ARBEITSHILFE 19

14 neue Themen für die Eltern-Kind-Bildungsarbeit

Erziehen in unserer Zeit –
Eltern in Verantwortung für Familie

EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN

Impressum

Herausgeber
Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen
(EEB Niedersachsen)

Adresse
Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen
Landesgeschäftsstelle
Odeonstraße 12, 30159 Hannover
Tel.: 0511/1241-413
Fax: 0511/1241-465
EEB.Niedersachsen@evlka.de
www.eeb-niedersachsen.de

Autorinnen
Maike Arlt, Claudia Ebeling, Gitta Matthes, Gabriele Mork,
Tanja Tammert, Petra Völker-Meier

Die Autorinnen sind Praxisberaterinnen der Eltern-Kind-Bildungsrbeit
in der EEB Niedersachsen. Petra Völker-Meier war pädagogische Mitarbeiterin
der EEB Niedersachsen.

Redaktion
Anke Grimm, Peter Blanke

Foto auf der Titelseite
Peter Blanke

Satz
brunsmiteisenberg werbeagentur, Hannover

Druck
2. Auflage Hannover, Juli 2019
BWH GmbH, Hannover

ISBN
978-3-925674-19-5

CERT IT
zertifiziert nach AZAV

ZAZAV plus

Inhaltsverzeichnis

14 neue Themen für die Eltern-Kind-Bildungsarbeit
Erziehen in unserer Zeit – Eltern in Verantwortung für Familie

Einführung 4

Vorbemerkungen zu den Eltern-Kind-Treffen und den Elternabenden 6

1. Gemeinsam wachsen – aber wie? 9

2. „Gebt den Kindern Wurzeln und Flügel“: Bindung fördert Entwicklung 15

3. „Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht“: Fördern, ohne zu überfordern 23

4. Feierliche Momente: Christliche Feste im Jahreskreis 31

5. Taufe – ein Thema für die Eltern-Kind-Gruppe 41

6. Kinder lieben Rituale 49

7. Von Anfang an in Bewegung 55

8. „Sprache ist der Schlüssel zur Welt“: Die Entwicklung der Sprache 63

9. Treten, Trampeln, Schreien – auf dem Weg zur Autonomie 69

10. „Lasst die Kinder streiten“: Auseinandersetzen, ohne zu verletzen 75

11. Großeltern und ihre Enkelkinder – eine besondere Beziehung 83

12. Kinder brauchen Grenzen! – Brauchen Kinder Grenzen? 89

13. „ … und wo bleibe ich?“ Mütter und Väter zwischen Wünschen, Bedürfnissen und Wirklichkeit 99

14. „Wenn mir der Kragen platzt“: Vom Umgang mit der Wut 109

Lieferbare Arbeitshilfen der EEB Niedersachsen 120

Anschriften der EEB Niedersachsen 122

Einführung

An alle (neuen) Gruppenleiterinnen!
Wir freuen uns, dass Sie sich entschlossen haben, die Leitung einer Eltern-Kind-Gruppe zu übernehmen und dabei mit der Evangelischen Erwachsenenbildung (EEB) zusammenzuarbeiten. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Eltern-Kind-Gruppe eine schöne und intensive Zeit sowie ein gutes Miteinander.

Zum EEB-Konzept der Arbeit in Eltern-Kind-Gruppen gehören die wöchentlichen Eltern-Kind-Treffen, mindestens ein Elternabend pro Halbjahr und die Teilnahme der Gruppenleiterinnen an halbjährlichen Fortbildungen.

Während der wöchentlichen Eltern-Kind-Treffen geht es neben der Aktivität mit den Kindern auch um die Bearbeitung von Themen zu Fragen aus dem Lebensalltag von jungen Familien, die gerade „dran" sind.

Auf den Elternabenden beschäftigen Sie sich auch mit Erziehungsfragen, mit der Entwicklung der Kinder und mit aktuellen Themen, wie wir sie hier in dieser Arbeitshilfe für sie ausgearbeitet haben.

Hier liegt für Sie im Moment vielleicht noch eine Herausforderung. Möglicherweise haben Sie noch nie einen solchen Elternabend vorbereitet oder geleitet. Fragen, die Sie vielleicht bewegen:

- Themen sind wohl da – aber wie fange ich so etwas an?
- Wie bringe ich die Teilnehmerinnen miteinander ins Gespräch?
- Wie schaffen wir es, am Thema zu bleiben, ohne in bloßes Klönen abzudriften?
- Und wann soll ich das alles vorbereiten?

Die halbjährlichen Fortbildungen dienen der Qualifizierung, mit dem Ziel, Sie in der Arbeit mit den Eltern-Kind-Gruppen zu unterstützen: Sie erhalten Informationen zu verschiedenen Erziehungsthemen, zu der Frage, wie sich Kinder entwickeln, zu pädagogischen Fragen oder zu aktuellen Themen aus dem Lebensalltag von jungen Familien. Immer geht es dabei auch darum, wie das Thema in der Eltern-Kind-Gruppe umgesetzt werden kann.

Unsere Starthilfe – Themen für Eltern-Kind-Treffen und Elternabende!
Als Starthilfe für die neue Aufgabe haben wir für Sie diese Arbeitshilfe zusammengestellt. Sie enthält aktuelle Themen für die wöchentlichen Eltern-Kind-Treffen und dazu Vorschläge für die Gestaltung von Elternabenden. Es ist eine Sammlung von 14 Themen, die häufig gewählt werden.

Sie stammen zum Teil aus der „Planungshilfe Eltern-Kind-Bildungsarbeit/Familienbildung" (erhältlich in jeder EEB Geschäftsstelle).

Die Nummer in Klammern gibt die jeweilige Nummer des Themas in der Planungshilfe an:

- Gemeinsam wachsen in der Eltern-Kind-Gruppe – aber wie? (37)
- „Gebt den Kindern Wurzeln und Flügel" – Bindung fördert Entwicklung
- Fördern ohne zu überfordern – „Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht" (4)
- Feierliche Momente – Christliche Feste im Jahreskreis (17)
- Taufe
- Kinder lieben Rituale (80)
- Von Anfang an in Bewegung
- „Sprache ist der Schlüssel zur Welt" – die Entwicklung der Sprache
- Treten, Trampeln, Schreien – auf dem Weg zur Autonomie (74)
- Lasst die Kinder streiten lernen – Auseinandersetzen ohne zu verletzen (14)
- Großeltern und ihre Enkelkinder – eine besondere Beziehung (32)
- Kinder brauchen Grenzen! – Brauchen Kinder Grenzen? (3)
- „… und wo bleibe ich?" Mütter und Väter zwischen Wünschen, Bedürfnissen und Wirklichkeit
- „Wenn mir der Kragen platzt" – wohin mit meiner Wut?

Zu jedem Thema gibt es:

- eine kurze inhaltliche Einführung (kann auch als Vortragsvorlage genommen werden)
- eine Ablaufskizze als Vorschlag, wie das Thema während der wöchentlichen Eltern-Kind-Treffen gestaltet werden könnte
- eine Ablaufskizze als Vorschlag, wie ein Elternabend zu diesem Thema gestaltet werden könnte
- ggf. Kopiervorlagen (für die Teilnehmenden)
- Hinweise auf weiterführende Literatur

Alles genau nach Plan?
Dieses kompakte Material soll Ihnen besonders zu Anfang die Vorbereitung der Themen erleichtern. Wenn Sie das Material durchsehen und dabei an Ihre Gruppe denken, werden Ihnen vielleicht eigene, aktuelle Beispiele aus Ihrer Gruppe einfallen oder Sie werden es aus aktuellem Anlass für sinnvoll halten, gewisse Änderungen im Programm vorzunehmen. Das ist völlig in Ordnung! Sie befinden sich damit auf dem Weg, Ihren eigenen Stil zu entwickeln. Die im Ablaufplan angegebenen Zeiten sind grob geschätzt. Sie dienen als Orientierungspunkte bei der Planung und sind beim Ablauf des konkreten Programms selbstverständlich nach Bedarf veränderbar.

