEI VIEL GEDULD HABEN MÜSSEN.

Emil malt einfach nicht“, sorgte sich meine Bekannte vor einiger Zeit. Ich dachte mir bei dieser Bemerkung nicht viel. Jedes Kind ist anders und hat sein eigenes Tempo in seiner Entwicklung. Emil, ein Freund meines Sohnes im Kindergarten, hat dort doch genug andere, spannende Dinge zu tun. Irgendwann entdeckt er sicher auch das Malen für sich.

Jetzt, nach der Recherche für diesen Artikel, bin ich mir nicht mehr so sicher. Ich habe erfahren, dass Malen eine wichtige Grundlage fürs Schreibenlernen darstellt – und dass unsere Handschrift von noch viel mehr Dingen abhängt, die unser Körper an ganz anderer Stelle gelernt hat. Ob Emil also beim Schreiben Schwierigkeiten haben wird? Bald werden wir es wissen, denn er ist seit einigen Monaten Grundschüler.

AUSDAUER UND GEDULD SIND WICHTIG

Um flüssig schreiben zu lernen, müssen Kinder einige Voraussetzungen erfüllen, erklärt Ergotherapeutin Jutta Junker: „Die Kinder brauchen Ausdauer, Motivation, Wissensdurst, sie müssen sich konzentrieren und Frust aushalten, aber auch ruhig sitzen können.“ Ent-

sprechende Übungen in den Jahren vor Schulbeginn seien eine wichtige Grundlage. Zum Beispiel bereiten regelmäßige Schwungübungen in der Kita oder der Vorschule auf das spätere Schreibenlernen vor.

In der Regel entwickeln Kinder sich zunächst grobmotorisch, später kommen feinmotorische Bewegungen wie die beim Schreiben dazu. Wer sich ausreichend bewegt, hat in den meisten Fällen im entsprechenden Alter auch eine gute Körperspannung, um für immer längere Zeit sitzen zu können. Dann kommen „genügend Handkraft und eine passende Kraftdosierung, feinmotorische Geschicklichkeit, flüssige Bewegungsmöglichkeiten der Finger-, Hand- und Armmuskulatur hinzu“, sagt Junker. Dabei ist eine gute Grobmotorik allerdings nicht immer ausreichend als Voraussetzung für die Feinmotorik. Junker kennt Kinder, die sich viel und gut bewegen, aber dennoch beim Schreiben Schwierigkeiten haben.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Die Ursache dafür liegt häufig darin, dass die Kinder zu wenig Übung haben. „Schreiben ist wie Fahrradfahren“, erklärt Anne Münch, die als Ergo- und Handtherapeutin in München arbeitet: „Beides muss man ausprobieren, oft ge-→





nug üben und dadurch automatisieren.“ Das ist aber heute nicht immer gegeben.

In Kitas mit freien Konzepten, wie unserer, mussten die Kinder nicht jede Woche ein Bild malen oder an Bastelaktivitäten teilnehmen. Wenn die Betreuungspersonen nicht darauf achteten, suchten sich dann gerade jene Kinder, die ohnehin feinmotorische Probleme haben, andere Beschäftigungen und meiden, was ihnen schwerfällt. Das fällt umso leichter, wenn sie keine Vorschule besuchen: „Oft merkt man den Kindern an, wenn sie nicht in der Vorschule waren, weil sie dann noch nicht so sicher mit dem Stift umgehen“, sagt Münch.

AUCH KÖRPERLICHER AUSGLEICH ZÄHLT

Auch in der Schule üben die Kinder heutzutage nicht mehr genug, meint Jutta Junker. Viele Wiederholungen seien nötig, um einen Buchstaben wirklich zu verinnerlichen und flüssig schreiben zu können: „Früher wurden Buchstaben in die Luft geschrieben, mit Kreide auf kleine Tafeln, mit dem Finger in den Sand, Buchstaben wurden geknetet. Da haben die Kinder die Buchstaben mit allen Sinnen erfahren.“ Das fehle heute oft völlig.

Kindern, die viel Zeit am Computer, einer Spielekonsole oder dem Smartphone verbringen, fehle zudem der körperliche Ausgleich. Sie schulen ihre Motorik zu wenig, beispielsweise in handwerklichen Techniken, und könnten laut Junker oft nur am Tisch „hängen“ oder nicht still sitzen. Laut Kollegin Münch weisen diese Kinder auch oft eine unzureichende Körperwahrnehmung auf. Dabei sei diese grundlegend, um mit einem Stift umgehen zu können.

SPIELERISCH DEN STRESS RAUSNEHMEN

Wie kann man Kindern mit Schreibproblemen also helfen? Junker hat viele Anregungen, mit denen sie bei ihrer ergotherapeutischen Arbeit gute Erfolge erzielt und die Eltern auch zu Hause einsetzen können: „Auf jeden Fall sollte man viele spielerische Elemente einbauen, damit die

Kinder Spaß dabei haben. Durch Freude entsteht Motivation. Kneten und mit Wasserfarben malen macht vielen Kindern Spaß. Man kann Mulden in die Knete drücken und Murmeln oder Steinchen darin verstecken, die die Kinder herausholen sollen. Oder man zerreißt Krepppapier in kleine Schnipsel, formt daraus Kügelchen und klebt sie zu einem Bild auf. Sie können auch kleine Gegenstände aus einem Behälter mit Erbsen oder Linsen herausfischen“, schlägt die Expertin vor. Auch Münch bestätigt, dass anstrengende Übungen – also Schreibübungen und Wiederholungen – auch zu Hause mit Spielen aufgelockert werden sollten. Beispielsweise könnten Kinder mit Essstäbchen Weintrauben aus einer Schüssel angeln.

Junker betont, dass Eltern ihr Kind immer dafür loben sollten, wenn es etwas gemalt und sich beim Schreiben Mühe gegeben hat. Ein mit Einsatz gemaltes Bild sollte man aufhängen, egal, wie es aussieht – das motiviert. Kinder können auch schon früh in Alltagsaufgaben mit einbezogen werden und zum Beispiel im Garten den Rasen mit mähen oder handwerklich helfen. All das schult die Feinmotorik.

HILFE ANNEHMEN

Manche Kinder verbinden mit dem Schreiben trotzdem vor allem Frust und Ärger. Wenn ein Kind partout keinen Stift in die Hand nehmen will, mit fünf Jahren noch keine feste Händigkeit (links oder rechts) entwickelt hat, die Schrift im ersten Schuljahr nicht lesbar ist, das Kind beim Schreibtempo nicht mitkommt oder ihm beim Schreiben die Finger wehtun, sollten Eltern das Gespräch mit Erziehern oder Lehrkräften suchen. Sinnvoll ist dabei, auch das Kind mit einzubeziehen.

Oftmals können Lehrer gezielte Übungen und Tipps anbieten oder vorschlagen, um die Feinmotorik weiter zu schulen. Reicht das nicht aus, sollten Eltern sich nicht scheuen, professionelle Unterstützung zu suchen: Eine Ergotherapeutin oder ein Ergotherapeut kann helfen herauszufinden, wo genau das Problem liegt und welche Übungen dem Kind nützen. ★

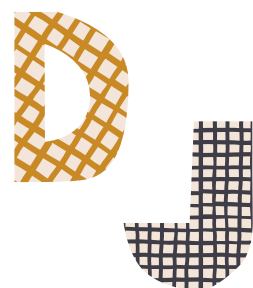
TEXT: IRLANA NÖRTEMANN



JUTTA JUNKER,
hat eine eigene Praxis für Ergotherapie, Reittherapie, Therapiebegleithunde, Feinmotorik, Händigkeit, Handtherapie, Sensorische Integrationstherapie, Traumabegleitung und Gruppenkurse in Mönchengladbach.
Mehr Info unter ergo-junker.de



ANNE MÜNCH,
Ergo- und Handtherapeutin mit eigener Privatpraxis in München.
Mehr Info unter ergotherapie-muench.de



THERESAS ERFOLGSERLEBNIS

Ein Fallbeispiel aus der Ergotherapie-Praxis von Anne Münch:

„In meine Praxis kam Theresa am Ende der ersten Klasse, sie war sechs Jahre alt. Ihrer Mutter war aufgefallen, dass Theresa den Stift nicht richtig greift, beim Schreiben langsam ist, aber eine schöne Schrift hat. Ich schaue mir Theresas Hefte an und mache eine Schreibprobe. Ich überprüfe ihre Körper-, Sitz- und Stifthaltung und schaue mir ihre Basismotorik und Stifthaltung, Schreibmotorik und Wahrnehmung an. Dafür nutze ich einen digitalen Stift (den ‚ErgoPen‘ von Stabilo), der Schreibauffälligkeiten auf eine App überträgt und altersentsprechend auswertet. Er misst die Parameter Stifthaltung, Schreibwinkel, Tempo, Automation und Schreibfrequenz.

Nach der ersten Stunde ist klar, dass Theresa aufgrund ihrer falschen Stifthaltung die Finger

nicht richtig bewegen kann, wodurch sie verkrampft und zu stark aufdrückt. Sie schreibt viel zu langsam. Das liegt daran, dass Theresa die Buchstaben zeichnet, damit sie schön aussehen und perfekt in die Zeile passen. Doch so kann sie das Schreiben nicht automatisieren. Wir machen Übungen zur Stifthaltung und Finger- und Handbeweglichkeit sowie Schwungübungen, zum Teil mit geschlossenen Augen. Zu Hause soll sie jeden Tag zehn bis fünfzehn Minuten spielerisch üben.

Nach zehn Therapieeinheiten kann das Mädchen den Stift richtig greifen und schreibt dadurch mit weniger Druck. Nach dem Üben der Automation kann sie Buchstaben schneller abrufen, dadurch schreibt sie schneller. Allerdings ist ihre Schrift nun nicht mehr perfekt. Aber sie ist immer noch einwandfrei lesbar.“

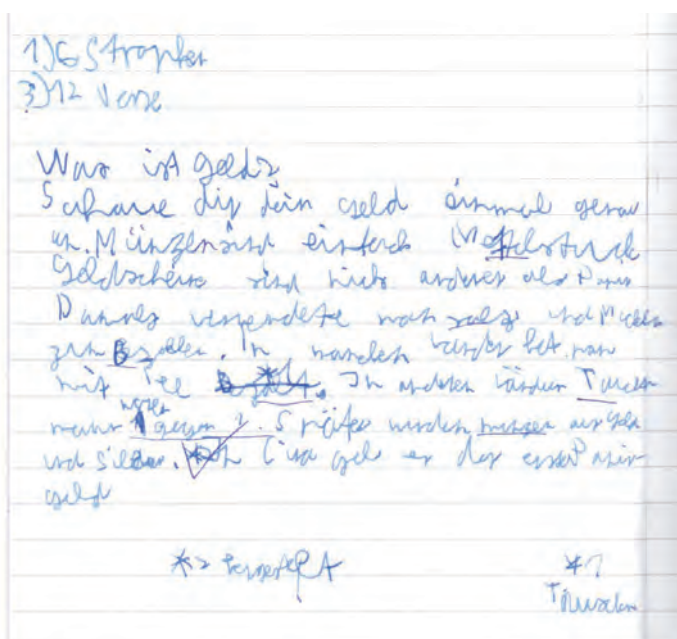


Ringübungen: Hier trainieren Kinder ihre Fingermuskeln und das gezielte Ansteuern der Finger



Kaum lesbar:

Diesem Kind fällt das Schreiben schwer – es schreibt unleserlich und nicht flüssig



Murmeltroll: Geschmeidige Bewegungsübergänge zu üben ist Grundlage für flüssiges Schreiben

SCHLECHTES Zeugnis – WAS NUN?

KRITISCHE BEWERTUNGEN DES KINDES ODER SCHLECHTE NOTEN SEHEN ELTERN NICHT GERN. UND DOCH: ES IST KEIN GRUND AUSZURASTEN. DENN DAVON GEHT DIE WELT NICHT UNTER. VERSTÄNDNIS IST DAS BESTE MITTEL, UM DAS KIND NEU ZU MOTIVIEREN.



Ein schlechtes Zeugnis fürchten viele – Kinder und Eltern. Doch was macht überhaupt ein schlechtes Zeugnis aus? Und wie erkennen Eltern in der Grundschule ein schlechtes Zeugnis, wenn es noch keine Noten gibt? Wie kommt es überhaupt zu einem schlechten Zeugnis und wie gehen Eltern am besten damit um? Wir haben mit der ehemaligen Gymnasiallehrerin und Lernexpertin der Lernhilfe-Plattform „Sofatutor“ Tanja Szyska sowie der Psychologin Heike Reuber, Mitglied vom Expertenteam der Mediation-App „7Mind“, darüber gesprochen, wie Eltern sinnvoll und gleichzeitig achtsam auf diese Situation reagieren können.

GRÜNDE FÜR EIN SCHLECHTES ZEUGNIS

Das Halbjahreszeugnis steht in wenigen Wochen wieder an – und in vielen Fällen wird es wohl eher schlecht als recht ausfallen. Die Gründe sind vielfältig: Neben Über- und Unterforderung haben auch psychische Belastungen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit von Kindern. Tanja Szyska verrät: „Ob ein Kind gut und selbstständig lernt oder zusätzliche Hilfe benötigt, lässt sich anhand der unterschiedlichen Formulierungen im Zeugnis einschätzen“.

ZEUGNISSPRACHE RICHTIG DEUTEN

Zu Beginn des Schuljahres werden häufig Ziele vereinbart oder kommuniziert, welche Kom-

petenzen die Kinder im Laufe des Jahres erreichen sollten. Die Zeugnissprache zu verstehen, ist nicht immer ganz einfach: Steht im Zeugnis nur ein Teilbereich dessen, was im Lehrplan vorgegeben war, dann fehlen noch wichtige Kenntnisse. Konnte Ihr Kind also laut Zeugnis zum Beispiel „sicher im Zahlenraum bis 100 rechnen“, obwohl der Zahlenraum bis 200 vorgegeben war, sollte Ihr Kind die fehlenden Kenntnisse nacharbeiten. Natürlich ist es hier sinnvoll, mit der Lehrkraft Rücksprache zu halten, um das richtig einschätzen zu können. Wenn es lediglich in „bekannten“ Aufgabenstellungen zurechtkommt, hapert es teilweise noch bei der Anwendung des Gelernten. Hat es sich in einem Fach „bemüht“, bedeutet das meistens, dass es noch nicht so gut im Unterricht mitkommt und die Lerninhalte deshalb zu Hause wiederholen und vertiefen sollte.

Eine Bestrafung für ein schlechtes Zeugnis ist nicht angemessen. Doch wie reagieren Eltern am besten auf ein schlechtes Zeugnis? Die Psychologin Heike Reuber gibt folgende Tipps:

»Weder Bestrafung noch Belohnung bei einem Zeugnis: Egal, welche Noten das Kind nach Hause bringt, der Abschluss des (Halb-)Jahres kann gefeiert werden. Liegt der Fokus dabei auf einer Belohnung in Abhängigkeit der Noten, vermitteln Eltern, dass die Schulleistung maßgeblich für ihre Zuwendung ist. Um diesen Belohnungs- oder Bestrafungseffekt zu vermeiden, kann im Vorfeld gemeinsam mit dem Kind ein besonderer Programmpunkt am Zeugnistag geplant werden. Diese kleine Feier widmet sich dann all dem, was im letzten (Halb-)Jahr gelernt wurde, unabhängig von dem, was das Zeugnis sagt.

»Lösungsorientierung ja, aber zur passenden Zeit: Es kann schnell passieren, dass Eltern sich im Falle schlechter Noten auf eine Ursachenforschung fokussieren. Ein „Warum?“ kann das Kind aber auch vorwurfsvoll und beschuldigend aufnehmen. Besser: Dem Kind Zeit und Raum geben, alle Gefühle da sein zu lassen. Auch unangenehme wie Enttäuschung. Nach ein paar Tagen können Eltern mit ihrem Kind dann gemeinsam überlegen, wie man die Lernsituation in Zukunft verbessern kann.

»Die Sicht aufs Positive lenken: Die Evolution hat unser Denken mit einer Negativtendenz geprägt. Eltern können diese aushebeln und aktiv den Fokus auf Positives legen. Sie können ihr Kind zum Beispiel fragen: „Was lief gut? Was hat dir Spaß gemacht? Worauf freust du dich im kommenden Halbjahr?“

ÜBERTRIEBEN AUF EIN SCHLECHTES ZEUGNIS REAGIERT?

Natürlich kann es auch vorkommen, dass Eltern erstmal impulsiv reagieren und es ihnen hinterher leidtut. Wenn Eltern unzufrieden mit ihrer eigenen Reaktion sind, können sie ihrem Kind ein gutes Vorbild sein, indem sie sich für ihr Verhalten entschuldigen. Übrigens: Studien deuten darauf hin, dass eine achtsame Haltung mit einem erhöhten Wohlbefinden einhergeht – das gilt sowohl für Eltern als auch für Kinder.

NOTEN BILDEN NICHT DIE LERNENTWICKLUNG AB

Lernexpertin Tanja Szyska rät Eltern, schlechte Noten nicht zu ernst zu nehmen: „Das Bewertungs- bzw. Notensystem ist nur teilweise aussagekräftig. Wie eine Note eingeschätzt werden kann, hängt vom Leistungsniveau des Kindes ab. Für ein Kind, das eher schlechte Noten in einem Fach erzielt, kann eine Drei durchaus gut sein. Deshalb wird in Niedersachsen zum Beispiel aktuell darüber diskutiert, im Zeugnis künftig die individuelle Lernentwicklung in den Vordergrund zu stellen.“ ★

TEXT: IRLANA NÖRTEMAN

So verhalten sich Eltern richtig beim Zeugnis der Kinder

Einige von uns Eltern dürfen sich sicher fragen, ob wir vielleicht doch zu sehr „helikoptern“. Geben wir unseren Kindern Vertrauen mit auf den Weg und trauen ihnen etwas zu, fühlen sie sich bestärkt und können wachsen.

DIE LERNEXPERTIN HAT NOCH WEITERE TIPPS ZUSAMMENGESTELLT, WIE ELTERN IHRE KINDER BEIM LERNEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN:

1. Erfolge ermöglichen:

Nichts ist so kontraproduktiv für die Lernmotivation von Kindern wie Aufgaben, denen sie (noch) nicht gewachsen sind. Sind die Hausaufgaben zu schwer, helfen Eltern am besten, indem sie einen oder mehrere Lernschritte zurückgehen.

2. **Dranbleiben:** Routine ist für einen nachhaltigen Lernprozess unabdingbar. Nur für eine Prüfung zu lernen, ist keine gute Idee, weil der Stoff dann nicht das Langzeitgedächtnis erreicht und irgendwann ganz aus der Erinnerung gelöscht wird. Besser: jeden Tag lernen, aber dafür in kleinen Häppchen.

3 **Individuelles Lernen stärken:** Manchen Kindern fällt es schwer, beim Lernen stillzusitzen. Sie können sich besser konzentrieren, wenn sie auf und ab gehen, etwas zwischen den Fingern balancieren oder Musik hören. Das ist in der Schule zwar nicht möglich, aber durchaus zuhause.

4 **Lernen darf nicht frustren:** Es sollte in einer Atmosphäre stattfinden, in der sich sowohl Eltern als auch Kinder wohlfühlen. Dann steht den guten Noten in Zukunft nichts mehr im Wege.

HAUSAUFGABEN EINFACH *abschaffen?*

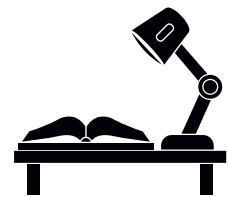
BILDUNGSFORSCHER JOHN HATTIE HAT WELTWEIT EINE DISKUSSION ANGEZETTELT: DER NEUSEELÄNDER BEZWEIFELT, DASS HAUSAUFGABEN IN DER GRUNDSCHULE – ZUMINDEST SO WIE SIE AKTUELL AUFGEGEBEN WERDEN – IHREN SINN UND ZWECK ERFÜLLEN.

Er ist in Bildungskreisen weltbekannt: John Hattie hat mit seiner umfangreichen und viel zitierten Studie „Visible Learning“ (zu deutsch: „Lernen sichtbar machen“) bereits vor 16 Jahren eine gewisse Berühmtheit erlangt. Nun hat er das Learning daraus überarbeitet und in Interviews darüber gesprochen, wie sich auch unser deutsches Schulsystem reformieren müsste, um weiterhin mithalten zu können und vor allem unseren Kindern den bestmöglichen Erfolg zu gewährleisten. Auch das Thema Hausaufgaben ist ein von ihm immer wieder viel besprochenes.

Seine Erkenntnisse zum Thema Hausaufgaben lassen sich so zusammenfassen: Im Vergleich zu anderen Methoden und Faktoren haben sie eine relativ geringe Effektstärke auf den Lernerfolg von Schülern. Das bedeutet, dass sie nicht so wirksam sind wie andere Methoden und Parameter im Schulalltag – beispielsweise die Qualität des Unterrichts oder die Lehrer-Schüler-Beziehung. Das gilt immer mehr, seitdem ältere Schüler mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz die Hausarbeiten schreiben lassen. In aktuellen Interviews betont Hattie nun, dass er in seinen damaligen Studien häufig missverstanden wurde. Er hat darin zwar angemerkt, dass Hausaufgaben nicht per se wirksam seien. Aber wolle nun verdeutlichen, dass sie auch per se nicht unwirksam seien. Es komme ganz stark darauf an, wem und vor allem wie sie aufgegeben werden.

Im Interview mit dem Deutschen Schulportal erläuterte Hattie kürzlich seine Einschätzung zum Thema Hausaufgaben: „Manche denken, weil sie eine niedrige Effektstärke haben, seien sie unwichtig. Viele Schulen haben Hausaufgaben aufgrund meiner Forschung abgeschafft. Aber das ist falsch. Eine geringe Effektstärke bedeutet zunächst nur, dass wir noch nicht die richtige Umsetzung gefunden haben. Hausaufgaben haben etwa in der Sekundarstufe einen viel größeren Effekt. Der Unterschied ist, dass Hausaufgaben in der Sekundarstufe meist das Üben dessen beinhalten, was schon gelernt wurde. In der Grundschule sind es eher Projekte oder Aufgaben, bei denen die Eltern stark involviert sind, was den Effekt negativ beeinflusst. Es geht also nicht darum, Hausaufgaben abzuschaffen, sondern darum, die Art der Aufgaben zu überdenken.“ Wichtig: Wenn Eltern ständig mit ihren Grundschulkindern helikopternd über den Hausaufgaben hängen, um sie zu unterstützen, dann ist der Sinn verfehlt. Ein bestärkender Support, wenn er gelegentlich gefordert ist, kann durchaus helfen. Aber schon Grundschulkindern sollen eigenständig ihre Aufgaben beginnen und bestmöglich lösen können. Hausaufgaben sollten nie als isolierte Maßnahme betrachtet werden, sondern immer in einen umfassenden pädagogischen Kontext eingebettet sein. Vor allem sollten sie nicht als Ersatz für einen qualitativ hochwertigen Unterricht betrachtet werden. ★

TEXT: ASTRID CHRISTIANS



WAS MACHT EFFEKTIVE HAUSAUFGABEN AUS?

Bildungsforscher John Hattie zufolge sind Hausaufgaben nur dann effektiv, wenn sie....

- ... klar und verständlich sind.
- ... einen Bezug zum Unterricht haben.
- ... die Schüler nicht überfordern, aber auch nicht unterfordern.
- ... Gelegenheit bieten, das Gelernte zu üben und zu festigen.
- ... dem Schüler die Chance geben, vom Lehrer zeitnahes und konstruktives Feedback dazu zu bekommen.

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!

Nebenjob

ELTERNSPRECHER

KAUM SIND DIE MINIS EINGESCHULT, WARTET DER ERSTE ELTERNABEND. FÜR VIELE EINE LÄSTIGE PFLICHTERFÜLLUNG. UNSERE AUTORIN HAT EIN PLÄDOYER FÜR DAS AMT DES VERTRETERS DER ELTERN GESCHRIEBEN, DAS GAR NICHT SO ÜBEL IST, WIE VIELE VERMUTEN

Wer kennt ihn nicht: den Moment auf Elternabenden, der meist droht, wenn der zeitlich vorgegebene Rahmen überzogen wird. Dann wenn die Hälfte der Anwesenden anfängt, heimlich WhatsApp-Nachrichten zu beantworten – und die andere Hälfte, herz hafte Gähner unterdrückend, gegen Sekundenschlaf kämpft. Abzüglich derer, die Dinge besprechen wollen, die sie vielleicht lieber mit ihrem (Familien-) Therapeuten klären sollten als in dieser Runde. Und dann kommt sie, die berühmte Frage der Lehrkraft: „Wer möchte denn für das kommende Schuljahr als Elternsprecher kandidieren?“

FLUCHT ZUR NÄCHSTEN SCHULTOILETTE

Cindy und Cordula (die sich vor wenigen Minuten noch überambitioniert darüber informierten, ob das Mensa-Essen denn jetzt wirklich bio ist) beginnen hektisch, in ihren Handtaschen imaginäre Dinge zu suchen. Kai, der gerade noch ganz empört darüber war, dass wirklich kein männlicher Erzieher bei der Klassenfahrt dabei ist („Wer spielt denn dann mit unseren Jungs Fußball?“), täuscht einen (natürlich sehr wichtigen) Anruf vor, stolpert, ins Smartphone flüsternd, aus dem Raum. Und die echten Profis, die sind längst draußen, weil sie mittels

akribischer Analyse der Tagesordnungspunkte exakt 45 Sekunden vor der gefürchteten Fragestellung auf die Toilette geflüchtet sind.

Es folgt betretenes Schweigen und dann der Spruch von der Lehrerseite, irgendwie witzig gemeint: „Freiwillige vor, bevor wir hier jemanden zwingen müssen“. Bis widerwillig der Arm des- oder derjenigen hochgeht, welche/r die unangenehme Situation schlicht nicht mehr aushält. Vor einigen Jahren tat genau das auch mein Arm. Meine Zwillinge waren in der Vorschule, und ich dachte: Wenn ich hier mit zwei Kindern sozusagen zu 200 Prozent vertreten bin, bin ich quasi doppelt in der Pflicht, also bring ich's mal hinter mich, bevor's in der ersten Klasse richtig ernst wird – so schlimm wird's schon nicht werden ...

VIEL ZU TUN IN DER PANDEMIE

Dann kam Corona. Und ich hatte nicht nur eine neue Stelle, die ich im Homeoffice mit zwei Fünfjährigen im Hintergrund zu stemmen hatte – nebenbei entpuppte sich zusätzlich das Elternsprecher-Ding zum echten Nebenjob. Kaum ein Tag verging, an dem ich nicht mit der Klassenlehrerin telefonierte. Ich koordinierte die Verteilung des Unterrichtsmaterials, suchte Lösungen für nicht funktionierende Online-Meetings, nahm Kontakt zu den Eltern



auf, die digital nicht erreichbar waren. Ich war Schnittstelle, Sprachrohr, Sekretärin in einem.

All das war anstrengend – und trotzdem blieb ich, zusammen mit einem sehr engagierten Papa eines Mitschülers meiner Kinder, auch in der ersten und zweiten Klasse im Amt. Denn: Ja, es gibt angenehmere Dinge, als Anliegen und Probleme von anderen Eltern weiterzutragen, auch wenn man selbst vielleicht ganz anderer Meinung ist. Auch auf das Geld einsammeln für diverse Weihnachts- und Geburtstagsgeschenke hätte ich verzichten können, zumal die guten Teile ja dann auch noch besorgt und mit liebevollen Karten bestückt werden möchten.

DICHTER DRAN AM SCHULGESCHEHEN

Unterm Strich aber fand ich es toll, so nah dran zu sein, viel intensivere Einblicke in den Schulalltag zu bekommen und den regelmäßigen Austausch mit Lehrern zu haben (und es gibt weitere Argumente, ich habe sie mal extra aufgeführt, siehe Extra-Text). Und heute? Der Zeitaufwand hält sich, mit ein bis zwei Stunden pro Woche, absolut in Grenzen.

Im vergangenen Jahr haben mein Elternsprecher-Buddy Ulf und ich übrigens beschlossen, uns pünktlich zur Grundschulzeit unserer Kinder ablösen zu lassen. Herrlich daran:



FOTOS: GETTY IMAGES/JACKF

Wenn wieder die berühmte Frage gestellt wird, können wir uns ganz entspannt zurücklehnen, und die Verhinderungstaktiken von Cindy, Cordula, Kai und den Klogängernaus nächster Nähe betrachten, ohne selbst beschämt auf den Bodengucken zu müssen – wir waren ja schon dran. Und alleine dafür lohnt es sich!

TEXT:CLAUDIA WEINGÄRTNER

7 GUTE GRÜNDE, SICH ZUM ELTERNSPRECHER WÄHLEN ZU LASSEN

1 Enger Draht zu den Lehrern

Als Elternsprecher steht man natürlich in engem Austausch mit den Klassenlehrern. Das ist gerade zu Beginn der Schulzeit von Vorteil, wenn die Lehrkräfte erst noch alle kennenlernen müssen: Die Elternsprecher (und damit auch ihre Kinder) haben sie auf jeden Fall schnell auf dem Schirm.

2 Stärkung des Zusammenhalts

Auch die anderen Mamas und Papas lernt man als Elternsprecher deutlich schneller kennen, schließlich ist man Ansprechpartner für alle Belange, Sorgen und Wünsche der Eltern. So bekommt man schnell einen Überblick über die Stimmung in der Klasse, kann den Zusammenhalt zum Beispiel durch gemeinsame Aktionen oder Stammtische aktiv stärken.

3 Einblick in den Schulalltag

Die wirklich wichtigen Dinge seitens der Schule erfährt man als Elternsprecher zuerst. Das ermöglicht teils tiefe Einblicke in den Schulalltag. Oft gibt's dabei auch exklusive Informationen, die man (zunächst) gar nicht an die Elternschaft weiterträgt. Diese Verschwiegenheit muss in einigen Fällen sogar unterschrieben werden.

4 Die Zukunft mitgestalten

Soll das beim Spendenlauf gesammelte Geld in eine Kletterspinne auf dem Schulhof investiert werden – oder lieber in das Outdoor-Klassenzimmer? Solche Fragen werden häufig im Elternbeirat diskutiert, zu dessen Sitzungen man als Elternsprecher meist automatisch eingeladen wird. Wer seine Meinung hier einbringt, hat direkten Einfluss auf die Gestaltung der Zukunft der Schule. Und je früher man sich beteiligt, desto mehr haben auch die eigenen Kinder davon. Erst recht, wenn noch Geschwisterkinder folgen, die dieselbe Schule besuchen sollen.

5 Konfliktlösungs- und Moderationstraining

Als Elternsprecher lernt man noch einmal auf einer ganz anderen Ebene, in Konflikten deeskalierend zu wirken und möglichst diplomatisch in alle Richtungen zu reagieren. Und hier liegt nicht der einzige Lerneffekt: Auch Moderationstraining gibt's quasi kostenlos dazu, denn viele Lehrer erwarten, dass die Elternsprecher die Elternabende leiten.

6 Gutes Gefühl

Jeder kennt's: Es macht nicht immer nur Spaß, die Katze des Nachbarn zu füttern – wenn der nach zwei Wochen aus dem Urlaub kommt, hat man trotzdem das tolle Gefühl, etwas Gutes getan zu haben. Klar ist: Als Elternsprecher sammeln wir Punkte auf dem Karma-Konto!

7 Stolz der Nachwuchs

Die Kids finden's gut, dass wir uns so einbringen und uns für das interessieren, was in der Schule so abläuft. Jede Wette!

4 Hefte lesen & Prämie sichern!



Ihr wollt ein
Schule-Abo
verschenken?
Als Extra gibt's
dazu das
Spiel Prime Climb
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.

Prime Climb von Thinkfun

Farbenfrohes Mathespiel für Jungen und Mädchen ab 10 Jahren, auch
für Erwachsene. Spielerisches Mathematiktraining für das Gehirn.



Scan mich!

Hier bestellen!

www.schule-abo.de

040-696 383 939



Zum
Verschenken
oder Selbst-
lesen



LEICHTER *Rechnen* – BESONDERS MIT ZEHNERN

1+1 IST KINDERLEICHT, BEI 8+7 ODER 9+4 WIRD ES FÜR MANCHE KINDER ABER SCHON SCHWIERIGER. WIR HABEN MIT DER MATHE-EXPERTIN JACQUELINE ZIEBA GESPROCHEN, WIE MAN KINDERN DEN SOGENANNTEN ZEHNERÜBERGANG LEICHTER VERSTÄNDLICH MACHEN KANN.



WEITER_SURFEN
meinmatheweg.de

Hanna sitzt am Esstisch und macht Hausaufgaben. Ihre Mutter erklärt ihr schon wieder den Rechenweg: „Rechne bis zur 10 und dann weiter.“ Das sagt ihre Lehrerin auch ständig. Doch Hanna nimmt immer ihre Finger, versteckt sie unter dem Tisch, damit ihre Mutter es nicht sieht – und schimpft. Sie zählt das Ergebnis schnell ab. Natürlich fällt ihrer Mutter das Abzählen irgendwann auf: „Jetzt rechne doch im Kopf. Du sollst die Finger in der Schule auch nicht mehr nehmen.“ Am liebsten würde Hanna das Heft in die Ecke schleudern. Doch sie legt ihren Kopf auf den Tisch und schluchzt: „Ich bin zu blöd für Mathe! Ich werde das nie können!“

So wie Hanna haben viele Kinder Schwierigkeiten mit dem Kopfrechnen. Gerade der sogenannte Zehnerübergang stellt für viele Schüler eine Herausforderung dar. $5 + 7$ oder $8 + 4$ sind solche Aufgaben: die Zahlen der Aufgabe sind kleiner als 10, das Ergebnis größer als 10. Doch warum tun sich viele Kinder so schwer mit dem Zehnerübergang? Wenn bei einer Rechenaufgabe das Ergebnis über 10 liegt (oder 20, etc.), müssen Schüler mehr als nur die Einerstelle betrachten. Beispiel: $14 + 3 = 17$. Die Zehnerstelle verändert sich bei dieser Aufgabe nicht, weshalb das Rechnen von $4 + 3$ zum Lösen der Aufgabe ausreicht. Wenn die Aufgabe nun aber $14 + 7$ lautet, liegt das Ergebnis über

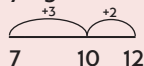
dem nächsten Zehner, was viele Kinder zumindest anfänglich schwierig finden.