Bei den Eltern-Kind-Treffen haben wir auf Zeitangaben verzichtet, da die Gespräche häufig von den Kindern unterbrochen werden können.

Zur Vereinfachung werden in den Ablaufskizzen *Abkürzungen* verwendet, nämlich GL für Gruppenleitung und TN für Teilnehmende.

Störungen haben Vorrang!

Manchmal kann es im Gruppenleben Situationen geben, in denen ein „schwelender" (bisher noch nicht offen ausgesprochener) Konflikt während eines Elternabends plötzlich auf den Tisch kommt. *In solchen Fällen hat die Suche nach einer Lösung für das akute Problem absoluten Vorrang vor allem, was sonst geplant war.* Eine Gruppe ist erst dann fähig, konzentriert an einem Thema zu arbeiten, wenn zwischenmenschliche Spannungen ausgesprochen wurden und eine gemeinsame Lösung bzw. eine Verabredung, wie mit dem Problem weiter umgegangen werden soll, ausgehandelt wurde.

Auch aus den Vormittags-Treffen können sich aktuell wichtige Themen ergeben, die dann zuerst behandelt werden sollten. Das eigentlich vorgesehene Thema kann auch auf den nächsten Termin verschoben werden.

So, nun kann es losgehen. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen, intensive Gespräche und viel Spaß in und mit Ihrer Gruppe!

Anke Grimm

Vorbemerkungen zu den Eltern-Kind-Treffen und den Elternabenden

Vorbereitung

Eltern-Kind-Gruppen sind sehr unterschiedlich:

- Die Gruppenmitglieder kennen sich bereits, haben Erfahrungen miteinander aus anderen Zusammenhängen oder die Gruppenmitglieder sind sich überwiegend fremd.
- Die Kinder sind alle in einem ähnlichen Alter oder es gibt eine große Altersspanne zwischen den Kindern.
- Vermutlich wird es sowohl Erst- als auch Mehrfachmütter/-väter unter den Eltern geben.
- Vielleicht gibt es unabänderliche äußere Rahmenbedingungen, die von vornherein festliegen, z. B. der zeitliche Rahmen der einzelnen Treffen oder auch die geplante Gesamtdauer des Kurses.
- Manchmal gibt es jemanden, z. B. aus der Gemeinde, der einen ersten, einführenden Elternabend übernimmt, manchmal müssen die zukünftigen Gruppenmitglieder sich aber auch von vornherein allein organisieren und ihr Gruppenleben ohne jede Anregung selbst gestalten.

Für die unterschiedlichen Aufgaben finden Sie hier allgemeine Hinweise und zum Abschluss einige methodische Tipps für die inhaltliche Gestaltung der Gruppentreffen sowie der Elternabende.

Allgemeine Vorbereitung

Wenn es keinen eigenen Raum für die Eltern-Kind-Gruppen gibt, dann bedenken Sie bitte, dass Sie einen Raum für die wöchentlichen Treffen und die Elternabende eventuell im Gemeindebüro anmelden müssen.

Sowohl für die Eltern-Kind-Treffen als auch für die Elternabende ist es gut, den Raum vorher herzurichten und vorzubereiten und dabei auch einige Gruppenmitglieder mit einzubeziehen.

Zur Rolle der Gruppenleitung

Es ist ein Irrglaube, dass eine Gruppe sich von allein leitet, auch wenn die Gruppenmitglieder sich noch so gut verstehen. Eine Person sollte sich klar zur Gruppenleitung „bekennen“, sollte Ansprechpartner nach außen und für die Gruppenmitglieder in allen Gruppenbelangen sein, sie sollte auf die Einhaltung von Regeln und gemeinsamen Verabredungen achten und ggf. Dinge ansprechen, die nicht rund laufen. Gruppenleitung im guten Sinne bedeutet weder „Bestimmer*in“ noch „Macher*in“ zu sein, sondern einfach die „Fäden in der Hand zu halten“ und die Einzelnen sowie die ganze Gruppe im Blick zu haben.

Die Gruppenleitung sollte sich am besten *vor* dem Beginn der Eltern-Kind-Gruppe bzw. vor dem ersten Elternabend überlegen, welche Aufgaben sie in der Gruppe übernehmen will und kann. Die Gruppenleitung, die ja meist ehrenamtlich arbeitet, muss nicht allein für alles verantwortlich sein (Auf- und Abschließen, Einkäufe von Bastelmaterial, Kaffee, Spülmittel usw., Vorbereitung von Gruppenaktionen, „Ideenkasper“, Gruppenkasse, Aufräumen der letzten Reste). Es ist sinnvoll, alle Gruppenmitglieder an den anfallenden Aufgaben zu beteiligen.

Die Gruppenleitung sollte es als ihre Aufgabe sehen, alle Gruppenmitglieder zu ermuntern und zu ermutigen, sich mit ihren Fähigkeiten und Erfahrungen einzubringen.

Wichtig ist, dass die Gruppenleitung dafür sorgt, dass die Gruppe darüber informiert ist, welche organisatorischen Aufgaben und inhaltlichen Bereiche sie als Leitung übernehmen wird und welche nicht. Dazu ist es nötig, sich einerseits klar dazu zu äußern. Andererseits sollte die Leitung aber auch dafür Sorge tragen, dass die anderen Aufgaben, die sich aus dem Gruppenleben ergeben, delegiert werden und nicht einfach gar nicht wahrgenommen werden, wenn sie sie nicht selbst übernimmt.

Vorbereitung der Eltern-Kind-Treffen

Die Erfahrung zeigt, dass es lohnend ist, auch in die Eltern-Kind-Gruppentreffen gezielt Themen für das Elterngespräch einzubringen. Dabei sollten immer die Themen Vorrang haben, die bei den Eltern „obenauf“ liegen und die für sie gerade aktuell sind.

Auch wenn die Arbeit am Thema immer wieder unterbrochen wird und die Eltern sich um die Kinder kümmern, kann doch eine fruchtbare Diskussion zu klar umgrenzten Themen geführt werden.

Themen, die sich als sehr ergiebig erweisen, können dann zum Beispiel beim nächsten Elternabend vertieft werden.

Die von Ihnen geleitete Eltern-Kind-Gruppe wird sich umso besser zu einem guten Miteinander entwickeln, wenn bei den Elterntreffen ein regelmäßiger Austausch stattfindet.

Für die Bearbeitung von Themen während der Eltern-Kind-Treffen kann es hilfreich und sinnvoll sein, so etwas wie einen kleinen Themen- und Methodenkoffer parat zu haben.

Was heißt das?

Wenn Sie als Gruppenleitung für das nächste Treffen das Thema „Grenzen“ vorbereitet haben und während der Gruppenstunde feststellen: „Oje, die Eltern sind an einem ganz anderem Thema „dran“ – z. B.: „Mein Kind kann oder will nicht einschlafen!“, dann kann es hilfreich sein, wenn Sie flexibel reagieren können und sich auf die neue Situation einstellen können, z.B. mit einem methodischen Gesprächseinstieg.