Warum ist es so wichtig, dass Kinder den Zehnerübergang richtig lernen? Der Zehnerübergang wird bereits in der ersten Klasse erarbeitet. Zuerst Plus, dann Minus. Für gewöhnlich wird im Zahlenraum bis 20 gerechnet. Ab der zweiten Klasse werden dann auch weitere Zehner hinzugenommen, also Aufgaben wie $36 + 5 = 41$ oder $55 + 9 = 64$. Im Unterricht geht es leider oft zu schnell. Weil Kinder dann nicht wissen, wie sie die Aufgaben rechnen sollen, fangen sie an zu zählen. Sie nutzen dafür ihre Finger oder zählen im Kopf ab. Das ist fatal. Denn dadurch bauen sie kein Verständnis für den Zahlenraum oder die Stellenwerte (Einer und Zehner) auf. Sie haben dann kein Bild davon, was da rechnerisch passiert. Zählen ist kein Rechnen. Sobald der Zahlenraum größer wird, kommen die Kinder an ihre Grenze. Denn Aufgaben bis 100 oder 1.000 können irgendwann nicht mehr abgezählt werden.

Wie kann man den Zehnerübergang am besten üben? „Kinder sollten am besten ein Bild von der Aufgabe im Kopf haben“, sagt Grundschullehrerin Jacqueline Zieba. Sie hat Mathe als Hauptfach studiert und mit einem Master of Education abgeschlossen. Schon während ihres Studiums hat sie sich zusätzlich mit Kindern befasst, denen Mathe nicht so leichtfällt.

1. DER RECHENSTRICH

$$7 + 5 =$$

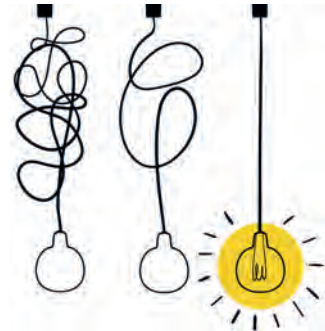


1. Schreibe die Aufgabe $7 + 5$ auf ein Papier.
2. Zeichne einen Strich dazu.
3. Unter den Strich schreibst du vorne die 7.
4. Rechne nun erst einmal bis zur 10 und ziehe einen Bogen dorthin.
5. Schreibe „+ 3“ über den Bogen.
6. Jetzt hast du schon +3 gerechnet, wie viel fehlt dann noch von der 5?
7. „+2“. Also: zeichne einen Bogen „+2“.
8. Und wo landen wir dann?
9. Rechne $10 + 2 = 12$.
10. Jetzt ist es klar, oder? $7 + 5$ ist 12!

Ab Klasse 2 zusätzlich:

- An Beispielen erkennbar: $34 + 53$ kann nur schriftlich untereinander gelöst werden, $26 + __ = 62$ ist nicht lösbar.
- Das Einmaleins hat das Kind nur auswendig gelernt.
- Geteilt-Aufgaben kann das Kind nicht alleine lösen.
- Textaufgaben klappen fast nie alleine.

Wichtig: Diese Liste ist nicht vollständig und bedeutet auch nicht, dass das Kind, wenn einer dieser Punkte zutrifft, bereits grundlegende Rechenschwierigkeiten hat. Fallen Eltern aber mehrere dieser Punkte auf, sollten sie dem unbedingt nachgehen. ★



Sie hospitierte und arbeitete an verschiedenen Grundschulen und in einem Lerntherapiezentrum für Kinder mit Dyskalkulie. Als Expertin empfiehlt sie den Rechenstrich als bildliche Hilfe: Er eigne sich prima, um den Zehnerübergang zu verdeutlichen. Er gibt Orientierung und die Kinder sehen, was sie rechnen.

DER RECHENSTRICH IN BEWEGUNG

Der Rechenstrich (siehe oben) lässt sich auch mithilfe eines Seils durchführen. Schneiden Sie Zahlenkärtchen aus. Das Kind legt sie so ans Seil, wie oben beschrieben und hüpfte vom Start zur 10 und dann von der 10 weiter. So ist das Kind beim Üben in Bewegung, was das Lernen zusätzlich fördert und den Druck nimmt.

Erste Hinweise auf grundlegende Rechenschwierigkeiten geben folgende Punkte:

Ab Klasse 1:

- Schon in Klasse 1 ist Mathe schwierig.
- Mathe belastet das ganze Familienleben und ist immer wieder ein Thema.
- Hausaufgaben können fast nie alleine gelöst werden.
- Das Kind zählt die Aufgaben ab (oft auch heimlich).
- Das Kind sagt oder denkt: „Ich hasse Mathe“ oder „Ich werde das nie können“.

Seit mittlerweile sechs Jahren ist Jacqueline Zieba mit ihren zwei Kindern und Mann auf Weltreise (@Rucksackfamilie) und hat ihr eigenes Unternehmen gegründet. Mit „MeinMatheweg“ unterstützt sie Kinder, die Probleme in Mathe haben. Und holt dabei die Eltern mit ins Boot. Statt einmal wöchentlich Nachhilfe anzubieten, schult sie die Eltern so, dass diese jeden Tag ein paar Minuten mit dem Kind üben können. Dabei steht sie den Familien mit ihrem Wissen als Lehrerin und Mathe-Expertin zur Seite – und das komplett online.

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.



MUSIK & TÖNE

Randvoll mit Experimenten und Bastelanleitungen: Kinder können anhand von schnurrenden Katzen aus Pappkreiseln oder selbst gebautem Kreischballon das Hören spielerisch erforschen. Dazu werden wissenschaftliche Zusammenhänge und Begriffe wie „Aerofon“ leicht verständlich erklärt. Kinder werden hier begeistert die Ohren spitzen.
Ab 8 Jahren.

**„Das Soundlabor“,
Moses Verlag,
14,95 Euro**



RETRO & CRIME

Voll krass! Vom Angsthasen und Außenseiter zum Zeitreisenden: Theo entdeckt beim Nachsitzen einen geheimen Tunnel und landet direkt im Jahr 1983. Mit dabei: seine besten Freunde Bernhard, Nora, Hauke. Und dann sind da noch Conrad Goebel, der Superschurke der Schule sowie ein verschwundenes Mädchen... Und am Ende geht's um nichts Geringeres als um die Zukunft der Welt. Megaspännender Abenteuerroman, ab 10 Jahren.

**„Die Schattendiebe –
erase & rewind“,
Verlag Buchfink,
20 Euro**



HOF & DEMOKRATIE

Bauer Günter ist tot, es lebe die Freiheit – so dachten jedenfalls Ziege Kimmi und Hund Joscha. Doch auf dem Hof bricht Chaos aus, weil sich nun keiner mehr an irgendwelche Regeln hält. Inspiriert von Orwells „Farm der Tiere“ hat der langjährige CDU-Politiker Ruprecht Polenz hier auf kindgerechte Art (und wunderschön illustriert von Sidney von Veh) erklärt, wie die Spielregeln der Demokratie funktionieren – oder eben nicht.
Ab 5 Jahren.

**„Wer bestimmt auf
unserem Hof?“,
Coppentrath, 14 Euro**



STRATEGIE & SPASS

Schach ist nichts für Kinder? Denkste. Die Grundlagen müssen nur altersgerecht erklärt werden, am besten von einem Superprofi wie James Canty III, Meisterspieler und YouTuber mit ca. 42.000 Followern. Cool werden hier Basiswissen und unterhaltsame Facts mit witzigen Illus vermittelt. Und Fortgeschrittene können clevere Züge und geniale Strategien lernen. Ab 8 Jahren.

**„Schach für Kinder“,
Dorling Kindersley,
14,95 Euro**



DENKMAL & DICHTER

Tierskulpturen und Dichter steigen vom Sockel und feiern feste: Sophia und ihr Opa erleben im Stadtpark, wie Denkmäler nachts lebendig werden. Von rechts kommt der alte Kaiser angeritten, langsam und schwankend, mit quietschendem Pferd und trifft sich mit Rittern und dem Bürgermeister. Eine ungewöhnliche Geschichte, hervorragend bebildert. Ab 9 Jahren.

**„Nachtwanderung mit Denkmal“,
Monumente Publikationen,
17,80 Euro**



SAITEN & ZUPFEN

Top 1 bei Musikmachern ist die Gitarre. Neben der in Deutschland beliebten sechssaitigen macht uns der Bildband mit 50 Zupfinstrumenten aus 44 Ländern bekannt – von der Alpenzither bis zur Ukulele. Und erzählt wunderbare Storys zu jedem Klangkörper. Noch besser: Mini-Musiker erfahren, wie sie sich einen Diddley Bow und eine afrikanische Berimbau bauen können. Ab 9 Jahren.

**„Crazy Strings“,
Gerstenberg,
20 Euro**



ZEIT & WISSEN

Was ist eigentlich die Unendlichkeit? Klar gibt es im Mathe- und Physikunterricht die liegende 8 dafür. Aber existiert sie überhaupt, diese berühmt-berüchtigte Unendlichkeit? Die schlichte Wahrheit lautet: Wir wissen es nicht. Bis heute hat niemand ausprobiert, ob das Universum einen Rand hat – und was dahinter sein könnte. Ein schlaues Buch, das ganz viele Antworten auf richtig knifflige Fragen hat. Ab 10 Jahren.

**„Was kommt hinter dem Universum?“,
Beltz & Gelberg, 18 Euro**

Glückliche **Schulkinder – das geht so einfach**

FÄCHERÜBERGREIFENDER PROJEKT-UNTERRICHT,
ACHTSAMKEIT, YOGA UND MEDITATION ALS
REGELMÄSSIGES STANDARD-ANGEBOT – GUTE ANSÄTZE,
UM UNSERE SCHULEN ZUKUNFTSFÄHIG ZU MACHEN,
GIBT ES DIVERSE. DOCH DIE UMSETZUNG LÄSST
VIELERORTS NOCH AUF SICH WARTEN...

Ich war in der besten Schule, die man sich vorstellen kann. Die Schule der Fantasie!“, sagt die Hauptfigur in dem lesenswerten Buch „Frau Honig und die Schule der Fantasie“. Die Autorin Sabine Bohlmann schreibt da: „Fantasie ist überall zu finden. Aber sie entsteht einzig und allein in euren Köpfen. Fantasie ist wichtiger als Wissen. Denn Wissen ist begrenzt. Die Fantasie kennt keine Grenzen.“

Fantasie und Kreativität können bekanntermaßen nur dann entstehen, wenn ein entspannter Zustand vorherrscht. Leistungsdruck und Angst vor schlechten Noten sind da keine guten Voraussetzungen. Wie sollte Schule also aussehen, damit sie Kinder sinnvoll fördert und aufs Leben vorbereitet?

ENTSPANNUNG IN DER SCHULE

Lena Braun ist Deutsch- und Spanisch-Lehrerin an einer Hamburger Stadtteilschule und Yogalehrerin. In ihrem Beruf an der Schule kann sie beide Lehrtätigkeiten kombinieren. „Kinder und Jugendliche sind heute schon in jungen

Jahren so viel Stress und Druck ausgesetzt“, so die Lehrerin. Schule ist inzwischen ein Lebensraum, in dem Kinder und Jugendliche oft den Großteil ihres Tages verbringen. „Da ist es enorm wichtig, dass sie Pausen haben und runterkommen. Yoga kann ein probates Mittel sein.“

Die Schule, an der Lena Braun arbeitet, bietet regelmäßig eine Yoga-Pause an, an der Schüler auf freiwilliger Basis teilnehmen können. In anderen Schulen werden Traumreisen für Kinder angeleitet, in denen sie durch Entspannung Abstand zum Alltag gewinnen. Auch Räume der Stille oder Ruheräume, die die Kinder eigenständig aufsuchen können, erfreuen sich inzwischen großer Beliebtheit. An einigen Schulen gibt es Yoga als freiwilliges Zusatzangebot am Nachmittag. Dass Yoga als Teil des regulären Stundenplans (wie hier als Wahlpflichtmodul) unterrichtet wird, ist jedoch nicht so verbreitet.

In einer zehnten Klasse bietet die Lehrerin im Rahmen des Sportunterrichts das Modul „In Balance“ jeweils für ein Halbjahr an, in dessen Rahmen dann Yoga geübt wird. Die Schülerin- ➔

Glückliche Kinder lernen
schneller, denn dann saugt
man alles Wissen in sich auf
wie ein Schwamm



nen und Schüler entscheiden sich bewusst dafür und nehmen das Angebot sehr gut an. „Yoga hat so viele Aspekte, da ist für jeden was dabei. Und die Schüler lieben es, sich zu entspannen“, sagt Lena Braun. „Yoga bietet eine gute Möglichkeit, sich auch im Schulalltag mal vom Leistungsgedanken und vom eigenen Ehrgeiz zurückzuziehen.“ Gezielt eingesetzte Atem- und Entspannungstechniken könnten den Schülern auch vor Arbeiten und Klausuren helfen.

KINDER MÜSSEN GLÜCKLICH SEIN, UM GUT LERNEN ZU KÖNNEN

Vor Kurzem wurden die Hamburger Bildungspläne überarbeitet. Sportunterricht wird in Bewegungsfeldern unterrichtet. Eines davon heißt „Fitness und achtsames Bewegen“. In diesem Bewegungsfeld spielt auch Yoga als Methode eine Rolle. Dennoch gibt es viele Schulen, an denen noch kein Yoga unterrichtet wird. Vermutlich, weil die entsprechenden Lehrkräfte fehlen. Aber auch, weil Yoga zum Teil noch immer für Skepsis Sorge, weiß die Lehrerin aus Erfahrung: „Viele verbinden das mit Religion, Esoterik oder unterstellen eine neoliberale Selbstoptimierungslogik, aber das wird dem praktischen Übungssystem Yoga überhaupt nicht gerecht.“ Daher sei es wichtig, offen und transparent über Yoga in der Schule zu informieren.

Yoga ist ganzheitlich und vielseitig. Hierzulande steht oft der körperliche Aspekt im Vordergrund. Die Praktizierenden dehnen und kräftigen den Körper. Zudem hilft die Praxis dabei, zur Ruhe zu kommen, Körpererfahrungen zu sammeln und die Körperwahrnehmung zu schulen. So entwickelt sich mit der Zeit eine tiefere Verbindung zum und eine Wertschätzung für den eigenen Körper. Wer das kennt, weiß, wie gut das tut. „Eine achtsame Auseinandersetzung mit sich selbst bietet großes Potenzial für einen gesünderen und gerechteren Umgang mit sich selbst und so auch mit anderen“, ist Lena Braun überzeugt, auch im Schulalltag. Mit Yoga etc. könne man Kinder und Jugendliche unterstützen, Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein aufzubauen. Zudem stärke es die Resilienz und zeige Menschen ihre Selbstwirksamkeit auf. Alles wichtige Ressourcen für eine ganzheitlich gesunde Entwicklung.

„Glückliche Kinder lernen schneller. Wenn man glücklich ist, saugt man alles wie ein Schwamm in sich auf. Wenn man aber traurig ist oder wütend oder Angst hat, dann prallt alles Wissen an einem ab!“ Das sagt die Hauptfigur Frau Honig in dem eingangs erwähnten Kinderbuch. Und wir finden, sie hat recht: Die Beschäftigung mit sich selbst, den eigenen Bedürfnissen, eine sensible Wahrnehmung der Umwelt sind wünschenswert, wenn man dazu beitragen will, dass unsere Kinder glücklich sind und sich mit sich selbst wohlfühlen.

Hier können Meditation, Achtsamkeit, Yoga, aber auch spezielle Schulfächer wie „Glück“ wertvolle Werkzeuge sein. Auch der Hirnforscher und Neurobiologe Gerald Hüther („Wie kommt das Glück in den Kopf? Gehirnforschung für Kinder“, Kösel Verlag) betont immer wieder, dass man am besten oder überhaupt nur wirklich lernen kann, wenn man dabei Freude empfindet. Wäre es nicht sinnvoll, wenn sich unsere Schulen das als oberste Prämisse auf die Fahne schrieben?

HERAUSFORDERUNGEN DES ALTERNATIV-UNTERRICHTS AN SCHULEN

Alternative Fächer wie Yogaunterricht sind aber noch mit weiteren als den oben genannten Herausforderungen verbunden. Denn wie soll man eine Disziplin wie Yoga benoten, deren Grundsatz lautet, sich nicht mit anderen zu vergleichen, also nicht zu bewerten? Von außen ist es gar nicht möglich, das Üben zu beurteilen, da es auf eine innere Erfahrung von Stabilität und Leichtigkeit ankommt. Die Yoga-Lehrerin Lena Braun dazu: „Die Bereiche trenne ich ganz klar ab. Ich benote nicht, wie jemand Yoga praktiziert. Was ich bewerten kann, sind eine regelmäßige Teilnahme, eine aufmerksame Mitarbeit, den individuellen Beitrag zum gelingenden gemeinsamen Arbeiten und die in Kleingruppen entstehende Ausarbeitung und Präsentation des eigenen Produktes – nämlich einer eigenen, auf erlernten, sinnvollen Grundstrukturen basierenden Yoga-Übungs-Sequenz.“

An dem Hamburger Fortbildungsinstitut „Landesinstitut für Lehrerbildung“ können Lehrkräfte verschiedene Workshops zum Thema Achtsamkeit besuchen. Lena Braun unter-

richtet auch hier im Rahmen des Fortbildungsangebots. „Der Bedarf bei (Sport-)Lehrkräften ist groß, viele möchten gerne mehr aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, Yoga in ihren Unterricht einfließen lassen“, sagt sie. Damit Yoga Yoga bleibt, braucht es ihrer Ansicht nach gute, umfangreich(er)e Fortbildungen, die die yogaspezifischen, grundlegenden Unterrichts- und Übungsprinzipien vermitteln. „So dass Lehrerinnen und Lehrer ihren Schülern auch wirklich eine bewusste und achtsame Haltung sich selbst und anderen Lebewesen gegenüber – also eine wirklich wertschätzende Haltung, dem Leben, das wir alle teilen, gegenüber – vermitteln können. Denn das ist etwas, worum es im Yoga geht. Yoga ist keine Methode, die der Leistungsoptimierung dient.“

SCHULE DER ZUKUNFT – WIE KANN SIE AUSSEHEN?

Achtsamkeit, wie sie auch im Yoga geübt wird, kann ein großer Pfeiler sein, wenn es um die Weiterentwicklung unserer Schulen geht. Aber es gibt noch weitere Ansätze: Die Menschen hinter der Kampagne „Schule muss anders“ setzen sich für ein gerechtes, inklusives und zukunftsfähiges Bildungssystem für alle ein. Gemeinsam mit anderen Organisationen wie „Teachers for Future“ und der Elternvertretung ARGE-SEB haben sie die Bewegung „Bildungswende JETZT!“ initiiert. Um nur einen Punkt zu nennen, der die Teilnehmer motiviert, sich einzusetzen: Jährlich verlassen in Deutschland rund 50.000 junge Menschen die Schule ohne Abschluss.

Wir haben bei „Schule muss anders“ in Berlin nachgefragt, woran das liegt. Susanne Kühne stand uns Rede und Antwort: „Zu wenig Personal, überfüllte Klassenräume – da ist kein Raum für individuelle Fördermöglichkeiten, die es dringend bräuchte. Unser Bildungssystem bereitet die jungen Menschen nicht auf die Zukunft vor, verstärkt unterschiedliche Startchancen und gibt Schülern und Schülerinnen nicht genügend Raum für Mitbestimmung.“

Susanne Kühne spricht auch von einer Bildungsackgasse. Inklusion und Chancengleichheit für alle Kinder und Jugendlichen finden an Schulen faktisch kaum statt, sagt sie. Der Schulabschluss der Kinder sei stark von den Mitteln



Die 10 Themen, um für die Zukunft gerüstet zu sein

In einer jährlichen Umfrage zur Zukunft der Bildung hat der Nachhilfeanbieter „GoStudent“ mehr als 11.000 Schüler, Eltern und Lehrkräfte in Europa befragt. Es zeigt sich ein einstimmiges Bild, dass derzeitige Lehrpläne dringend überarbeitet werden und mehr lebensnahe Kompetenzen mit verankert werden müssen.

In dem Rahmen kristallisieren sich entscheidende Themen heraus, die in den Schulalltag künftig unbedingt integriert werden sollten:

Laut Kindern

- 1 Technologieentwicklung (z. B. KI, VR, AR)
- 2 Alltagskompetenzen
- 3 Nachhaltigkeit/ Künstliche Intelligenz (KI) (beide auf Platz 3)
- 4 Wellness und mentale Gesundheit und Finanzen
- 5 Robotik
- 6 Kreative Künste
- 7 Aktuelle Ereignisse
- 8 Programmiersprachen und Softwareentwicklung
- 9 Ethik und Moral

Laut Eltern

- 1 Alltagskompetenzen
- 2 Wellness und mentale Gesundheit
- 3 Technologieentwicklung (z. B. KI, VR, AR)
- 4 Ethik und Moral
- 5 Nachhaltigkeit und Klimabildung
- 6 Finanzen
- 7 Aktuelle Ereignisse
- 8 Diversität und Inklusion
- 9 Künstliche Intelligenz (KI)
- 10 Kreative Künste

des Elternhauses abhängig. Dabei spielen eigene Kapazitäten und finanzielle Möglichkeiten eine Rolle. „Sowohl im Hinblick auf soziale Gerechtigkeit, als auch die Ausbildung dringend benötigter Fachkräfte leistet unser Bildungssystem nicht annähernd das, was es für eine zukunfts-fähige demokratische Gesellschaft bräuchte.“ Die Initiative fordert daher von der Politik eine Ausbildungs-offensive für Lehrer und Erzieherinnen und zudem einen nationalen Bildungsgipfel auf Augenhöhe mit Beteiligten aus der Praxis – und damit verbunden natürlich eine entsprechende Finanzierung.

Schulen brauchen „multiprofessionelle Teams, die aus unterschiedlichen Berufsgruppen bestehen, um die Kinder und Jugendlichen optimal auszubilden und zu unterstützen“. Man brauche beispielsweise sozialpädagogische und psychologische Fachkräfte, um unter anderem den erhöhten Bedarf an Unterstützung nach der Corona-Zeit aufzufangen. Aber auch Menschen aus anderen Berufen wie Ergotherapeuten oder aus dem Handwerk seien an Schulen wichtig.

„Um aus der Bildungskrise hin zu einer Bildungswende zu kommen, braucht es neben mehr Personal und deutlich mehr finanziellen Mitteln, vor allem ein Umdenken und die Partizipation von Bildungsbetroffenen“, so Susanne Kühne. Ansonsten bleiben ihrer Meinung nach Bildungsgerechtigkeit, -qualität und notwendige sprachliche Basiskompetenzen, aber auch essenzielle Themen wie Bildung für nachhaltige Entwicklung und dringend benötigte Demokratiebildung auf der Strecke, mit all den individuellen und gesellschaftlichen Folgen.

INITIATIVEN „SCHULE DER ZUKUNFT“

Mehrere Bundesländer haben regionale Aktionen gestartet, die neue Ansätze von Bildung fördern sollen. Aktuell werden in Sachsen (Frei Day), Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz Programme unter dem Titel „Schule der Zukunft“ gefördert. Das Bildungsministerium im südwestlichen Bundesland unterstützt seit 2002 Schulen mit innovativen Ideen, die nachhaltig und beispielhaft sind, einen größeren Transformationsprozess anstoßen und wichtige Zukunftskompetenzen fördern. Die Sieger werden bei der Umsetzung ihrer Projekte be-

gleitet. Kreativität brauche Freiraum. Schulen sollten sich nicht nur den zukünftigen Herausforderungen anpassen, im Gegenteil, sie sollen die Gesellschaft von morgen aktiv mitgestalten.

Die Grundschule Gau-Odernheim beispielsweise hatte schon vor der Teilnahme am Wettbewerb etliche Kriterien erfüllt. Hier können Kinder im „Kinderministerium“ aktiv mitentscheiden, wie sich ihre Schule entwickeln soll. Die Kinder wollen echte Inhalte wie Handwerken, Programmieren und Erste Hilfe lernen. Dafür sollen auch die Räumlichkeiten den Ansprüchen der Kinder entsprechend (um-) gestaltet werden. Spaziergänge in der Region, gerne mit Experten, sind ebenfalls Teil des Konzepts. In einem Elterncafé soll es regelmäßigen Austausch zwischen Schule, Kindern und Eltern geben. Die Kinder zeigen, was sie Besonderes in der Schule lernen, die Eltern präsentieren, was sie selbst gut können.

PRÄSENZ FLEXIBLER GESTALTEN – SACHSEN-ANHALTS „MODELL 4+1“

Sachsen-Anhalt startete 2022/2023 das „Modellprojekt 4+1“. Der Pressesprecher des Landesbildungsministeriums, Elmer Emig, berichtet, dass die Idee aus den Schulen selbst kam. „Es bestand der Wunsch, sich besser schul- und unterrichtsorganisatorisch entfalten zu können.“ Es sieht vor, dass Präsenzunterricht in der Regel an vier Tagen in der Schule erfolgen soll. Der fünfte Tag soll in Form von Distanzlernen durchgeführt werden, zum Beispiel als Praxislern-Tag, Digital- oder Hybrid-Unterricht, an außerschulischen Lernorten usw., jeweils gemäß Lehrplan und pädagogisch betreut.

„Es geht darum, tradierte Formen des Unterrichts aufzubrechen und neue Rhythmisierungen des Unterrichts zu testen, definierte Zeiträume für das Miteinander, das Vertiefen von Gelerntem, für das Fördern, die Bewegung, den Ausgleich, das Nachgehen von Interessen usw. zu schaffen“, so Elmer Emig. Die zusätzlichen Freiräume in der konzeptionellen Unterrichtsplanung und -durchführung sollen auch dazu dienen, das Personal an den Schulen durch neue Formen der Unterrichtsorganisation bestmöglich einzusetzen. ★

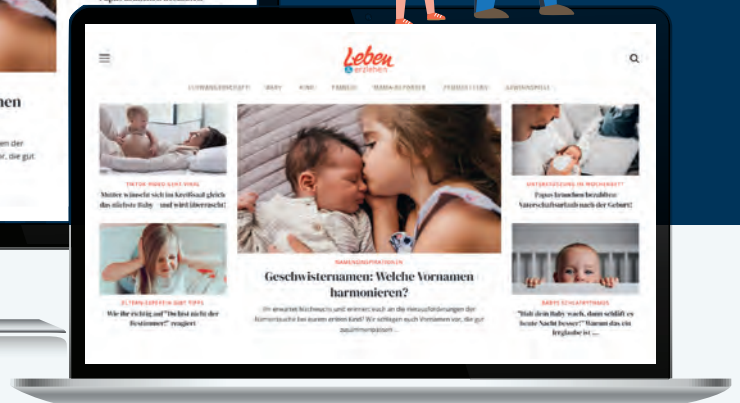
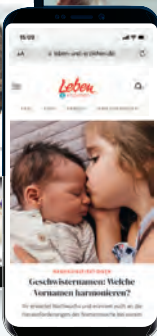
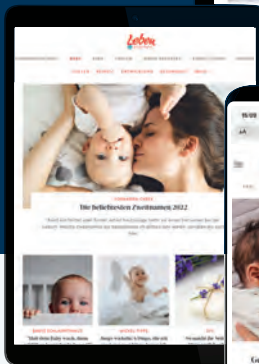
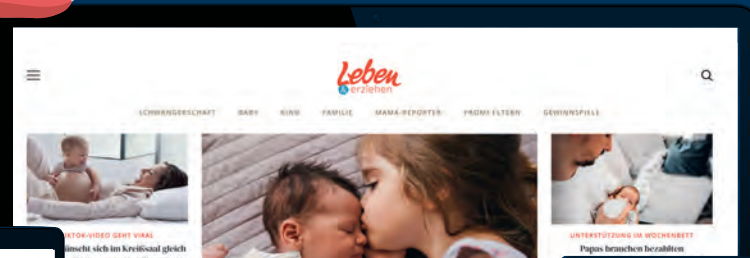
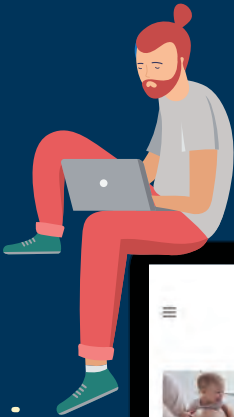
TEXT: IRLANA NÖRTEMANN

Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

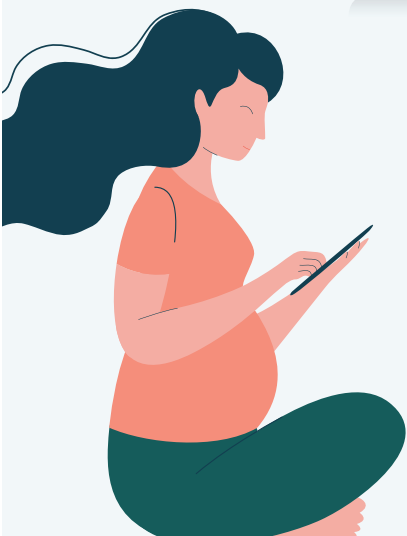
24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE

Leben
& erziehen



Mit dem *Kopf* durch die Wand

HIMMELHOCH JAUCHZEND, ZU TODE BETRÜBT. SO IST DAS IN DER PUBERTÄT: EINE ACHTERBAHN DER GEFÜHLE. WAS PASSIERT IN DIESER ZEIT MIT DEM GEHIRN?



Plötzlich hat das Kind Freunde, mit denen es früher nie etwas unternommen hätte. Außerdem schließt es sich manchmal tageweise in seinem Zimmer ein und hört seltsame Musik. Und kein vernünftiges Wort ist mehr aus dem Kind herauszubringen. Das ist ein klarer Fall von: PUBERTÄT. Herzlich Willkommen in der wohl actionreichsten Zeit mit dem Nachwuchs. Diese Phase ist eine sprichwörtliche Berg-und-Tal-Fahrt: Sie erwischen Ihre Tochter beim Rauchen, und die Noten der einstigen Musterschülerin gehen in den Keller. Was ist nur los?

VOM KIND ZUM JUNGEN ERWACHSENEN

Während der Pubertät entwickelt sich nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn des heranwachsenden Kindes. Diese Veränderungen führen dazu, dass sich Teenies manchmal seltsam verhalten. In der Regel dauert diese Phase bis zum 16. Lebensjahr an, bis zur völligen geistigen Reife noch ein paar Jahre länger. Während man vor einiger Zeit noch dachte, das menschliche Gehirn sei bereits bei einem sechsjährigen Kind weitestgehend ausgereift, weiß man heute, dass dieser Prozess erst viel später abgeschlossen ist. Der amerikanische Psychiater Jay Giedd fand unter anderem heraus, dass innerhalb der Pubertät neue Verbindungen zwischen Nervenzellen entstehen und andere dafür wieder verschwinden.

HILFE, DREHT MEIN KIND JETZT DURCH?

Im ersten Moment wirkt es zwar oft so, als würden die körperlichen und hormonellen Veränderungen Jugendliche aus der Bahn werfen, eine viel größere Rolle als verstärktes Wachstum, Stimmbruch und Pickel spielt jedoch das Gehirn. Seine Reifungsphase kann durchaus auch mal zu Wutausbrüchen, schlechteren (oder manchmal sogar besseren) Noten als gewöhnlich und verändertem Verhalten führen.

Schon ab dem neunten Lebensjahr kann die Pubertät einsetzen. Der emotionale Teil des Gehirns erfährt nun einen kompletten Umbau. Erst kommen Nervenzellen hinzu, dann wird das Oberstübchen wieder kleiner. Das pas-

siert, damit das Gehirn schneller funktioniert. Im Umkehrschluss führt das dazu, dass Emotionen zunächst einmal ausgeprägter empfunden werden als bisher. Die einströmenden Geschlechtshormone tun ihr Übriges.

DAS STELLT AUCH ELTERN AUF DIE PROBE

Was spannend klingt, ist es auch: Jungen und Mädchen brechen zu neuen Abenteuern auf, lernen neue Freunde kennen, erforschen ihre Sexualität und testen ihre Grenzen aus. Vernünftige Entscheidungen sind dabei nicht an der Tagesordnung. Dafür sind andere Nervenbahnen im Gehirn verantwortlich, die noch nicht stark genug miteinander verbunden sind.

Erwachsenwerden kann zuweilen ganz schön schwer sein. Das wissen viele Eltern auch noch aus ihrer eigenen Jugendzeit. Wichtig ist es, den eigenen Kindern nun so viel Verständnis wie möglich entgegenzubringen. Immerhin können Jungs und Mädchen während der Pubertät mitun-

ter auch ganz schön kreativ sein: Angst davor, Neues zu probieren, haben sie nämlich nicht. Dass gerade in diesem Alter die Weichen für die Zukunft gestellt werden, kann zu einer Hürde für Sohn oder Tochter werden. Zwischen erstem Mal und Abiturprüfung, Party und Hausaufgaben sind die Gräben tief. Hier sollten Sie klare Grenzen setzen, aber Ihrem Kind trotzdem nicht die Möglichkeit nehmen, sich zu entfalten. Klingt nach einer Gratwanderung? Ist es auch. Aber: Irgendwie haben wir es schließlich alle geschafft, groß zu werden. →

Immerhin können Jungs und Mädchen in der Pubertät auch ganz schön kreativ sein: Angst davor, Neues zu probieren, haben sie nämlich nicht.

EMOTIONSSYSTEM UND GESCHLECHTSREIFE

Weil das limbische System, das für die Emotionen verantwortlich ist, schneller reift als der vordere Teil des Gehirns, haben Gefühle zunächst die Oberhand. Dadurch verhalten sich Mädchen und Jungen pubertär: Risikoreiche Entscheidungen werden getroffen, die eigene Sexualität wird entdeckt, und es kommt zum Gefühlschaos. Erst mit der vollständigen Geschlechtsreife, die um das 14. bis 19. Lebensjahr herum einsetzt, werden die Jugendlichen langsam vernünftiger. Erst wenn das Mädchen zur Frau und der Junge zum Mann wird, legt sich der Sturm der Emotionen langsam wieder. Dann ist auch das Vorderhirn ausgereift.