Vorbereitung der Elternabende

Machen Sie sich vorher Gedanken über die Gestaltung des Raumes und der Sitzordnung, auch darü-

ber, ob es Getränke gibt und, wenn ja, welche. Stehen benötigte Kopien und Bücher zur Verfügung? Gibt es eventuell einen Laptop mit Internetverbindung zur Nutzung oder werden Ausdrucke aus dem Internet benötigt?

Die methodische Gestaltung der Gruppentreffen und Elternabende

Ein guter Einstieg und es läuft ...

Eine besonders wichtige Phase bei Gruppentreffen ist der gemeinsame Beginn. Es ist wichtig und hilfreich, dass die Gruppenleiterin einen kleinen Überblick zum Ablauf und zum Thema gibt, damit die Gruppenmitglieder sich orientieren und darauf einstellen können. Damit das Thema die Teilnehmenden erreicht, sollte man weiterhin darauf achten, dass die Einzelnen einen Bezug zwischen dem Thema und ihrem eigenen Erleben bzw. ihren Erfahrungen herstellen können. Hinweise und Methoden dazu sowie Gesprächsimpulse, die das Thema vertiefen können, finden sich in den Ablaufskizzen dieser Arbeitshilfe.

Wenn das Thema während eines Eltern-Kind-Treffens nicht zu Ende geführt werden kann, kann es ohne weiteres bei einem zweiten Treffen oder auf einem Elternabend fortgesetzt und vertieft werden.

Zu guter Letzt ...

Am Ende des Elternabends sollte den Teilnehmenden die Gelegenheit gegeben werden, sich zum Verlauf des Abends zu äußern oder (mit anderen Worten) ein „Feedback“ zu geben. Das kann mündlich in einer Runde geschehen, in der sich alle Beteiligten kurz äußern. Zum Beispiel: „Wie habe ich den Abend erlebt und was nehme ich mit nach Hause? Was habe ich vermisst?“

Wichtig beim Feedback ist

- dass die Äußerungen persönlich und nicht nur ganz allgemein formuliert werden (... ich habe das so empfunden ... und nicht „man“),
- dass sich die Äußerungen auf konkrete Geschehnisse oder anwesende Personen beziehen (nicht in dem Stil: Was ich immer schon mal sagen wollte ...),
- dass die Äußerungen der einzelnen Teilnehmenden stehen bleiben und nicht mehr kommentiert oder diskutiert werden.

Je nach Stimmung in der Gruppe kann das Feedback auch schriftlich gegeben werden, eventuell auch ohne Angabe von Namen, etwa nach schwierigen Auseinandersetzungen in der Gruppe. Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz von Symbolen (z. B. Mimikwürfel mit unterschiedlichen Gesichtsausdrücken).

Ein Feedback kann auch am Ende der wöchentlichen Gruppentreffen gegeben werden, hier zeigt die Erfahrung allerdings, dass es in der Situation mit den Kindern oft nicht mehr die Zeit und Ruhe dafür gibt.

Methodische Tipps für den Einstieg

- Postkarten mit verschiedenen Motiven auslegen
  - Was spricht mich an?
- Symbolische Gegenstände zu einem Thema
  - Was spricht mich an?
  - Das erinnert mich an …
  - Mir fällt dazu ein ...
- Einstiegsfrage formulieren
- Positionierungen abfragen
  - z. B. sich im Raum positionieren zu: ich stimme zu, ich weiß nicht, ich bin dagegen
- Blitzlicht
  - Alle sagen kurz, wie es ihnen gerade geht (ohne Diskussion).

Methodische Tipps zum Mittelteil

- Wandzeitung
  - Papier an die Wand heften, Ideen und Gedanken können notiert werden.
- Schreibgespräch
  - zu einem Thema können auf einem großen Papier alle Ideen, Gedanken und Einfälle notiert werden.
- Vortrag, Impuls
  - die kurzen theoretischen Hintergrundinformationen können als kurzer Vortrag vorgelesen oder mit eigenen Worten zusammengefasst werden.
- Fragen/Thesen formulieren
  - Sich vorher ein paar Fragen oder Thesen überlegen, diese auf ein größeres Papier aufschreiben und an die Wand hängen.
- Plenum oder Kleingruppe
  - Es kann manchmal sinnvoll sein, ein Thema in einer kleineren Gruppe (zu zweit, zu dritt oder zu viert) zu besprechen.
  - Wenn es beispielsweise um Entscheidungen geht, sollten diese letztendlich mit allen im Plenum besprochen werden.

Methodische Tipps für den Abschluss/ das Feedback

- Blitzlicht
  - kurze Runde, wie es jeder/m geht (ohne Diskussion)
- Stimmungsbild (mündlich oder schriftlich)
  - Was hat mir gefallen, was nehme ich an neuen Gedanken mit, was hat mir gefehlt? Was ich noch sagen möchte, mir hat nicht so gut gefallen ...
- mit (Klebe-)Punkten werten

- Wettersymbole (schriftlich oder mündlich)
  - verschiedene Wettersymbole aufmalen (Sonne, Wolken, Regen, Wind, Nebel, Blitz, Gewitter etc.), die Teilnehmenden können sich jeweils ein Symbol aussuchen und sich äußern.

Ein letzter Hinweis

Wenn Sie als Gruppenleitung das Gefühl haben, hier könnte ich Unterstützung oder Hilfe gebrauchen, dann können Sie sich gerne an die zuständige regionale Geschäftsstelle der Evangelischen Erwachsenenbildung wenden (siehe Adressenliste am Ende der Arbeitshilfe). Die dortigen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen werden Ihnen dann Beratungsmöglichkeiten durch die Praxisberaterinnen aufzeigen.

Auch auf den regelmäßigen Fortbildungen für die Gruppenleitung werden Fragen und Probleme bearbeitet und versucht zu lösen.

1. Gemeinsam wachsen – aber wie?

1.1 Einführung
1.2 Planung eines Elternabends zum Gruppenstart
1.3 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

1. Gemeinsam wachsen – aber wie?

1.1. Einführung

„Gemeinsam wachsen“ –
- Gemeinsam zur Gruppe zusammenwachsen.
- Gemeinsam an der Gruppe wachsen.
- Gemeinsam in der Gruppe wachsen.

Gemeinsam zur Gruppe zusammenwachsen
Am Anfang steckt das Gruppenleben noch „in den Kinderschuhen“. Zunächst einmal kommen einfach Einzelpersonen zusammen, denen gemeinsam ist, dass sie Mütter oder Väter von Kleinkindern sind und sich mit anderen Müttern oder Vätern von Kleinkindern mehr oder weniger regelmäßig treffen möchten.

Jetzt gilt es zu klären: Was genau erwarten die Einzelnen von der Gruppe?
- Spiel, Spaß, Anregung.
- Förderung für die kindlichen Entwicklung.
- „Mein Kind soll Kontakte zu Gleichaltrigen haben!“
- Erfahrungsaustausch unter Eltern.
- Gemeinsames Nachdenken und Diskutieren.
- Fachinformation von außen oder „einfach nur Kaffeetrinken“?
- Was ist besonders wichtig?
- Und wie soll das dann in der Gruppe gestaltet werden?
- Wie kann alles am sinnvollsten organisiert werden?
- Was soll wie viel Zeit einnehmen, wer übernimmt welche Aufgaben?
- Wird jemand die Gruppe leiten oder „regelt sich das alles von allein“?

Gemeinsam an der Gruppe wachsen
Eine Gruppe gibt jedem Gruppenmitglied, ob groß ob klein, die Chance „an der Gruppe“ zu wachsen, das heißt, sich persönlich in seiner sozialen Kompetenz weiterzuentwickeln.

Denn eine Gruppe „lebt“, sie ist kein statisches, von Anfang bis Ende gleiches Gebilde, Gruppen sind dynamisch. Gruppenmitglieder treten in Beziehung zueinander, sie entwickeln Bilder von sich und von anderen, sie haben Erwartungen an sich und andere. Manchmal passen Erwartung und Wirklichkeit zusammen und manchmal auch nicht. Die Gruppenmitglieder werden sich unterschiedlich engagiert in die Gruppe einbringen, sie werden sich – offen oder auch versteckt – mit Sympathie und Antipathie begegnen, sie werden unterschiedliche Strategien und Fähigkeiten mitbringen, mit eigener Unsicherheit, mit Ärger und Konflikten umzugehen. Gruppendynamische Prozesse, die sich auf der Beziehungsebene abspielen, bestimmen das Gruppenleben und die Gruppenatmosphäre in einem erheblichen Maße. Daher ist es gut, diese Vorgänge „unter der Oberfläche“ aufmerksam und sensibel im Blick zu behalten. Von Zeit zu Zeit ein offenes Gespräch darüber, wie es den einzelnen in der Gruppen geht, was gut gefällt, was froh macht und was stört, kann dafür sorgen, dass Gruppendynamik sich nicht verselbständigt, sondern die Gruppenmitglieder aktiv in einem guten Miteinander bleiben.

Gemeinsam in der Gruppe wachsen
Eine Gruppe trifft sich meistens über einen längeren Zeitraum. Gerade in ihren ersten Lebensjahren entwickeln sich Kinder rasant schnell, daher empfiehlt es sich, von Zeit zu Zeit zu überprüfen, ob die Gestaltung der Gruppe den Bedürfnissen der gemeinsam gewachsenen Kinder und Eltern überhaupt noch entspricht. Wenn nicht, kann es sinnvoll sein, ein „Update“ zu machen, also den Ablauf, die Regeln und die Gestaltung der Gruppentreffen neu zu verhandeln.

Um miteinander in der Gruppe zu wachsen, sind neben der Besprechung einzelner Themen während der Gruppentreffen auch Elternabende ohne die Kinder sinnvoll.

Unterstützung durch die Gruppenleitung
Man kann den Lebenszyklus einer Gruppe in Phasen einteilen, die sich in allen Gruppen mehr oder weniger ausgeprägt beobachten lassen:
- *Orientierungsphase:* Kennenlernen, Neugier, Vorfreude, aber auch: Verhaltensunsicherheit und vorsichtiges Taktieren
- *Gruppenbildungsphase:* Rollenfindung, Entwicklung von Zusammengehörigkeitsgefühl, Bildung von „Untergruppen“, Vereinbarung von Gruppennormen
- *Produktive Arbeitsphase:* Verwirklichung gemeinsamer Gruppenziele (hier: Spielen, Singen, Basteln, Unternehmungen, aber auch: Austausch unter den Eltern!)
- *Trennung und Auflösung:* Abschied von der Gruppe, weil die Kinder in den Kindergarten kommen oder die Gruppe sich auflöst.

Die Gruppenleitung kann die Gruppe in ihren einzelnen „Gruppenlebensphasen“ sinnvoll unterstützen, indem sie nicht nur zum Gruppenstart, sondern auch später ab und zu zu einem Elternabend einlädt.
Auch während der Gruppentreffen kann die Gruppenleitung bewusst Gespräche anregen und initiieren.

Für den ersten Elternabend zum Gruppenstart und für ein Gruppenupdate während eines Eltern-Kind-Treffens finden sich Vorlagen in dieser Arbeitshilfe.

Die Gestaltung von Elternabenden im weiteren Gruppenverlauf unter der Überschrift „Gemeinsam wachsen, aber wie? – Update“ hängt ganz davon ab, aus welchem Anlass zu diesem Elternabend

eingeladen wurde. Ist die Gestaltung der Gruppenstunde entwicklungs- bzw. altersabhängig nicht mehr passend, bietet es sich an, diesen Elternabend zur Neuorientierung mit Elementen in Anlehnung an den ersten Gruppenelternabend zu gestalten (z. B. Korrektur des „Gruppenstundenplanes“ – siehe „Planung eines Elternabends zum Gruppenstart“).

Haben Konflikte auf der Beziehungsebene oder in inhaltlichen Fragen zu offen formulierter oder verdeckt wahrnehmbarer Unzufriedenheit der Gruppenmitglieder geführt, muss sich die Gestaltung des Gruppenelternabends „Gemeinsam wachsen, aber wie? – Update“ an der aktuellen Problemlage orientieren.

Der erste Elternabend

Der Ablauf des ersten Elternabends wird auf den nächsten beiden Seiten etwas ausführlicher vorgestellt. Gerade wenn es für die Gruppenleitung das erste Mal ist, kann es unterstützend sein, wenn die einzelnen Schritte ausführlich beschrieben und dargestellt sind. Wenn die Gruppenleitung schon mehr Erfahrung hat, wird sie das eine oder andere vielleicht anders handhaben können.

Der detaillierte Ablaufplan soll zur Unterstützung und Hilfe für die Durchführung dienen.

Der erste Elternabend ist mit 120 Minuten deutlich länger als die anderen Elternabende, da die Gruppe sich ausreichend Zeit für die Absprachen nehmen sollte, so dass hinterher alle Teilnehmenden mit den getroffenen Absprachen einverstanden sind. Damit erspart sich die Gruppenleitung ständige Diskussion über bestimmte Themen wie Aufräumen oder pünktlicher Beginn während der Gruppentreffen. Die Gruppenleitung kann dann sagen: „Das haben wir gemeinsam beschlossen und festgelegt. Wenn es mehreren nicht mehr passt, können wir es gerne auf einem Elternabend neu besprechen und festlegen.“

1.2 Planung eines Elternabends zum Gruppenstart

Ziele

- Die TN lernen sich (besser) kennen.
- Klärung der äußeren Bedingungen für den Gruppenablauf.
- Erwartungen und Befürchtungen der TN werden benannt.
- Gruppenziele werden miteinander abgestimmt.
- Ein Rahmen die für wöchentlichen Treffen und die Elternabende wird erarbeitet und festgelegt.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
5 Min.	**Begrüßung** Die GL stellt sich kurz vor und gibt einen Überblick über den Verlauf des Abends.	Evtl. vorbereitetes Wandplakat zum Ablauf des Abends
15 Min.	**Vorstellungsrunde** In der Mitte liegen auf einem farbigen Tuch verschiedene Gegenstände (Haushaltsgegenstände, Baby-/Kleinkinderversorgungsmaterialien, Spielzeug, aber auch: Steine, Postkarten, Kerze, Blume, Aktenordner, Handy usw.) oder die Bilder einer Bildkartei. Alle TN wählen spontan einen Gegenstand oder ein Bild aus und stellen sich mit dessen Hilfe vor: ◆ *Warum habe ich diesen Gegenstand/dieses Bild ausgesucht, was hat er/es mit mir zu tun?*	Farbiges Tuch Verschiedene Gegenstände oder Bilder einer Bildkartei oder verschiedene Postkartenmotive
10 Min.	GL gibt **Informationen zu den organisatorischen Bedingungen**, die bereits feststehen: z. B. Raum, Zeiten, Hausordnung, Absprachen mit der Gemeinde, Finanzielles, Zusammenarbeit mit der EEB	
15 Min.	**Erwartungen und Befürchtungen** Die GL stellt vorbereitete Plakate zu organisatorischen und inhaltlichen „Gruppenbereichen“ vor: z. B. Pünktlichkeit, Aufräumen, Essen und Trinken, Spiel- und Bastelangebote, Elternabende, Gruppenleitung, Kirchengemeinde, Gruppenkasse usw. Die TN erhalten Stifte und rote und grüne Zettel. **Arbeitsauftrag** Auf die grünen Zettel schreiben: Was ich möchte … Auf die roten Zettel schreiben: Was ich nicht möchte … (GL macht mit!) Die Zettel auf die jeweiligen Plakate kleben.	Vorbereitete Plakate (Flipchartpapier, Tapete) sind bereits im Raum „zugeklappt“ aufgehängt (d. h. die beiden unteren Papierecken des Plakates werden hochgeklappt und festgepinnt, damit man die Plakatüberschrift nicht sofort sieht. Oder sie werden verdeckt ausgelegt). Rote und grüne Zettel Stifte Klebestreifen
45 Min.	**Unsere Absprachen** GL liest die roten und die grünen Zettel eines Plakates vor, die Gruppe darf bei Verständnisproblemen Rückfragen an den Schreiber oder die Schreiberin stellen. Die Äußerungen werden diskutiert. Eine für alle akzeptable Absprache für den ersten Plakatbereich (z. B. Aufräumen) wird formuliert und für alle sichtbar auf einem gesonderten Plakat *Absprachen* notiert. Nacheinander wird mit allen Plakaten so verfahren und es entstehen damit Absprachen für alle abgefragten Bereiche.	Vorbereitetes Plakat mit der Überschrift „Absprachen“