Die voneinander getrennten Reifungsprozesse im Gehirn sind also dafür verantwortlich, dass Kinder in der Schule nicht mehr aufpassen, sich irrational verhalten und es zeitweise sogar zu seelischen Leiden oder Drogenmissbrauch kommen kann. Bei psychischen Problemen, die auf Depressionen oder Impulskontrollstörungen hindeuten, sollten Eltern wachsam sein: Zwar werden nicht alle, die während der Pubertät unter derartigen Schwierigkeiten leiden, wirklich psychisch krank. Das ist meist „nur eine Phase“, sie kann aber auch nachhaltig prägen.

KONTAKT MIT DROGEN UND ALKOHOL

Besondere Vorsicht ist im Umgang mit Suchtmitteln geboten. Da die Hemmschwelle während der Adoleszenz niedrig ist, greifen Jugendliche schnell zu Alkohol und Drogen. Besonders wenn noch Gruppenzwang im Freundeskreis oder in der Schule hinzukommt. Cannabisprodukte und Alkohol können bei Teenies zu größeren Schädigungen führen als bei Erwachsenen, eben weil sich das Gehirn noch in der Entwicklungsphase befindet.

Die Experten von „Kinderärzte im Netz“ nennen das Überreden von Freunden, das Verhalten Älterer und Vererbung als Grund dafür, warum junge Menschen sich an und mit Drogen ausprobieren wollen. Kinder aus suchtbelasteten Familien sind besonders gefährdet, ebenfalls süchtig zu werden. Als Elternteil sollten Sie sich Ihrer Vorbildfunktion besonders bewusst

sein. Sieht es ein Kind als normal an, dass jeden Tag Alkohol konsumiert wird, greift es schneller zur Flasche, als wenn es regelmäßig in angemessenem Umfang auf die Gefahren hingewiesen wird.

SCHÜTZEN, ABER NICHT ÜBERBEHÜTEN

Es wird sich vermutlich nicht ganz vermeiden lassen, dass Jugendliche in ihren Peergroups mit Alkohol (und vielleicht auch mit anderen Rauschmitteln) in Berührung kommen. Doch zu viel Fürsorge der Eltern kann schnell ins Gegenteil umschlagen. Engen Sie Ihr Kind nicht ein, sondern versuchen Sie, Vertrauen zu schaffen und ihm das Gefühl zu geben, jederzeit da zu sein, um Fragen zu beantworten. Wichtig ist deshalb auch, dass man als Eltern gut informiert ist. Das gilt natürlich nicht nur für den Umgang mit Drogen. In der Pubertät verändert sich schließlich nicht nur die Persönlichkeit, sondern auch der Körper des Kindes. Eingeleitet wird diese Phase des Lebens mit dem Beginn der Produktion von Sexualhormonen – bei Mädchen mit elf, bei Jungs mit etwa zwölf bis 13 Jahren. Bei Mädchen tritt die erste Menstruation auf, Jungs haben ihren ersten Samenerguss.

HORMONE SORGEN FÜR VERÄNDERUNG

Diese gravierenden Veränderungen können Jugendliche mitunter ganz schön durcheinanderbringen und zusätzlich für schlechte Laune, Stimmungsschwankungen und Schüchternheit sorgen. Das hängt ganz vom Temperament ab. Gerade wenn es um das Thema Sexualität geht, sollte man so behutsam wie möglich mit dem Kind umgehen. Wenn es anfängt, sich auszuprobieren, und den ersten Freund oder die erste Freundin mit nach Hause bringt, sollte es auf Vertrauen stoßen. Am besten begleiten Sie Ihr Kind so rücksichtsvoll wie möglich durch die Pubertät. Bieten Sie Hilfestellungen an, wenn sie nötig sind, und bleiben Sie im Gespräch. Und falls es zu Auseinandersetzungen kommen sollte: möglichst cool bleiben. ★

Die voneinander getrennten Reifungsprozesse im Gehirn sind dafür verantwortlich, dass Kinder in der Schule nicht mehr aufpassen, sich irrational verhalten und es zeitweise sogar zu seelischen Leiden oder Drogenmissbrauch kommen kann.

“HABT KEINE SCHEU, FRAGEN ZU STELLEN” WARUM DIE AUTORIN JULIA KNÖRNSCHILD JETZT ÜBER DIE HPV-IMPfung SPRICHT

Ehrlich, ungeschönt und immer mit viel Humor – so erleben viele Mütter Julia Knörnschild auf Social Media, in ihrem Podcast oder Buch. Wo sie aber niemals scherzt: bei der Krebsprävention. Gemeinsam mit der Initiative “ENTSCHIEDEN. Gegen Krebs.” macht sich die Autorin für die HPV-Impfung stark. Warum ihr die Vorbeugung vor bestimmten Folgeerkrankungen einer HPV-Infektion am Herzen liegt und wie die Beratungstermine trotz vollem Familien- Alltag fest eingeplant werden können...

Wofür Julia steht? Realness in den Sozialen Medien! „Ich sage, wie hart und gleichzeitig wunderschön das Leben als Mutter sein kann. Für mich gehört es also auch dazu, über Impfungen und mögliche Krankheiten zu sprechen“, erklärt Julia und rückt damit die HPV-Infektion in den Fokus. Denn: Ca. 4 von 5 Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit den Humanen Papillomviren (HPV) – und das sogar mehrmals. Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können davon betroffen sein. Die wichtigste vorbeugende Maßnahme gegen HPV-bedingte Krebserkrankungen ist die HPV-Impfung. Sie wird von der STIKO für alle Kinder von 9 bis 14 Jahren empfohlen. Für ungeimpfte Jugendliche ab dem Alter von 15 Jahren soll die Impfung bis zum 18. Geburtstag nachgeholt werden. Obwohl es sich in Deutschland um eine Standardimpfung handelt, ist die Impfquote nach wie vor ausbaufähig: „Vielleicht wissen so wenige Eltern über die möglichen Risiken von HPV Bescheid, weil das Thema Krebs oft Ängste und Unsicherheiten auslöst. Aber auch, weil es leider als Tabuthema gilt. Es fühlt sich manchmal unangenehm an, darüber nachzudenken. Doch genau deshalb sollten wir es ansprechen! Es gibt eine Impfung, die vor bestimmten HPV-bedingten Krebsarten schützen kann. Hallo? Wie geil ist das denn?“, sagt Julia Knörnschild.

GESUNDHEITSVORSORGE TROTZ FAMILIENCHAOS.

Ja, Familienalltag ist hektisch, aber dennoch muss auch an Krebsprävention gedacht werden: „Als Mama bist du einer der CEOs of the Family – Termine planen, To-Do-Listen abhaken, und nebenbei noch die Welt retten. Die HPV-Impfung? Zwei Termine und die Kids sind bestmöglichst geschützt vor bestimmten HPV-bedingten Krebsarten. Also, los – Termin machen, Impfpass checken, und die Chefin hat geliefert!“

Die Impfung sollte idealerweise vor einer möglichen HPV-Infektion durchgeführt werden. Zudem reagiert das Immunsystem umso besser auf die Impfung, je jünger die geimpfte Person ist.

Auch Untersuchungen wie die J1 sind gute Gelegenheiten, das Thema HPV anzuschieben – das ist auch der Tipp der bekannten Berlinerin: „Ich denke, man sollte das Thema frühzeitig und altersgerecht ansprechen, bevor es zu einem Tabu wird. Am besten beginnt man das Gespräch, wenn die Kinder neugierig sind. Bei allem, was in einer Familie so ansteht, ist es hilfreich, sich ein paar Anker zu setzen, um den richtigen Zeitpunkt nicht zu verpassen: Das kann der Wechsel auf die weiterführende Schule oder ein regulärer Untersuchungstermin sein“. Ihr Appell an alle Eltern ist klar: „Impfen kann Leben retten, wenn ihr das Thema nicht auf die lange Bank schiebt.“

Jetzt informieren & Termin-Erinnerung herunterladen auf:
www.entschiedengegenkrebs.de

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



Du *musst* noch üben!

TROMMELN, FLÖTEN, AUF DER GITARRE
SCHRAMMELN – SELBST MUSIK MACHEN FINDEN KINDER
TOLL! NUR BEIM ÜBEN HÖRT IRGENDWANN
DER SPASS AUF. WIE KÖNNEN WIR NACHWUCHS-
MUSIKER DANN MOTIVIEREN? EIN GESPRÄCH MIT
JONAS GÖSSLING, DEM GRÜNDER EINER KLAVIER-APP.



Schule: Viele Eltern möchten, dass ihr Kind möglichst früh ein Instrument lernt. Wie sehen Sie das?

Jonas Gößling: Bevor man überhaupt über Musikunterricht nachdenkt, geht es beim Musizieren zunächst darum, eine natürliche Faszination beim Kind zu wecken. Und die einfachste Art, Kinder zum Musizieren zu bewegen, ist, Musik in der eigenen Familie einen Stellenwert einzuräumen. Eltern können ihren Kleinen Musikstücke zeigen und sie mit Instrumenten experimentieren lassen. Dabei sollte es egal sein, ob die Kinder am Ende etwas „Präsentierbares“ erlernen oder nicht. Die Hauptsache ist, Interesse für Musik und Rhythmus zu entwickeln. Daraus kann die Leidenschaft für ein „echtes“ Instrument von selbst erwachsen. Erst dann macht es Sinn, die Kids zum Probeunterricht anzumelden und einfach mal ausprobieren zu lassen.

Welche Instrumente eignen sich für Kinder?

Im Vorschulalter bieten sich vor allem Instrumente wie Blockflöte oder Glockenspiel an, weil Kinder damit schnell Erfolgserlebnisse haben. Auch das Klavier ist für ambitionierte Kinder schon ab etwa fünf Jahren eine gute Möglichkeit, da die Grundlagen relativ einfach erlernbar sind. In diesem Alter sollten Kinder aber spielerisch an das Instrument und das Notenlesen herangeführt werden. Andere Instrumente, zum Beispiel das Saxophon oder die Klarinette, sind schwieriger zu spielen und tendenziell erst für ältere Kinder geeignet.

Das Kind ist angemeldet, hat nach kurzer Zeit aber keine Lust mehr. Woran kann es liegen?

Beim Musikunterricht steht für die meisten Kinder ganz am Anfang immer der Musiklehrer. Und das kann schon ein ausschlaggebender Faktor sein. Es spielt keine Rolle, wie gut der Lehrer ist – wenn das Kind ihn nicht mag, wird es schwierig. Die Chemie muss stimmen. Deshalb lohnt es sich vor allem am Anfang, genau hinzuhören und eventuelle Bedenken des Kindes ernst zu nehmen. Denn viel zu oft scheitert musikalische Früherziehung gar nicht an dem Instrument selbst, sondern an zwischenmenschlichen Themen.

Ohne Fleiß kein Preis, aber gerade das Üben wird in vielen Familien zum Streitthema. Wie können wir es unseren Kindern (und uns) leichter machen?

Üben ist der wichtigste – und meistens auch herausforderndste – Schritt für das Erlernen jeder Fähigkeit. Hier geht aber Regelmäßigkeit über Dauer! Denn: Sobald etwas zu einer Gewohnheit wird, fällt es uns nachgewiesenermaßen leichter. Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass wir langfristig dabeibleiben. Ein Effekt, der gerade für Eltern vieles einfacher macht. Insbesondere am Anfang reichen deshalb kurze Übungseinheiten von zehn bis 15 Minuten – idealerweise zweimal am Tag. Dabei allerdings auch wichtig: Im Zweifelsfall sollten Eltern ihren Kindern immer genug Freiraum geben, damit sie ihr eigenes Tempo finden können. Denn jeder lernt auf seine eigene Art und Weise. Während das eine Kind mehr Spaß an kurzen Übungseinheiten hat, bevorzugt das andere, sich im Hyperfokus für drei Stunden zu konzentrieren.

Was kann den klassischen Musikunterricht auflockern?

Die jetzige Generation wächst mit dem Smartphone auf und hat Spaß an interaktiven Dingen und direktem Feedback. Das ist nicht unbedingt etwas Schlechtes – es gibt viele Apps und digitale Angebote, die sich das Eigeninteresse von Kindern zunutze machen, um sinnvolle (Lern)ziele zu verfolgen. Denn YouTube-Videos oder spezielle Apps erlauben Kindern, selbst zu bestimmen, was sie gerade lernen möchten, und dann beispielsweise ihre momentanen Lieblingslieder zu spielen. Das macht das Lernen interessanter und spannender.

Wenn gar nichts mehr geht, sind wir Eltern oft versucht, die Kids mit Belohnungen bei der Stange zu halten. Was sagen Sie dazu?

Kleine Belohnungen können bei Kindern die Motivation zum Üben steigern. Allerdings muss man hier auch aufpassen. Bereits in den 1970er-Jahren wurde in einer Studie der „Korruptionseffekt“ entdeckt: Kinder, die gerne malten, wurden dafür belohnt. Nachdem die Belohnung jedoch entfernt wurde, verloren sie →



Jonas Gößling

Der Berliner ist Gründer der Klavier-App „Flowkey“ und Vater von zwei Töchtern.

Mehr Infos:
flowkey.com/de

„Üben ist der wichtigste – und meistens auch herausforderndste – Schritt für das Erlernen jeder Fähigkeit.“

schneller das Interesse am Malen als vorher. Das legt nahe, dass ihre Motivation durch die Belohnung negativ beeinflusst wurde. Dieser Effekt tritt bei Kindern besonders bei interessanten Tätigkeiten auf. Wenn das Kind also überhaupt keine Lust auf Klavierspielen hat, können kleine Belohnungen (zum Beispiel ein Punktesystem, bei dem man mit jedem Mal Üben auf beispielsweise einen Zoobesuch hinspart) helfen. Wenn der Spaß und das Interesse allerdings schon da ist, macht man mit Belohnung oft auch viel kaputt. Was stattdessen gut helfen kann, ist ein ernst gemeintes und detailliertes Lob, zum Beispiel: „Du hast das so schön gefühlvoll gespielt, ich hatte wirklich Lust, dir noch weiter zuzuhören“.

Ganz ehrlich – wenn der ein oder andere Ton bei unserem Mini-Mozart danebengeht, müssen wir schon manchmal lachen...

Kinder geben sich große Mühe und sind mit Leidenschaft bei der Sache, wenn sie ihr Instrument spielen. Es ist demotivierend, wenn Eltern daran plötzlich etwas lustig finden. Egal, ob es manchmal etwas schräg klingt – für das Kind ist es eine ernste Sache und seine Anstrengungen verdienen in jedem Fall Respekt. Also: lieber eine kräftige Runde Applaus. ★

INTERVIEW: IRLANA NÖRTEMANN

MUSS MUSIKUNTERRICHT ÜBERHAUPT SEIN?

Jonas Gößling empfiehlt: „Eine strenge Vorgehensweise wie ‚Du musst jetzt gehen, keine Widerrede!‘ ist nicht hilfreich. Beim Musizieren geht es zunächst darum, eine natürliche Faszination beim Kind zu wecken, bevor man überhaupt über Musikunterricht nachdenkt. Die einfachste Art, Kinder zum Musik machen zu bewegen, ist, Musik in der Familie einen Stellenwert einzuräumen.“

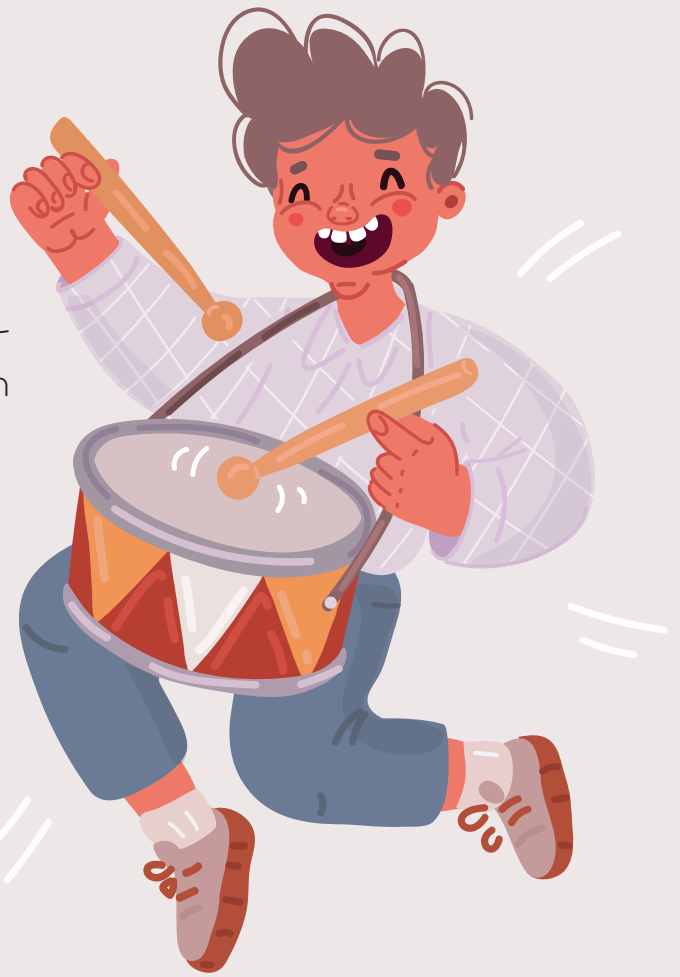
Die Eltern sind immer das erste Vorbild. Wenn dann Interesse für ein Instrument aufkommt, kann man Kinder zum Probeunterricht anmelden und einfach mal ausprobieren lassen. Ab dem Zeitpunkt ist es auch wichtig, das Kind zu motivieren und bei der Stange zu halten, selbst wenn es mal keine Lust auf Wiederholungen hat. Dann kann man oft mit ein wenig Überzeugungsarbeit viel erreichen – aber wenn das Kind den Musikunterricht überhaupt nicht mag, ist es nicht sinnvoll, ihn mit Zwang weiterzuführen.“



AUF DIE MOTIVATION KOMMT ES AN

● Die Chemie muss stimmen. Beim Musikunterricht steht für die meisten Kinder am Anfang immer der Lehrer. Es spielt keine Rolle, wie gut der Lehrer ist – wenn das Kind ihn nicht mag, wird es schwierig. Deshalb lohnt es sich vor allem am Anfang, genau zuzuhören und eventuelle Bedenken des Kindes ernst zu nehmen. Viel zu oft scheitert musikalische Früherziehung nicht am Instrument, sondern an zwischenmenschlichen Themen.