ZEIT	INHALT	MATERIAL
	kurze Pause	
20 Min.	**Planung des Gruppenablaufs für die Eltern-Kind-Treffen** Vorbereitete Moderationskarten mit Stichworten zu Elementen einer Gruppenstunde (z. B. Begrüßungsrunde, Freispiel, Singkreis, Abschlusskreis, gemeinsame Mahlzeit, Vorbereitung, Aufräumen) werden für alle sichtbar in die Mitte gelegt oder an eine Moderationswand geheftet.	Vorbereitete Moderationskarten
	Hinweis: Die Karten „Vorbereitung“ und „Aufräumen“ sollten mehrfach vorhanden sein. Diese beiden Aufgaben könnten parallel zu andere Aktivitäten laufen, z. B. beim Vorbereiten der gemeinsamen Mahlzeit durch zwei Mütter oder parallel zum Freispiel, das durch die anderen Mütter beaufsichtigt wird.	
	Fragen an die Gruppe: ◆ *Soll es eine feste Reihenfolge geben?* ◆ *Wie lange sollen die einzelnen Elemente dauern?* ◆ *Welche Regeln ergeben sich daraus?* (z. B. Essen für die Kinder nur in einer bestimmten Zeit, also keine Kekse beim Freispiel und nicht die Flasche in der Hand beim Singkreis?)	
	Auf einem gesonderten Plakat wird ein „Gruppenstundenplan“ zusammengestellt, der möglichst im Gruppenraum aufgehängt wird.	Gesondertes Plakat für den „Gruppenstundenplan“
	Hinweis: Die Gruppenleitung kann diese Phase auch nutzen, um überzogene Erwartungen direkt anzusprechen, die sich möglicherweise z. B. im Bereich Basteln und Spielen ergeben im Blick auf „bestmögliche Förderung“ für das Kind. Sonst bleiben diese Erwartungen vielleicht ein Gruppenleben lang unausgesprochen im Raum stehen und werden zu einem dauernden Stolperstein im Gruppenverlauf.	
10 Min.	**Termin und Thema** für den nächsten Elternabend festlegen **Schlussrunde** Die TN werden gebeten, jeweils mit ihrem Daumen anzuzeigen, wie sie den Abend empfunden haben, und dazu eine kurze Rückmeldung zu geben. ◆ Daumen runter: Mir hat gefehlt, dass ... ◆ Daumen hoch: Mir hat gut gefallen, dass ... Die Äußerungen werden von den anderen nicht kommentiert. Alle TN bekommen am Ende eine Glasmurmel mit nach Hause.	Schöne Gegenstände, z. B. Murmeln
	Nachbereitung Die GL hält alle Absprachen schriftlich fest und teilt sie beim nächsten Treffen in Kopie aus oder verschickt sie per Mail!	

1.3 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Zufriedenheit der Gruppenmitglieder erhalten oder wieder herstellen,
- die inhaltliche und/oder gruppendynamische Ebene des Gruppengeschehens reflektieren,
- über Gruppenabläufe bewusst „im Gespräch bleiben“,
- Störungen frühzeitig aufspüren und Lösungen überlegen.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Die GL hängt oder legt den **„Gruppenstundenplan“** im Gruppenraum aus und bittet die TN zu den einzelnen Positionen jeweils einen für sie passenden Smiley zu kleben. Für das Aufkleben wird ein bestimmter Zeitraum vorgegeben, z. B. innerhalb der nächsten halben Stunde, so kann sich jede/r in Ruhe Gedanken machen, und das Eltern-Kind-Treffen kann nebenher ganz normal weiter laufen. Wenn z. B. jemand findet, die Sing- und Spielrunde macht zuzeit keinen Spaß, klebt er den traurigen Smiley auf; wenn jemand findet, das gemeinsame „kleine Frühstück zwischendurch“ klappt zurzeit richtig gut, klebt er den lachenden Smiley auf. In die Rubrik „Sonst noch“ kann jede/r nach Bedarf eine Moderationskarte kleben, auf die sie/er geschrieben hat, was sie/er sonst noch ansprechen möchte, was zurzeit gut oder nicht so gut in der Gruppe läuft, z. B. „Pünktlichkeit“, „Sauberkeit im Gruppenraum“. Auch diese Moderationskarten können von allen mit Smileys versehen werden.	Der „Gruppenstundenplan“ (siehe erster Elternabend) wird in der Weise auf ein Plakat geschrieben, dass bequem „Smileys“ zu den einzelnen Abschnitten geklebt werden können. Unter den Stundenplan kommt noch ein freies Feld für die Rubrik: „Sonst noch“ Smileys in ausreichender Menge ☺ 😐 ☹ Klebestreifen Moderationskarten Stifte
Die GL bittet zu passender Gelegenheit, z. B. während einer Freispielphase oder während der Mahlzeit, alle, sich das Plakat gemeinsam anzuschauen und zu besprechen. Wenn alle recht zufrieden sind – wunderbar und weiter so! Wenn aber viele eher unzufrieden sind und es traurige Smileys gibt: Gemeinsam überlegen, was die Gründe für die Unzufriedenheit sein können, ob und welche Maßnahmen getroffen werden können, um wieder möglichst überall viele fröhliche Smileys zu haben. Wenn es z. B. auffällig viele traurige Smiley beim „Freispiel“ gab und man feststellt, dass die Kinder sich weiterentwickelt haben und kein altersgerechtes Spielzeug vorhanden ist, kann man ggf. schnell Möglichkeiten zur Abhilfe besprechen und beschließen. Oder es wird festgestellt, dass die Kinder besonders viel streiten, sich Spielzeug wegnehmen, hauen, schubsen usw., dann könnte man beschließen, demnächst bei einem vorbereiteten Elternabend dieses Thema aufzugreifen (siehe Kapitel 10) Wenn in der Rubrik „Sonst noch“ z. B. die Karte „Allgemein miese Stimmung“ hängt, sollte ebenfalls ein Elternabend verabredet werden, um sich über mögliche Ursachen und mögliche Abhilfen zu diesem Thema auszutauschen.	
Eventuell gefasste neue Entscheidungen zu Ablauf oder Ausstattung werden schriftlich festgehalten und zum nächsten Treffen mitgebracht oder an alle gemailt.	

2. „Gebt den Kindern Wurzeln und Flügel“: Bindung fördert Entwicklung

2.1 Einführung
2.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
2.3 Planung des Elternabends
Material

2. „Gebt den Kindern Wurzeln und Flügel“: Bindung fördert Entwicklung

2.1 Einführung

Forschungen

In einer Schrift des 13. Jahrhunderts wird behauptet, Kaiser Friedrich II. habe ein schreckliches Experiment durchführen lassen: Um die „Ursprache“ der Menschen herauszufinden, habe er einige Neugeborene isoliert. Das niederschmetternde Ergebnis sei gewesen, dass die Kinder, die nur körperlich versorgt wurden, alle starben. Friedrich solle dazu gesagt haben: „Sie vermochten nicht zu leben ohne das Händepatschen und das fröhliche Gesichter schneiden und die Koseworte ihrer Ammen.“

Ob diese Geschichte nun wirklich passiert ist, sei dahingestellt. Es steckt aber etwas Wahres darin. Die Untersuchungen, die RENÉ SPITZ in den 1940er Jahren in Waisenhäusern durchführte, und die Experimente von HARRY HARLOW mit Affenbabys in den 1950er Jahren belegten wissenschaftlich: Damit sich Babys gut entwickeln können, muss sich ihnen jemand in direkter Ansprache und vor allem mit Berührungen liebevoll zuwenden. Die körperliche Versorgung reicht nicht.

Der britische Arzt JOHN BOWLBY verstand das Bedürfnis, Beziehungen zu nahen Menschen einzugehen, als angeboren, fasste die Erkenntnisse in seiner Bindungstheorie zusammen und beeinflusste damit die Diskussionen in den 1960er Jahren maßgeblich. In Krankenhäusern wurde der sofortige Körperkontakt nach der Geburt zugelassen, das *rooming in* wurde eingeführt und Müttern wieder zum Stillen geraten.

Die modernen Forschungen betonen, dass körperliche Berührung und liebevolle Zuwendung die emotionale und soziale Entwicklung und die Organisation des Gehirns günstig beeinflussen. Lernen funktioniert dann besonders gut, wenn Kinder sich in verlässlichen Beziehungen geborgen fühlen. Der innige emotionale Kontakt zwischen Kind und Eltern gilt als Schutzfaktor für eine gesunde seelische Entwicklung.

Wie Bindung entsteht

Lebewesen kommen auf die Welt und suchen nach demjenigen, der sie nährt, wärmt und schützt. Durch *Prägung* wurde das Verhalten der berühmten kleinen Gänse bestimmt, wie es KONRAD LORENZ beschrieben hat. Sie folgten, kaum waren sie aus dem Ei geschlüpft, dem erstbesten Objekt, das sich in ihrer Umgebung bewegte.

Menschliche Babys sind flexibler. Von Natur aus ausgerüstet mit Bindungsverhalten wie Weinen, Anblicken oder Nachlaufen suchen sie in den ersten Monaten nach Menschen, an die sie sich binden können. Das Bindungsprogramm ist nicht auf eine einzige Person zugeschnitten, aber auch nicht wahllos. Schließlich bevorzugen sie die verlässlichste Person, die am häufigsten verfügbar ist, bedingungslos, unabhängig von der Betreuungsqualität. Sie merken sich diese Hauptbindungsperson über den Geruch, später über das Gesicht und suchen ab einem Alter von sechs Monaten aktiv ihre Nähe, erinnern und vermissen sie. Sie lassen sich auch von weiteren Personen trösten und versorgen, ordnen ihre Beziehungen meistens aber hierarchisch.

Umgekehrt bauen auch Eltern eine intensive gefühlsmäßige Bindung zum Kind auf. Einige Eltern verlieben sich schon in den ersten Sekunden des Kontakts in ihr Baby. Die meisten Eltern brauchen jedoch eine längere Zeit des vertrauten Umgangs, bis sie besser verstehen, welche Bedürfnisse hinter den Äußerungen des Kindes stehen. Das gelingt leichter, wenn Eltern und Kind im Hinblick auf ihr Temperament gut zueinander passen. Instinkte, Hormone und Vorerfahrungen im Umgang mit Kindern stärken zwar die Intuition der Eltern, aber im Wesentlichen müssen sie das lernen. Jede aufmerksame Begegnung mit dem Kind führt dazu, dass sie es mehr und mehr „lesen“ können und ein festes Band knüpfen können. Dieser Prozess kann Monate dauern.

Ein Kind gilt als sicher gebunden, wenn es die innere Gewissheit erlangt: Diese Welt hat alles, was ich brauche, ich bin nicht allein, ich bin willkommen, ich bin „richtig“, ich werde gehört und kann etwas bewirken. Dann haben sie ein Grundgefühl für Verlässlichkeit entwickelt und auch den Mut sich dieser Welt zu öffnen.

Bindung ist kein Zustand, der, wenn er einmal erreicht ist, für ein ganzes Leben hält. Kinder wachsen und mit ihnen die Erfahrungen, die sie mit verschiedenen Bindungspersonen machen. Wertschätzende, vertrauensvolle Beziehungen spielen im Leben immer eine zentrale Rolle für die Entwicklung und können auch solchen Kindern noch helfen, deren Start ins Leben belasteter verlief.

So legen die frühen Bindungserfahrungen das Schicksal nicht fest. Sie mögen das Kind auf einen guten Weg bringen, aber eine Impfung stellen sie nicht dar. Es stimmt, dass das was in den ersten drei Lebensjahren passiert, sehr wichtig ist, aber genauso wichtig ist, was in den nächsten drei Lebensjahren passiert. Die erworbenen Bindungsmuster sind im Laufe des Lebens veränderbar, und die Beziehung zum Kind wandelt sich ständig.

Verbundenheit und Neugier

Die klassische Bindungstheorie betonte die Bedeutung eines sicheren Hafens, der Urvertrauen schenkt. Neuere Forschungen stellen heraus, dass Menschen zwei Erfahrungen brauchen: Verbunden zu sein und zu wachsen. Eine gelungene Bindung respektiert

neben dem Wunsch nach Verbundenheit auch den natürlichen Erkundungsdrang des Kindes. Wer Sicherheit entwickeln soll, muss auch seine Umwelt erforschen können und sich selbst wirksam und „tüchtig“ darin erleben dürfen.

Fühlt ein Baby sich unwohl, zeigt es dies an. Reagieren die Bindungspersonen angemessen und zeitnah und können Kummer, Angst oder Hunger beseitigen, so dass ein Gefühl von Sicherheit hergestellt wird, kann das Kind sich schnell wieder neuen Menschen, Situationen oder Dingen neugierig zuwenden. Auch ein Kleinkind wird sich immer wieder nach seiner sicheren Basis umschauen und sich erst dann in die „weite Welt“ begeben, wenn der „Beziehungsakku“ gefüllt ist.

Bindung sehen wir heute als gelungen an, wenn das Kind Nähe bekommt, wo es Nähe braucht und Freiraum, wo es selbst forschen will. „Gib deinen Kindern Flügel und Wurzeln.“

Feinfühligkeit und „passendes“ Leben

Die Bindungsforschung tut sich schwer zu sagen, welche elterlichen Eigenschaften dazu führen, dass Kinder sich sicher gebunden fühlen. Die Feinfühligkeit der Bindungspersonen scheint noch am ehesten mit der Bindungsqualität zusammenzuhängen. Aufmerksam und respektvoll mit den Kleinen umzugehen, sie zu beobachten, ihre Signale immer besser zu verstehen und angemessen und prompt darauf zu reagieren, gilt als förderlich für eine sichere Bindung. Damit Eltern sich so verhalten können, müssen sie sich selbst gut und sicher fühlen.