● Richtig üben. Dabei geht Regelmäßigkeit über Dauer! Denn: Sobald etwas zu einer Gewohnheit wird, fällt es uns nachgewiesen leichter. Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass wir langfristig dabei bleiben. Ein Effekt, der gerade für Eltern vieles einfacher macht. Insbesondere am Anfang reichen kurze Übungseinheiten von zehn bis 15 Minuten – idealerweise zweimal am Tag. Dabei allerdings auch wichtig: Im Zweifelsfall sollten Eltern ihren Kindern immer genug Freiraum geben, damit sie ihr eigenes Tempo finden können. Denn jeder lernt auf seine eigene Art und Weise. Während das eine Kind mehr Spaß an kurzen Übungseinheiten hat, bevorzugt das andere, sich im Hyperfokus für drei Stunden zu konzentrieren.



● Spielerisch lernen. Es gibt viele Apps und digitale Angebote, die sich „Gamification“ zunutze machen, um sinnvolle (Lern-)Ziele zu verfolgen. Aus gutem Grund: Spielerische Elemente führen nachgewiesen dazu, dass wir Aufgaben ernster nehmen. Auch für den Musikunterricht können Musiklehrer oder Eltern diesen Effekt nutzen, beispielsweise mit speziellen Apps oder „YouTube“-Videos. Das macht das Lernen interessanter und spannender.

Das Gedächtnis schulen

AUS DEN AUGEN, AUS DEM SINN – DIESER SPRUCH PASST NICHT NUR SINNBILDICH ZUM THEMA LERNEN. ER BELEGT DIE WESENTLICHE AUFGABE VOM ARBEITSGEDÄCHTNIS ZUM BEISPIEL BEI BÜFFELN FÜR EINE KLAUSUR. UND DAS LÄSST SICH TRAINIEREN.



**Florian
Nuxoll**

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

Wenn ich bei Elternsprechtagen mit Eltern über die Leistungen ihrer Kinder in der letzten Klassenarbeit spreche, höre ich manchmal den Satz: „Zuhause wusste er es noch.“ Meistens glaube ich den Eltern diese Aussage, und ich frage mich dann, warum konnte das Kind es nicht in der Klassenarbeit? Um dieses Phänomen zu verstehen, müssen wir uns die verschiedenen Arten des Gedächtnisses und die Faktoren, die das Abrufen von Informationen beeinflussen, genauer ansehen. Natürlich können Stress und Prüfungsangst dazu führen, dass das Kind Schwierigkeiten hat, sein Wissen in einer Prüfungssituation abzurufen, obwohl es zu Hause die Informationen beherrscht hat. Manchmal liegt es aber auch daran, dass das Erlernte nicht im Langzeitgedächtnis angekommen ist.

Zu sagen, dass unser Gehirn hoch komplex ist, ist untertrieben. Um die Prozesse rund um das Thema Gedächtnis etwas besser zu verstehen, möchte ich Ihnen die verschiedenen Gedächtnistypen vorstellen, die an der Verarbeitung und Speicherung von Informationen beteiligt sind und Tipps geben, wie sie Ihrem Kind helfen können, dass es in Zukunft nicht nur zuhause alles weiß, sondern auch während der Klassenarbeit.

SENSORISCHES GEDÄCHTNIS

Das sensorische Gedächtnis ist der erste Schritt im Gedächtnisprozess und ermöglicht es Kindern, Informationen aus ihrer Umgebung kurz-

zeitig aufzunehmen und zu verarbeiten. Zum Beispiel erlebt ein Kind beim Erledigen der Hausaufgaben verschiedene Reize, wie das Rascheln von Papier, den Geruch von Stiften oder das Gefühl des Stiftes in der Hand.

Die meisten Informationen, die Kinder oder auch wir Erwachsenen wahrnehmen, bleiben nur für eine begrenzte Zeit in unserem sensorischen Gedächtnis präsent. Es sei denn, wir lenken unsere Aufmerksamkeit gezielt darauf. Zum Beispiel, wenn das Kind auf das Geräusch des raschelnden Papiers achtet und sich darauf konzentriert, bleibt dieser Sinneseindruck länger im Gedächtnis und kann in das Arbeitsgedächtnis (früher häufig Kurzzeitgedächtnis genannt) übergehen. Durch diese gezielte Aufmerksamkeit können wir bestimmte Wahrnehmungen besser verarbeiten und uns länger an sie erinnern.

ARBEITSGEDÄCHTNIS

Das Arbeitsgedächtnis ist der nächste Schritt im Gedächtnisprozess und ermöglicht es, Informationen aktiv zu verarbeiten und zu analysieren, um neue Erkenntnisse zu gewinnen oder Probleme zu lösen. Im Gegensatz zum sensorischen Gedächtnis, das Informationen für unter einer Sekunde speichert, hält das Arbeitsgedächtnis Informationen für etwa für mehrere Sekunden bis Minuten bereit, sodass sie für eine Vielzahl von kognitiven Aufgaben verwendet werden können. Ein Beispiel hierfür ist das Lösen von

mathematischen Problemen, bei dem Kinder ihr Arbeitsgedächtnis nutzen, um Zahlen im Kopf zu addieren oder subtrahieren und so eine Lösung zu finden. Das Arbeitsgedächtnis spielt auch eine entscheidende Rolle beim Lesen und Verstehen von Texten, da es Informationen aus dem Text vorübergehend speichert und mit bereits vorhandenem Wissen verknüpft.

LANGZEITGEDÄCHTNIS

Das Langzeitgedächtnis ist der letzte Schritt im Gedächtnisprozess und dient als Speicherort für Informationen und Fähigkeiten, die über längere Zeiträume, von mehreren Tagen bis hin zu einem ganzen Leben, erhalten bleiben. Im Gegensatz zum Arbeitsgedächtnis, das Informationen nur für kurze Zeit bereithält, kann das Langzeitgedächtnis eine nahezu unbegrenzte Menge an Informationen speichern. Um Informationen vom Arbeitsgedächtnis in das Langzeitgedächtnis zu überführen und dort nachhaltig zu speichern, bedarf der Wiederholung und Vertiefung des Gelernten, etwa durch Üben oder Anwenden der Informationen in verschiedenen Kontexten. Eine weitere wichtige Funktion des Langzeitgedächtnisses besteht darin, dass es als Grundlage für zukünftiges Lernen und Problem lösen dient. Kinder können auf das im Langzeitgedächtnis gespeicherte Wissen zurückgreifen, um neue Informationen besser zu verstehen, zu verarbeiten und in bestehende Wissensstrukturen zu integrieren. Durch die kontinuierliche Erweiterung des Langzeitgedächtnisses entwickeln Kinder ein immer umfassenderes Verständnis der Welt und können zunehmend komplexere Aufgaben bewältigen.

WIE KANN ICH MEINEM KIND HELFEN?

Wissenschaftler sind sich nicht vollständig einig, ob und inwieweit das Arbeitsgedächtnis trainiert werden kann. Einige Studien deuten darauf hin, dass spezielle Trainingsprogramme das Arbeitsgedächtnis verbessern können, während andere Studien zeigen, dass solche Trainings nur geringe oder keine Auswirkungen haben. Es ist jedoch unbestritten, dass es wichtig ist, das Arbeitsgedächtnis zu entlasten, um effektiver zu lernen und Informationen besser zu verarbeiten. So kann man als Eltern z.B. die Fähigkeit des Kindes trainieren, irrelevante Informationen auszu-

blenden und sich auf die wichtigen Informationen zu konzentrieren. Ein erster Schritt hierzu ist eine ruhige und strukturierte Lernumgebung zu schaffen, in der das Kind genügend Zeit und Raum hat, um sich auf die Aufgaben zu konzentrieren, ohne Ablenkungen.

Die folgenden Tipps können Ihnen dabei helfen, ihre Kinder beim Lernen und Speichern von Informationen zu unterstützen.

1. Wiederholung und Üben unterstützen: Helfen Sie Ihrem Kind dabei, den gelernten Stoff regelmäßig zu wiederholen, indem Sie nach jeder Lerneinheit eine kurze Zusammenfassung erstellen oder gemeinsam durchgehen. Planen Sie feste Zeiten für die Wiederholung ein und sprechen Sie über die wichtigsten Punkte, um das Gelernte im Langzeitgedächtnis zu verankern.

2. Mnemotechniken einführen: Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es Mnemotechniken, wie Akrosticha oder Eselsbrücken, nutzen kann, um sich Informationen besser einzuprägen. Arbeiten Sie gemeinsam an Beispielen und ermutigen Sie Ihr Kind, eigene Mnemotechniken zu entwickeln, die seinem Lernstil entsprechen. ##Hierzu die Infobox##

3. Visualisierung fördern: Helfen Sie Ihrem Kind dabei, Informationen in mentale Bilder umzuwandeln. Zeigen Sie ihm, wie es Mindmaps oder Diagramme erstellen kann, um Zusammenhänge und Informationen visuell darzustellen. Arbeiten Sie gemeinsam an Beispielen und besprechen Sie, wie diese Technik das Lernen erleichtert.

4. Lernpausen einplanen: Ermutigen Sie Ihr Kind, regelmäßige Pausen während des Lernens einzulegen. Sie können ihm die Pomodoro-Technik vorstellen, die wir im Teil X dieser Serie erklärt haben, um die Lernzeit effizienter zu gestalten. Stellen Sie dabei sicher, dass Ihr Kind während der Pausen entspannt, sich leicht bewegt und sich vom Lernen erholt. Es sollte die Pausen nicht nutzen, um am Smartphone oder Tablet zu zocken oder zu surfen.

5. Zielsetzung und Zeitmanagement: Helfen Sie Ihrem Kind dabei, realistische Lernziele zu setzen und einen Lernplan zu erstellen, der die zu lernenden Themen und die verfügbare Zeit berücksichtigt. Die Betonung liegt hier auf realistisch. Sie sollten ihr Kind nicht überfordern.★

TEXT: FLORIAN NUXOLL

ARTEN VON GEDÄCHTNIS



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

JETZT BESTELLEN!



Scan mich!



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



www.schule-abo.de



bestellen@schule-abo.de

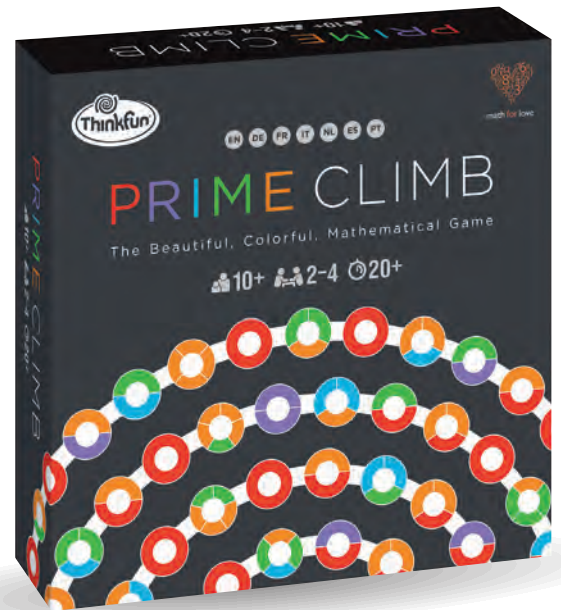


040-696 383 939



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 strate-
gischem Denken





VIELE KINDER MÖGEN NICHT LESEN.
AUCH WENN ELTERN IHNEN DAS ANGEBOT
MACHEN, INTERESSANTE BÜCHER ZU KAUFEN
ODER AUSZULEIHEN. UND VIELE KIDS
HABEN EINFACH AN NICHTS ANDEREM INTERESSE
ALS AN BILDERN IN COMICS. DOCH: DAS IST
ALLEMAL BESSER ALS GAR NICHT ZU LESEN,
WEISS EIN VON UNS BEFRAGTER EXPERTE.

Comics haben ohne Frage ihren Reiz. Auch viele Erwachsene haben ganze Sammlungen und lesen bestimmte Werke immer wieder. Doch muss man sich eigentlich Sorgen machen, wenn ein Kind keine anderen Bücher lesen will? Wir haben bei Michael Schwarzkopf, Oberstudienrat für Deutsch, Englisch und Theater aus Tübingen nachgefragt. Er ist seit über 25 Jahren an dem Geschwister-Scholl-Gymnasium tätig.

COMICS SIND BESSER, ALS GAR NICHT ZU LESEN

„Gegen Comic-Lektüre ist an und für sich nichts einzuwenden“, betont der Lehrer. Definitiv sei es besser, Comics zu lesen, als gar nicht zu lesen. „Ich selbst bin großer Comic- und Graphic Novel-Fan. Da hat sich unglaublich viel auf dem Markt getan. Gerade auch textlich“, stellt Michael Schwarzkopf klar. Und Eltern müssen auch keine Angst haben, dass ihre Comic liebenden Kinder nur noch in Schallwörtern wie „Uff“, „Boing“, „Peng“ reden oder schreiben. Schließlich bekommen sie diese Sprechweise um sich herum ja auch nicht zu hören.

WOHER KOMMT DIE COMIC-LIEBE?

„Will man sich der Verweigerungshaltung anderen Büchern gegenüber nähern, kommt es zunächst darauf an, wer damit einen Umgang sucht – Lehrer oder Eltern. Als Lehrer würde ich zunächst einmal das Gespräch mit den Eltern suchen, um herauszufinden, welche Rolle Bücher und Lesen im Elternhaus spielen“, erklärt Michael Schwarzkopf. Davon hänge viel ab. Wenn niemand im Elternhaus liest oder ein Interesse an Büchern hat, dann könne man das erst einmal auch nicht vom Kind erwarten. „Dann wäre die Comic-Lektüre ja schon ein erster Schritt“, so der Theaterlehrer.

Wenn Eltern sich damit konfrontiert sehen, dürfen sie sich einmal selbst fragen, ob sie irgendwie dazu beigetragen haben, dass das Kind Büchern nicht offener begegnet. Haben sie ihm von klein auf vorgelesen? Lesen der Partner und/oder man selbst überhaupt in der Gegenwart des Kindes? Sind die „richtigen“ Bücher angeboten worden? Oder hat das Kind möglicherweise eine Leseschwäche und scheut daher längere Texte?

WIE BRINGT MAN AUCH ANDERE BÜCHER NÄHER?

Michael Schwarzkopf sieht mehrere Möglichkeiten, Jugendliche oder Kinder an „richtige“ Bücher heranzuführen. Zum Beispiel könnte man die (textliche) Komplexität der Comics erhöhen. Der Lehrer berichtet, dass es auf dem Comic-Markt mittlerweile Werke gibt, die in bildlicher und textlicher Komplexität an Romane heranreichen. Wichtig sei es, die Kinder bei dem abzuholen, was sie interessiert, betont der Deutsch-Lehrer: „Wenn wir ihnen Texte anbieten, die sie nicht interessieren, werden sie sie auch nicht lesen.“

Eine gute Idee können Bücher sein, die eine Art Mischform zwischen Comic und Romanform darstellen. Michael Schwarzkopf empfiehlt zum Beispiel die Kinderbuch-Reihe „Gregs Tagebuch“ von Jeff Kinney. „Die ist durchaus beliebt und kann auch Jungen, die ja meistens die Lesemuffel sind, fürs Lesen begeistern“, sagt der Lehrer aus Erfahrung. Auch Einzelbände, die mit Bildmaterial, das Comics sehr nahekommt, den eigentlichen Text erleichtern oder bereichern, je nach Sichtweise, seien eine gute Option. Für Pubertierende fällt dem Pädagogen zum Beispiel Sherman Alexies „Das absolut Wahre Tagebuch eines Teilzeit-Indianers“ ein. Solche Bücher können den Übergang von Comics zu „richtigen“ Büchern sicherlich erleichtern.