Die wichtigste Rolle spielt demnach, wie das Leben der Eltern läuft, ob sie zufrieden sind, ökonomisch abgesichert und Unterstützung aus einem sozialen Netzwerk erfahren. Zufriedenen Eltern fällt es leichter, ihren Kindern Aufmerksamkeit, Ansprache und liebevollen Körperkontakt zu schenken. Hierzu gehören auch die sogenannten 1:1 Momente, innige Momente der Verbundenheit, in denen sich die Bezugsperson auf das Kind fokussiert und sich mit ihm beschäftigt.

Bindung entsteht durch passendes Leben.

Zur Beruhigung der Eltern kann die Information dienen, dass ein Kind, das weint, wenn die Mutter den Raum kurz verlässt, und sich bei Rückkehr schnell wieder beruhigen lässt und dann weiterspielt, durchaus als sicher gebunden gilt. Vorrangig ist nicht, dass sich ein Kind ganz problemlos von Mutter oder Vater trennt, sondern die stabile Bindung. Sie gibt dem Kind die Sicherheit, sich zunächst für kurze Zeit, später für lange Zeit – ohne Stress! – zu lösen. Wichtig ist dafür, dass Kinder sich aus eigenem Antrieb von ihrer Bezugsperson lösen, durchaus ermutigt, niemals aber zum Ablösen gedrängt werden. Kinder mit einem zurückhaltenden Temperament benötigen in fremden Situationen, speziell in Gruppensituationen wie Eltern-Kind-Gruppen, Sportvereinen, Musikgruppen usw. immer mehr Zeit als forschere Charaktere. Das ist normal und kein Zeichen einer schlechten Bindung. Körperkontakt, die Hand oder der Schoß der ruhigen Mutter, hilft dabei, den Mut zu finden, sich nach einiger Zeit zu lösen, z. B. auch in Kinderarztsituationen.

Literatur:

RENZ-POLSTER, HERBERT: Kinder verstehen: Das neue Bild von Bindung, 9. Aufl. 2015

SCHWARTZ, HANS-JOACHIM: Die Bedeutung von Bindung in der frühen Kindheit (Vortrag), Bindung, Bildung, Prävention. in: Fluxus, hrsg. von der Stadt Hannover, Hannover 2010

Weitere Informationen für Eltern

Informationen, die die Gruppenleitung während der Eltern-Kind-Gruppen immer mal zwischendurch geben kann:

- Sing-, Kniereiter- und Fingerspiele und altersgerechte Spielideen sind gut und sinnvoll für die Entwicklung von Bindung.
- Liebevolle, körperliche Berührungen sind nicht nur nett, sondern von hervorragender Bedeutung für die Bindung. In Angstsituationen reduziert z. B. Streicheln die Stressreaktionen im Gehirn. Kleine Kinder brauchen Berührungen, um der Elternliebe gewiss zu werden. Es reicht nicht, dass die Eltern wissen, dass sie ihr Kind lieb haben.
- Eltern ermutigen, sich und den Kindern Zeit zu geben. Man muss kein ausgefeiltes Förderprogramm planen, wenn man dabei in Stress gerät, nur weil man Angst hat, für die gute Entwicklung etwas zu verpassen (Kurse, Kurse, Kurse). Gestresste Babys gehen nicht auf Entdeckungsreise, um zu lernen. In der ersten Zeit kann man nur eins verpassen: eine liebevolle, verlässliche, authentische Beziehung aufzubauen, in der sich alle wohlfühlen.
- Den Wert der Langeweile vermitteln (Dienstag habe ich Babyturnen, Mittwoch E-K-G, Donnerstag Babyschwimmen, Freitag Musikgarten, was mache ich bloß montags?) – nicht alle Zeiten verplanen.
- Selbstsicherheit stärken. Eltern machen Fehler. 27 am Tag – mindestens. Die Welt ist nicht perfekt. Eltern sind nicht perfekt. Und glücklicherweise geht es auch ohne Perfektion. Niemand ist immer nur feinfühlig. Entscheidend ist eine wertschätzende Grundhaltung zum Kind. Das wertschätzende, respektvolle Miteinander in der Familie zählt.

2.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN erkennen anhand des „Kreises der Sicherheit“, dass Bindung und Erkundung die Basis der Entwicklung sind.
- Sie überlegen gemeinsam, was die „Zutaten“ der Bindung sind.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Einführung Vorlesen der Geschichte „Weiß du eigentlich, wie lieb ich dich hab?“ Kurzer Einstieg zu den Forschungsergebnissen, der emotional anspricht und zeigt: Ohne die persönlichen Ansprache und den liebevollen Körperkontakt können sich Kinder nicht entwickeln (siehe 2.1 Einführug).	Bilderbuch/Geschichte: „Weiß du eigentlich, wie lieb ich dich hab“ (Sam McBratney und Anita Jeram)
Der **Kreis der Sicherheit** liegt aus mit der Aussage: *Fühlt sich das Kind in seiner Beziehung zur Bindungsperson sicher, verlässt es seine sichere Basis und beginnt seine Umwelt neugierig zu erforschen, um beim Auftreten von Unwohlsein oder Erschöpfung wieder in den sicheren Hafen zurückzukehren, um Trost und Schutz zu tanken oder Freude zu teilen.* Austausch über diese Aussage Info: *Wenn ein Kind die innere Gewissheit hat: Ich bekomme Nähe, wenn ich Nähe wünsche und Freiraum für Erforschung, wenn ich selbst wirksam werden will, dann sprechen wir von einer sicheren Bindung.* Kurzer Austausch	Kopie „Kreis der Sicherheit“ (MAT 2-1) vergrößern und auf den Tisch legen oder an die Wand pinnen. Kopien MAT 2-1
Die „Zutaten“ der Bindung Ein Kochtopf mit der Aufschrift BINDUNG steht auf dem Tisch, Karten und Stifte liegen daneben. GL fordert die TN auf, die „Zutaten“ und Einflüsse, die bei der Entstehung von Bindung eine Rolle spielen, auf Karten zu notieren und um den Kochtopf zu legen. GL kann ergänzen.	Kochtopf, Karten, Stifte (Ggf. Kochtopf auf großes Papier aufmalen und die Karten um den Topf aufkleben) Kinder können parallel auch „kochen“ und Zutaten in den Kochtopf legen
Wie fördere ich Bindung/Erkundung? Sammeln von Ideen für Lieder, Finger- und Kniereiterspiele („Kitzelspiele“, „Kuckuck – wo bin ich?“, Innige Momente zu zweit (1:1), ...) Ggf. weitere Beispiele durch die GL	Literatur auslegen, Hinweise zu geeigneten Lieder- und Spielbüchern

2.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN erfahren, dass eine sichere Bindung die Basis der Entwicklung ist
- Sie erkennen, dass Bindung und Erkundung in einem komplementären Verhältnis stehen (sich ergänzende Gegensätze sind).
- Sie entwickeln Ideen, wie sie Bindung und Erkundung unterstützen können