Abschließend betont Schwarzkopf noch einmal, wie wichtig es ist, Kinder frühzeitig ans Lesen und damit an Bücher heranzuführen. Das müsse – im Idealfall – im Elternhaus geschehen. Also, so oft wie möglich vorlesen und Kinder von Anfang an mit der Bücherwelt vertraut machen. Was im Elternhaus nicht geschieht, könne man auch in der Schule nur sehr schwer auffangen. Aber auch da gilt dann: „Leseraum schaffen. Bücherkisten pflegen, Kindern Zeit zum Entdecken geben und sie ans gemeinsame stille Lesen heranzuführen“, rät der Lehrer.★

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN

Eine gute Idee können Bücher sein, die eine Art Mischform zwischen Comic und Romanform darstellen.

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/GOODGNOM

Comics, die Kinder mögen



Wissen mit Witz

Im ersten Band lernen die Freunde Mops und Kätt den Hirschen Rocky kennen und treffen auf Bienen, Biber, Käfer und weitere Waldbewohner, die im Unterholz leben. Der Streifzug durch den Wald macht allen einen Riesenspaß – bis sie sich verlaufen.

Lenas Fazit: Meine jüngere Tochter war ganz verzaubert von diesem Comic-Strip und ist jetzt ein richtiger Kätt-Fan. Klasse ist die Kombi aus Wissensvermittlung und lustigen Abenteuern. Ab 6 Jahren.

„Mein Abenteuer Comic – Mops und Kätt entdecken den Wald“, cbj, 14 Euro



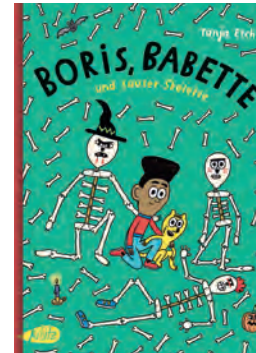
Lena Person liest ihren Töchtern nicht nur gerne Geschichten vor, sondern hat als Illustratorin einen besonderen Blick für die Zeichnungen in den Büchern. Für uns hat sie ein paar Kinder-Comics unter die Lupe genommen.

„Scurriler Spaß“

Ein gelbes sprechendes Haustier auf zwei Beinen – das ist Babette. Boris' neues Haustier, das er nun in Pflege nimmt, mit ihr Gruselpartys feiert und sie gut verstecken muss. Denn Boris Eltern sind komplett gegen Tiere!

Lenas Fazit: Ein Highlight! Denn Babette ist einfach liebenswert und lustig. Meine Töchter und ich haben richtig mit gelitten, da Babette sich einsam fühlt und nicht weiß, wohin sie gehört. Ab 6 Jahren.

„Boris, Babette und lauter Skelette“, Kibitz Verlag, 20 Euro



Comics querbeet

Dieses Magazin, das zweimal im Jahr erscheint, führt die Kinder in die Welt der Bildergeschichten, mit kurzen, lustigen oder auch verrückten Strips von unterschiedlichen Comiczeichnern. Dazu gibt's Musik zum Download, Spiele und Rätsel.

Lenas Fazit: Werbefrei, unterschiedlichste Stile und dann noch hochwertig produziert! Da können sich Comic begeisterte Kids

sich auf 'ne Polle in der Post freuen. Ab 7 Jahren.

„POLLE – Comic-Magazin“, Péridot Verlag, 12 Euro



Abenteuer für Anna & Co.

Die fünf Freunde – Anna, Frosch Froga, Kater René, Hund Bubu und Regenwurm Christopher – sind die besten Freunde und erleben in kleinen Episoden Abenteuer und bringen kleine und große Leser zum Lachen!

Lenas Fazit: Ich habe Tränen gelacht, als Anna sich nicht sicher ist, ob sie wirklich einen Kaugummi verschluckt hat.

Wunderschön sind auch die malerischen Doppelseiten, die die Episoden trennen! Ab 5 Jahren.

„Anna und Froga“, Reprodukt, 14 Euro



Geheimnisvolle Geister

Schräge Geister, die nur Kinder sehen können, Rosa und Louis und ein Schloss, in dem die Geschwister in kleinen Episoden Geheimnisse entschlüsseln.

Lenas Fazit: Mich hat es begeistert, dass jede Geschichte mit einer schrägen, lustigen Pointe abschließt. Meine beiden Töchter fanden die Idee super, dass nur Kinder die Geister sehen können. Ab 6 Jahren.

„Rosa und Louis – Geisterstunde“, Reprodukt, 12 Euro

Bücher, die Kinder gar nicht lesen möchten

EINE UMFRAGE LEGT NAHE, DASS ÜBER 30 PROZENT DER KINDER BÜCHER LESEN SOLLEN, DIE SIE EINFACH NICHT LESEN MÖCHTEN. DAHINTER STECKEN ELTERN, DIE ES WOHL BESONDERS GUT MEINEN. UNSERE AUTORIN KRITISIERT DAS.

Die Unesco gibt seit 1995 alljährlich Umfragen zum „World Book Day“ in Auftrag. Die aktuelle internationale Befragung unter 1.000 Kindern zwischen sieben und 14 Jahren belegt, dass viele Kids gar nicht selbst entscheiden, was sie lesen wollen. Über ein Drittel aller Befragten beschwert sich darüber, dass sie zu Hause und auch in der Schule nicht die Bücher lesen können, die sie eigentlich lesen wollen. Die Studie ergibt, dass jedes vierte befragte Kind von seinen Eltern sogar stark ermuntert wird, etwas zu lesen, was sie überhaupt nicht interessiert und sie ablehnen. Okay, in der Schule können wir es wohl noch einigermaßen verstehen, dass Lehrer einem Lehrplan unterliegen. Aber zu Hause? Sollten Eltern heutzutage eigentlich nicht froh sein, dass Kinder noch analog lesen – und nicht nur vor Konsole, Tablet und Smartphone hocken?!

JE ÄLTER, DESTO WENIGER BÜCHER

Die Umfrageergebnisse beziehen sich stark auf englischsprachige Länder, dennoch lassen sie sich auf Deutschland übertragen. Auch hierzulande ist bekannt: Jugendliche lesen, je älter sie werden, immer weniger Bücher. Generell zeigen Studien wie die Internationale Grundschul-Lese-Untersuchung IGLU/PIRLS von 2024 zur Lesekompetenz von Schülerinnen und Schülern der 4. Jahrgangsstufe, dass Viertklässler in Deutschland Texte so schlecht wie nie zuvor verstehen. Die Lesekompetenz scheint hierzulande auf einem anhaltenden Negativ-Kurs zu sein. Sollte es da nicht ein deutliches Warnsignal sein, wenn Kinder uns auch noch zu verstehen geben: „Liebe Mama und Papa, bitte

zwingt mich nicht zu eurer Wunschlektüre!“ Sollten wir da nicht lieber, ob es nun ein Comic oder ein tiefgreifender Jugendroman ist, das Leseverhalten grundsätzlich feiern?

Zwei von fünf Kindern finden, dass Lesen am meisten Spaß macht, wenn sie sich ermutigt und sicher fühlen. Und: Wenn sie wählen können, was sie wann und wo lesen können. Kinder und Jugendliche haben gern die eigene Kontrolle über ihre Bücher. Ohne das Nörgeln der Eltern im Hintergrund!

VORBILD SEIN

Das ist ein wichtiger Faktor, den Eltern nicht außer Acht lassen sollten: Sie sind immer auch Vorbild für ihre Kinder. Wer also selbst mehr Vergnügen beim Scrollen durchs Smartphone zeigt als beim Lesen des neuen Bestsellers, der kann die Freude für Bücher auch nicht an seine Kinder weitergeben. Auch das hat die Studie ergeben. Doppelt so viele Eltern entspannen sich laut ihren Kindern mit Handy oder Fernsehen statt beim Lesen. Ein elfjähriges Mädchen, Studienteilnehmerin, bringt es auf den Punkt: „Erwachsene sagen einem normalerweise, dass man lesen soll, aber dann lesen sie nicht und greifen zu ihren Handys. Das machen meine Lehrer und mein Vater!“

Also, packen wir uns mal an die eigene Nase, legen das Smartphone weg, kuscheln uns am nächsten Wochenende zusammen mit unseren Kindern auf die Couch – und jeder greift einfach zu seinem Lieblingsschmöker. Viel Spaß! ★

TEXT: ASTRID CHRISTIANS



Die Studie ergibt, dass jedes vierte befragte Kind von seinen Eltern sogar stark ermuntert wird, etwas zu lesen, was es überhaupt nicht interessiert und es ablehnt.

„Hilfe, mein Kind klaut“

WENN DIE KINDER BEIM STEHLEN ERWISCHT WERDEN, LÄUTEN BEI ELTERN DIE ALARMGLOCKEN: WAS STIMMT DA NICHT? DER PSYCHOLOGE RALPH SCHLIEWENZ ERKLÄRT, WIE MAMAS UND PAPAS AM BESTEN REAGIEREN



Ralph Schliewenz

... ist Diplom-Psychologe, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut in Soest, außerdem im Berufsverband Deutsche Psychologinnen und Psychologen aktiv.

Das kommt meistens im Kita-Alter vor – der Mini hat etwas genommen, was ihm nicht gehört. Ein Kaugummi oder einen Bonbon stibitzt. Beim Freund ein Spielzeug mitgehen lassen. Oder sich sogar aus Ihrem Portemonnaie bedient. Das ist erst mal ein Schock und wahrscheinlich haben sich alle Eltern gefragt: Warum hat mein Kind das gemacht? Woran liegt es, dass mein Kind klaut? Und wann wird's kriminell?

Laut dem Psychologen Ralph Schliewenz haben Kinder eigentlich ein gutes Verständnis von Moral: „Grundsätzlich würde ich sagen, dass Kinder im Allgemeinen unabhängig vom Alter ein Gewissen und eine Moral besitzen, sich Dinge, die ihnen nicht gehören, nicht einfach so einzuverleiben. Dennoch kommt es selbstverständlich vor und sollte dann auch für den Einzelfall analysiert und verstanden werden.“ Bereits kleinere Kinder könnten unterscheiden zwischen „meins“ und „deins“. Es komme jedoch vor, dass sie ihre Fantasie einsetzen, um die Grenze dazwischen verschwimmen zu lassen. Dann könnte „deins“ vielleicht doch auch ein wenig „meins“ sein. „Mithilfe dieses ‚Tricks‘ umgehen sie ihr Moralverständnis“, erklärt der Experte.

VORWÜRFE SIND JETZT FEHL AM PLATZ

Ralph Schliewenz ist überzeugt, dass Kinder sich in der Regel nichts nehmen, von dem sie nicht meinen, dass es ihnen zustehen könnte. Aber: „In Bezug auf Kleinigkeiten wie Schokolade & Co. kann das auch schon mal eine Mutprobe sein“, erklärt der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut. Komme das ans Tageslicht, solle man es trotzdem nicht als Lappalie abtun. „Kinder benötigen weiterhin die Bekräftigung der moralischen Grenze.“ Denn diese biete ihnen ja auch Schutz in Bezug auf ihr Eigentum. Wenn Eltern den Diebstahl bemerken und ihr Kind zur Rede stellen, rät der Experte, das immer mit dem Bemühen um ein Verständnis anzugehen, also ohne Vorwurf oder Schimpfen, sondern mit klaren, offenen Worten.

GELD ZU STEHLEN IST KEINE LAPPALIE

Heimlich einen Keks aus der Brotbox des Freundes mopsen oder sich trauen, am Kiosk ein Stickerheft einzustecken: Das sind Bagatellen, aber auch Diebstahl. Was aber, wenn eine größere Grenze überschritten wird? Wenn Kinder zum Beispiel tatsächlich Geld aus dem Portemonnaie der Eltern oder Großeltern nehmen?

Hier gilt es, Ursachenforschung zu betreiben. Jeder Einzelfall solle laut dem Psychologen genau unter die Lupe genommen werden. Eltern sollten sich die folgenden Fragen stellen:

- Bekommt das Kind eventuell kein Taschengeld?
- Hat es noch nicht gelernt, mit Taschengeld umzugehen?
- Was kauft es sich von dem gestohlenen Geld?
- Um welchen Betrag handelt es sich?
- Kommt es wiederholt vor?

Je nachdem, wie diese und ggf. noch viele weitere Fragen beantwortet werden, sollte man einen angemessenen Umgang mit dem Problem finden. Und noch etwas anderes kann dahinterstecken: Wenn ein Kind nicht nur aufgrund von Gruppenzwang, sondern aufgrund von Mobbing oder Erpressung stiehlt. Das ist bei Grundschulkindern leider schon traurige Realität. „Wird mein Grundschulkind von anderen – meist älteren – angehalten, oder sogar gezwungen, einen Diebstahl zu begehen, könnte ggf. sogar der Gang zur Polizei ratsam sein. Vorrang hat selbstverständlich immer der Schutz des betroffenen Kindes“, stellt Ralph Schliewenz klar.

WIEDERGUTMACHUNG IST WICHTIG

Bezüglich möglicher Konsequenzen eines „kleinen“ Diebstahls schlägt der Experte vor, dass Eltern ihre Kinder am Ende eines klärenden Gesprächs fragen, was sie selbst „als Strafe“ vorschlagen würden. „Sie werden erstaunt sein, welche ‚Strafen‘ Kinder sich selbst auferlegen würden“, sagt der Psychologe. Als Eltern haben wir dann die Möglichkeit, die notwendige Konsequenz vielleicht sogar ein wenig abzumildern. „Wichtig bei Konsequenzen ist, dass sie prompt und angemessen erfolgen und einen Bezug zur Handlung haben. Am besten finde ich Wiedergutmachungen, das heißt, dass zum Schluss wirklich alles wieder gut ist, und zwar für alle Beteiligten“, erklärt Schliewenz.

HILFE VOM PROFI FÜR „WIEDERHOLUNGSTÄTER“

Natürlich kann es passieren, dass das Kind weitermacht, obwohl man darüber gesprochen und scheinbar alles geklärt hat. Deshalb rät der Kinderpsychologe: „Kontrolle ist bes-

ser! Vielleicht muss der Rahmen dann enger abgesteckt werden.“ Notfalls brauche es professionelle Hilfe, zum Beispiel von Beratungsstellen, von Psychologen oder auch dem Jugendamt. Auf die Härte des Gesetzes würde Ralph Schliewenz erst dann setzen, wenn der Kontakt zum Kind zu entgleiten droht.

ES GEHT NICHT IN ERSTER LINIE UM STRAFEN

Der Experte betont, dass Kinder zuerst einmal Kinder sind, die unseren Schutz und unsere erzieherische Begleitung benötigen. Es gehe nicht um Bestrafung oder darum, ihnen Angst vor Strafen zu vermitteln, sondern darum, ihnen die Regeln des Zusammenlebens und Dazugehörens schmackhaft zu machen. „Dann entwickeln sie bereits sehr früh eine Moral und ein Gewissen, das sie in ihrem Handeln leiten wird“, ist Psychologe Ralph Schliewenz überzeugt. Und dann würden sie sich auch an die Gesetze halten.

WENN DAS KIND ZUM OPFER WIRD

Wie verhalten wir uns im umgekehrten Fall, wenn unser Kind von anderen bestohlen wurde? Auch hier gilt es, das Gespräch zu suchen. Eltern sollten mit ihrem Kind abstimmen, wie und auf welchem Weg das verursachende Kind darauf angesprochen wird. „Man kann überlegen, ob das Kind selbst das andere Kind anspricht, oder ob das zunächst zwischen den jeweiligen Eltern geklärt werden soll. Als Erziehungsberechtigter würde ich den erzieherischen Umgang damit auch eher den Eltern des anderen Kindes überlassen, jedoch verdeutlichen, dass eine Wiedergutmachung unerlässlich ist“, rät Psychologe Ralph Schliewenz. ★

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN



Mutprobe, Gruppenzwang, Mobbing oder Erpressung – es gibt viele Gründe, warum sogar schon Grundschüler stehlen.

FOTO: PRIVAT; ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/ MANUEL GODINEZ



Natur macht stark

5 Gründe draußen zu spielen



WIR HABEN EINMAL GUTE ARGUMENTE
GESAMMELT, WARUM KINDER (UND IHRE ELTERN)
IM HERBST UND WINTER RAUS SOLLTEN.

1 PFÜTZEN SIND EIN SPASSFAKTOR

Denken Sie einmal an Ihre Kindheit zurück: Im Herbst sammelte sich der Regen in zahllosen Pfützen, dessen nasser Inhalt bei den nachmittäglichen Spaziergängen durch Wald und Wiese nur darauf wartete, von Ihnen mit einem satten Sprung hinein in alle Richtungen gespritzt zu werden. Herrlich! Und seien Sie ehrlich: Auch heute erwischen Sie sich noch dabei, vor einer Pfütze stehend darüber nachzudenken, ob vielleicht gerade keiner guckt und Sie getrost hinein hüpfen können. Genauso geht es Ihren Kindern auch. Ziehen Sie Ihnen daher einfach die zum Herbstwetter passende Kleidung, bestehend aus einem hochwertigen Regenmantel und wasserdichten Gummistiefeln, an und stürzen Sie sich mit den Kindern gemeinsam in das Abenteuer Herbst.



2 NATUR MACHT STARK

Waren vor einigen Wochen noch Schmetterlinge und Bienen unterwegs, um sich an den letzten warmen Sonnenstrahlen des ausklingenden Sommers zu erfreuen, so bietet der Herbst eine ganz andere aufregende Pflanzen- und Tierwelt. Es gibt so viel zu entdecken. Und ganz nüchtern ausgedrückt:

Positive Naturerfahrungen fördern die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern. Sie stärken das Selbstvertrauen, schulen die sinnliche Wahrnehmung und das ästhetische Empfinden. Naturerleben fördert Aufmerksamkeit und Konzentration, unterstützt die Ausbildung motorischer Fähigkeiten und verbessert das Sozialverhalten. Sehen Sie sich das neugierige Gesicht an, das aus dem Regenmantel blickt, und freuen Sie sich mit ihm: Ihr Kleines wächst gerade an der Welt – und Sie sind live dabei.





3 HERBSTLUFT MOBILISIERT DIE ABWEHRKRÄFTE

Natürlich steigt mit sinkenden Temperaturen auch das Erkältungsrisiko. Doch machen wir uns nichts vor: Die Ansteckungsgefahr für Kinder besteht durch den (Grund-)Schulalltag beinahe das ganze Jahr. Die kühle Herbstluft hingegen riecht nicht nur frisch, sondern macht uns auch munter und auf lange Sicht gesund! Lassen Sie sich von Regen oder der einen oder anderen steifen Brise nicht davon abhalten, mit der Familie nach draußen zu gehen. Klar, gemütliche Spieleabende mit warmem Kakao sind tolle Abendfüller, wenn es vor den Fenstern nieselt und windet. Doch auch eine kleine Herbstrallye quer durch das bunte Laublabyrinth, das sich durch Wind und Wetter im Garten oder Park geformt hat, kann eine spannende Veranstaltung werden. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch nachhaltig die Abwehrkräfte.

4 SONNE BEUGT VITAMIN-D-MANGEL VOR

Im Herbst und Winter hilft häufiges Spielen im Freien bei der Versorgung mit Vitamin D. Dies wird aus gutem Grund das „Sonnen-Vitamin“ genannt: Die UVB-Strahlung der Sonne ist die Basis für die über die Haut sowie in Leber und Niere stattfindende Synthese zum aktiven Vitamin. Der Körper braucht Vitamin D dringend für ein gesundes Wachstum und eine gute Entwicklung. Ein Mangel kann für Kinder schwere Folgen haben: Sie reichen von erhöhter Infektanfälligkeit über Entwicklungsstörungen im Extremfall bis hin zur Rachitis. Und nebenbei: Vitamin-D-Mangel kann bei Erwachsenen vor allem im Herbst und Winter ein Grund für Stimmungsschwankungen und Trägheit sein. Also: Gehen Sie mit Ihrem Nachwuchs so oft wie möglich raus!



5 SCHNEE HEBT DIE LAUNE!

Wenn nach einer langen, kalten Nacht der Neuschnee am nächsten Morgen von den ersten Sonnenstrahlen berührt wird und es bereits „Es hat geschneit! Mama, es hat geschneit!“ durch die Wohnung hallt, wissen Sie, dass es ein toller Tag im Freien werden wird und Sie sich um kaum etwas kümmern müssen. Der Winter sorgt für reichlich Abenteuerpotenzial, und es braucht nicht viel, um gemeinsam als Familie das herrliche Winterwetter in vollen Zügen genießen zu können. Winterjacke an, Schal um den Hals und die Mütze auf den Kopf – schon kann's rausgehen! Eine weiße Winterlandschaft fasziniert bis heute Groß und Klein und zaubert jedem ein Lächeln ins Gesicht.



TEXT: MARTIN PIECHA



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 Abenteuer – 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

MOTIVABRANDING.IO

BABY-
BETREUUNG
AB DEM 7.
LEBENSTAG

Bring your kids,
find yourself.

Wenn die Schuhe drücken ...

FAST ZWEI DRITTEL DER KINDER TRAGEN STRASSENSCHUHE, DIE NICHT RICHTIG PASSEN – MEIST SIND SIE VIEL ZU KLEIN ODER ZU ENG. DIE ORTHOPÄDIN CAROLINE WERKMEISTER ERLÄUTERT, WARUM DESHALB REGELMÄSSIGES BARFUSSGEHEN SO WICHTIG FÜR DIE GESUNDE ENTWICKLUNG VON KINDERFÜSSEN IST



GASTBEITRAG



Dr. Caroline Werkmeister

Die Hamburger Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie ist Ärztliche Leiterin am Universitätsklinikum Eppendorf

Alarmierende Zahlen: Von über 8.000 untersuchten Kindern hatten nach einer bundesweiten Studie 65 Prozent zu kurze Straßenschuhe an, auch die Hausschuhe waren deutlich zu klein – teilweise sogar mehrere Größen. Meist sind eine fehlerhafte Größenmessung, falsche Beratung oder Missverständnisse zwischen Eltern und Kindern Schuld. So wird oft ein Modell gewählt, das zwar ein Lieblingsmotiv zeigt, aber nicht richtig passt. „Ungeeignetes Schuhwerk kann das natürliche Wachstum und die körperliche Entwicklung negativ beeinflussen.

Zudem können wichtige Verbindungen zwischen dem zentralen Nervensystem und Muskeln in ihrer Funktion erheblich eingeschränkt werden“, so Caroline Werkmeister, Fachärztin für Orthopädie und Sportmedizin. Und: „Falsche Modelle können Knickfüße begünstigen, Beinefehlstellungen und erhöhen das Risiko von Verletzungen, da die motorischen und sensorischen Fähigkeiten beeinträchtigt werden.“ Was dagegen hilft? Aufklärung. Etwa über richtiges Messen, Auswahlkriterien bei der Schuhwahl oder die Alternative barfuß unterwegs zu sein.

Barfuß gegen Plattfuß: Was Kinderfüße wirklich brauchen

Welche Vorteile Barfußgehen zeigt eine Untersuchung von 810 Kindern und Jugendliche aus Südafrika – wo Barfußgehen weit verbreitet ist. Es wurde mit Gleichaltrigen aus Deutschland verglichen, die überwiegend festes Schuhwerk tragen. Das Ergebnis zeigte deutlich, dass Kinder, die regelmäßig auf bloßen Sohlen unterwegs sind, wesentlich seltener an Plattfüßen oder Zehenfehlstellungen leiden – unabhängig vom kulturellen oder sozialen Hintergrund. Caroline Werkmeister kennt die medizinische Ursache dafür. „Passende Schuhe für die Kleinsten sind so wichtig, da sie anatomische als auch motorische Auswirkungen auf den gesamten Körper haben. Bei Babys und Kleinkindern sind die Knochen, Bänder und Muskulatur noch weich und formbar. Werden diese in zu feste oder falsch sitzende Treter gezwängt, verformt sich unter Umständen der ganze Fuß.“

Das hat schmerzhaft Konsequenzen für den gesamten Rumpf. „Durch zu enge oder zu steife Schuhe wird bereits in jungen Jahren der ganze Körper unfunktionell belastet. So kann es zu ei-

Testimonial für Barfuß-Schuhe:

Die Schauspielerin und Umweltaktivistin Bonnie Wright plädiert für die natürliche Schuh-Passform bei Kindern und Jugendlichen



ner Fehlentwicklung kommen, die sich später auch auf Knie, Hüfte oder Rücken auswirken kann.“ Damit sich die Füße der Jüngsten so natürlich wie möglich entwickeln können, empfiehlt Dr. Werkmeister, sie so viel wie möglich barfuß gehen zu lassen.

Schmerzfrees Gehen: Hier kommt es auf richtige Messung an

Doch wie können Eltern beim Kauf auf die richtige Messung achten? Dr. Werkmeister empfiehlt folgende Herangehensweise: „Den Fuß im belasteten Zustand (stehend) auf Papier umranden und vom hinteren Fersenpunkt bis zur längsten Zehe messen – das muss nicht die Großzehe sein. Anschließend mithilfe eines Schuhinnenmaßbands die tatsächliche Innenlänge kontrollieren. Wichtig bleibt: regelmäßig messen – denn Kinderfüße wachsen oft sprunghaft.“ Bei der Wahl der Schuhe für die Kleinsten sollten Eltern unbedingt auf folgende Details achten: „Keine Höhendifferenz zwischen Ferse und Vorfuß, eine biegsame Sohle und ausreichend Platz in der Breite, die der natürlichen Form des Fußes entspricht.

Zudem sollte das Material weich, anpassungsfähig und atmungsaktiv sein“, erklärt die Orthopädin. Um den Kindern eine Freude zu bereiten, greifen Eltern schnell einmal zu Modellen, auf denen die Lieblingscomics abgebildet sind. Manchmal stellt sich dann der Kauf des Lieblingsschuhs aber leider als Bewegungseinschränkung für das Kind heraus. Dass beides kombinierbar ist und Kids in modischen Designs mit genug Spielraum die Welt erkunden können, weiß Dulma Clark von dem Schuhhersteller „Vivobarefoot“.

Natürliche Bewegung im Alltag – auch mit Schuhen möglich

Denn oft ist ja keine Option, Schuhe ganz wegzulassen. Spezielle Barfußschuhe werden dann zur sinnvollen Alternative. Sie stärken die Fußmuskulatur, fördern die motorische Entwicklung und aktivieren sensorische Reize – wichtig für Balance, Koordination und Körperwahrnehmung. „Durch die flexible, dünne Sohle bleibt das natürliche Bewegungsgefühl auch bei kühlem Wetter oder unebenem Untergrund erhalten“, erklärt Dulma Clark.

Sie verweist auf Barfußschuhe wie die von Vivobarefoot: Sie bieten ausreichend Platz, ermöglichen freie Zehenbewegung und sorgen gleichzeitig für Halt im Alltag. Ob beim Spielen, Klettern oder auf dem Weg zur Schule – entscheidend ist, dass Kinder sich frei und sicher bewegen können. Die neue Kinderkollektion von Vivobarefoot umfasse eine vielfältige Auswahl an Designs für alle Altersgruppen – vom verspielten Mini-Me-Sortiment bis hin zur robusten Outdoor-Kollektion für ältere Kinder – „und das alles, ohne die natürliche Fußform einzuschränken“, so Clark. Als Botschafterin für die Marke hat sie Bonnie Wright – Schauspielerin, Autorin, Umweltaktivistin, Mutter und leidenschaftliche Verfechterin eines natürlichen Lebensstils – gewonnen. ★



WEITER_SURFEN

Mehr Infos:

www.vivobarefoot.de

FOTOS: BONNIEWRIGHT



Gymnasialempfehlung

Wird mein Kind die Versetzung aufs Gymnasium schaffen? Was machen Eltern, wenn es keine Empfehlung gibt? Das fragen sich viele. Und machen sich und ihren Kindern ganz schön Druck. Ein Psychologe ordnet die Thematik ein.

Das Lernen lernen: Mit der Grit-Methode

Grit ist die Kombination aus Leidenschaft und Ausdauer bei der Verfolgung langfristiger Ziele. Es geht um mehr als nur Hartnäckigkeit und Durchhaltevermögen. Das Kind soll an einer Aufgabe dranbleiben, auch wenn sie noch so schwierig oder langwierig ist. Es geht darum, Begeisterung für das zu entwickeln, was man tut, und diese Leidenschaft über Jahre aufrechtzuerhalten.



Spartipps für Familien Günstig Einkaufen mit Kindern



FOTOS: GETTY IMAGES/LIGHTFIELD STUDIOS, MIHAILOMILOVANOVIC, EVGENYKHOLENKO
ANGEKÜNDIGTE THEMEN KÖNNEN SICH AKTUELL ÄNDERN

schule

Aboservice SCHULE

PressUp GmbH
Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg
Tel.: 040/696 38 39 39 service@schule-abo.de

Sie möchten ein Abo bestellen?

Online: www.schule-abo.de
E-Mail: bestellen@schule-abo.de
Tel.: 040/696 38 39 39

VERLAG

Junior Medien GmbH & Co. KG

Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg
Tel.: 040/357 29 19-0;
Fax: 040/357 29 19-29
E-Mail: info@junior-medien.de
www.leben-und-erziehen.de

Geschäftsführung und Chefredaktion:

Jan Wickmann (v.i.S.d.P.)

Artredaktion: Anja Jung

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Astrid Christians, Petra Heimann,
Lena Marionneau, Antonia Müller,
Irlana Nörtemann, Florian Nuxoll, Christian Personn,
Martin Piecha, Claudia Weingartner

VERMARKTUNG & VERKAUF:

Kristin Höppner,
Tel. 040/357 29 19-16,
k.hoepfner@junior-medien.de

Svetlana Pulkowski,
Tel. 040/357 29 19-23,
s.pulkowski@junior-medien.de

Ellen Timmerkamp,
Tel. 040/357 29 19-36,
e.timmerkamp@junior-medien.de

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

Katja Timm (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. Februar 2026

Leben & erziehen



Alle Ausgaben



01 | 2023
Schwangerschaft & Geburt



04 | 2023
Leben & erziehen



01 | 2023
Junge Familie



03 | 2023
Leben & erziehen 2023-03



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
Autor von Lila



Leben
& **erziehen**
WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

Tschüss Klischees, hallo Zukunft!

KLISCHEE FREI

Initiative zur Berufs-
und Studienwahl

Tipps und Infos für Eltern und Erziehungsberechtigte von Jugendlichen zur klischeefreien Berufs- und Studienwahl

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

die Berufswahl Ihres Kindes ist ein entscheidender Prozess im Leben – und Sie sind dabei die wichtigste Unterstützung! Doch wussten Sie, dass in dieser Phase noch immer Klischees eine große Rolle spielen? Das bedeutet: Viele Jugendliche schließen aufgrund ihres Geschlechts bestimmte Berufe von vornherein aus.

Klischees – alle kennen sie. Klischees können den Alltag erleichtern, aber auch einschränken – besonders, wenn dadurch Talente unentdeckt bleiben. Welche Bilder haben Sie bereits im Kopf, wenn Sie an bestimmte Berufe denken? Ohne feste Vorstellungen hat Ihr Kind mehr Auswahl auf dem Arbeitsmarkt.

10 Tipps für eine klischeefreie Berufswahl



1. Achten Sie auf Ihre Sprache

Wie Sie über Berufe sprechen, prägt Ihr Kind.

2. Hinterfragen Sie Klischees

Diskutieren Sie gemeinsam, warum es wichtig ist, für alle Berufe offen zu sein.

3. Wo sind die Vorbilder?

Thematisieren Sie Klischees in Filmen, Büchern und sozialen Medien.

4. Seien Sie offen

Schauen Sie wertschätzend auf alle Berufswünsche Ihres Kindes.

5. Druck vermeiden

Erkennen Sie den Einfluss von Cliquen und Erwartungen von außen.

6. Erweitern Sie den Horizont

Ermutigen Sie, alle Berufe in Betracht zu ziehen – die Auswahl ist riesig.

7. Stellen Sie Fragen

„Was macht dir Spaß?“ hilft Ihrem Kind, eigene Interessen zu entdecken.

8. Stärken Sie Einzigartigkeit

Unterstützen Sie Ihr Kind, auch untypische Berufe auszuprobieren.

9. Fördern Sie Praktika

Orientierungsangebote in der Schule und Angebote wie der Girls'Day und Boys'Day bieten Einblicke.

10. Blicken Sie zuversichtlich in die Zukunft

Ein Beruf, der Freude macht, bringt Erfolg.



Sie wollen mehr Infos?

Für
Eltern



www.klischee-frei.de/eltern

Für
Lehrkräfte



www.klischee-frei.de/lehrkraefte

Faktencheck

Sie sind wichtig!

Für 73 % der Jugendlichen sind die Eltern die erste Anlaufstelle bei der Berufswahl, gefolgt von Lehrkräften mit 55 % und dem Internet mit 48 %. (Quelle: Bertelsmann Stiftung).



Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Vielfalt!

Deutschland bietet rund 450 duale und schulische Ausbildungsberufe und 21.000 verschiedene Studiengänge. (Quelle: bibb.de)



Klischees auf der Spur Schon gewusst?

Klassische Wahl inmitten beruflicher Vielfalt!

Gibt es Jobs nur für Frauen oder Männer? Nein. Bei Ausbildungsberufen aber sieht es so aus: Seit Jahren entscheiden sich über 90 % der Männer für Kfz-Mechatroniker, bei rund 95 % junger Frauen auf TOP 1 steht die Medizinische Fachangestellte, früher Arzthelferin. (Quelle: bibb.de)

Geschlechterverteilung in Berufen

Frauen auf dem Bau: eine zu schwere Arbeit? Nur 14 % der Beschäftigten im Bauwesen sind weiblich – doch Altenpflege, oft als „leichter“ angesehen, wird fast ausschließlich von Frauen ausgeübt...? (Quelle: bauindustrie.de)



Bei der Berufswahl sollte nicht das Geschlecht entscheidend sein, sondern die Interessen und Talente eines jungen Menschen. Eltern müssen ihre Kinder dabei unterstützen.«

Elke Büdenbender

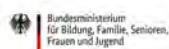
Schirmherrin der Initiative Klischeefrei



#klischeefrei
#klischeefreiAufwachsen

klischee-frei.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Bildungsketten

Die Servicestelle der Initiative Klischeefrei

bibb Bundesinstitut für
Berufsbildung

kompetenzz
TECHNIK DIVERSITY CHANCENGLEICHHEIT