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
10 Min.	Begrüßung, Überblick über den Abend Einstieg: Bilderbuchgeschichte „Weiß du eigentlich, wie lieb ich dich hab?“ (Sam McBratney und Anita Jeram)	Bilderbuch oder Geschichte
15 Min.	Alle TN ziehen zwei verschiedenfarbige Zettel und berichten anschließend: a) *Ein inniger Moment der Verbundenheit mit dem Kind* b) *Was entdeckt und übt mein Kind gerade?*	zwei Zettel in verschiedenen Farben für alle
15 Min.	**Theorie-Input** Anhand des Kreises der Sicherheit (MAT 2-1) gibt die GL Erläuterungen zum Thema „Bindung“: Die entscheidende Bedeutung liebevoller Beziehungen für die Entwicklung. Was ist Bindung? Was ist Erkundung? In welchem Verhältnis stehen sie zueinander? Was ist gelungene Bindung?	Kopie „Kreis der Sicherheit“ (MAT 2-1)
10 Min.	Zutaten der Bindung: Die TN sammeln: ◆ *Was braucht ein Kind, um sich gut zu entwickeln?*	
20 Min.	**Gruppenarbeit in zwei Gruppen** (zwei verschiedene Gruppenfarben) Gruppe A: *Wodurch entsteht Bindung?* Gruppe B: *Wie unterstütze ich Erkundung?* TN diskutieren in ihrer Gruppe und notieren die Ergebnisse auf die Karten in ihrer Gruppenfarbe.	Karten in zwei verschiedenen Farben Stifte
20 Min.	**Plenum** Die Erkenntnisse aus den Gruppen werden vorgestellt. Die Karten werden auf einem vorbereiteten Papier in zwei Spalten sortiert, und zwar nach a) Bindung und b) Erkundung. Die GL ergänzt ggf.	Papier mit zwei Spalten: Bindung und Erkundung
10 Min.	**Gesprächsrunde** im Plenum ◆ *Was brauchen Eltern, damit sie so handeln können?* GL kann die Stichworte auf Karten notieren und auf den Boden legen.	Karten Stifte

ZEIT	INHALT	MATERIAL
10 Min.	Zusammenfassung Botschaften des heutigen Abends: ◆ Kinder können zu mehr als einer Person Bindung aufbauen. ◆ Die ersten Jahre sind wichtig, aber nicht alles entscheidend. ◆ Fehler sind normal. ◆ Zur Intuition muss Erfahrung kommen. ◆ Entspannte 1:1 Momente wie spielen, vorlesen, singen, kuscheln, erzählen, aber auch die liebevolle Pflege und Versorgung sowie Rituale leisten gute Beiträge zur Stärkung einer sicheren Bindung. Hinweise zu Liedern und Spielen	„Merksätze“ Anregungen für 1:1 Momente
10 Min.	Schlussrunde ◆ *Was nehme ich als heutiges „Aha-Erlebnis“ mit?*	

Der Kreis der Sicherheit

Das Funktionieren des Bindungssystems wurde in einer bahnbrechenden Weise durch Cooper, Hoffmann und Powell – einem klinisch arbeitendem Team in Virginia, USA – in dem sog. „Kreis der Sicherheit (s. u.) dargestellt (Marvin u. a., 2002/2003). Die Bindungsperson wird dabei durch die Hände symbolisiert. Die Bindungsperson dient für das Kind als sicherer Hafen, wenn das Kind überfordert ist, sein Bindungssystem aktiviert und es die Nähe und die Sicherheit bei der Bindungsperson sucht. Fühlt sich das Kind sicher genug, verlässt es die Bindungsperson, um die Welt zu erkunden, und nutzt die Bindungsperson als sichere Basis, zu der es bei Bedarf wieder zurückkehren kann. Entscheidend für das Funktionieren des Bindungskreislaufes ist die Fähigkeit der Bindungsperson, als erwachsene Person dem Kind mit seinen Bedürfnissen „größer, stärker und klüger, sowie liebenswürdig“ zu begegnen. Es bedeutet auch, in Krisen die „Führung“ zu übernehmen. Um diese Fähigkeiten bei belasteten Eltern zu aktivieren, ist in der Regel eine eher beratend-therapeutische Intervention sinnvoll.

aus: MARVIN, ROBERT S.; COOPER, GLEN; HOFFMAN, KENT und POWELL, BERT: Das Projekt „Kreis der Sicherheit“: Bindungsgeleitete Intervention bei Eltern-Kind-Dyaden im Vorschulalter. In: SCHEUERER-ENGLISCH, HERMANN; SUESS, GERHARD J. und PFEIFER, WALTER-KARL P.: Wege zur Sicherheit, Bindungswissen in Diagnostik und Intervention, S. 27, Gießen 2003

3. „Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht“: Fördern, ohne zu überfordern

3.1 Einführung
3.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
3.3 Planung des Elternabends
Material

3. „Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht“: Fördern, ohne zu überfordern

3.1 Einführung

In unserer Gesellschaft brauchen wir für alles Mögliche nachgewiesene und zertifizierte Ausbildungen: Schulbildung, Berufsausbildung, Diplome, Führerschein …, kurzum: Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Musikschule für Babys, Englisch im Kindergarten, der erste Computer vor der Einschulung. Ist das der Weg, unsere Kinder optimal zu fördern? Ebnen diese Maßnahmen ihren Weg in eine erfolgreiche Zukunft?

Wie Entwicklung vor sich geht
Vom ersten Lebenstag an entwickelt sich ein Kind weiter. Es verfeinert die angeborenen Fähigkeiten und erwirbt gleichzeitig eine Vielzahl an neuen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dies gilt für jedes Kind.

Ein Kind wird mit körperlichen, geistigen und seelischen Anlagen geboren, die es von seinen Eltern und deren Vorfahren ererbt hat. Der weitere Erwerb von Fähigkeiten und Kenntnissen geschieht im Wechselspiel zwischen biologischer Reifung des Nervensystems, eigenen Erfahrungen und sozialem Umfeld.

Neugier und Erkundungsdrang
Kinder sind von Geburt an neugierig: Sie wollen verstehen, wie etwas funktioniert. Sie wollen mitbekommen, was um sie herum passiert, und wollen verstehen, was das mit ihnen selbst zu tun hat. Die kindliche Neugier lässt sich jedoch nicht beliebig wecken: Was ein Kind interessiert und worauf es gerade neugierig ist, hängt von den jeweiligen Fähigkeiten ab, die gerade heranreifen. Kinder sind beharrlich und ausdauernd: Sie bemühen sich so lange, bis sie etwas sicher beherrschen oder das Ergebnis ihre kindlichen Erwartungen und Vorstellungen befriedigt. Dies muss allerdings nicht unbedingt den Erwartungen der Erwachsenen entsprechen.

Wie Kinder lernen
Spielen, sich bewegen und andere nachahmen sind die kindliche Art zu lernen. Dabei gewinnen die Kinder ein immer schärferes Bild von sich selbst.

Durch Nachahmung lernen Kinder beispielsweise wie alltägliche Dinge gemeistert, Gefühle ausgedrückt und Konflikte gelöst werden können. In Rollenspielen ahmen sie Situationen und Menschen nach und entwickeln hierdurch Verständnis für die Rollen Erwachsener. Die Kinder lernen, sich in andere einzufühlen. Im gemeinsamen Spiel mit Gleichaltrigen erproben Kinder soziales Verhalten und lernen die Folgen ihrer Handlungen kennen. Sie machen eigenständige Erfahrungen ohne die Vermittlung von Erwachsenen. Im Spiel erkunden Kinder wissbegierig Dinge ihres Umfelds. Sie machen sich vertraut mit alltäglichen Gegenständen und finden auf dem Weg von Versuch und Irrtum heraus, wie etwas zusammenhängt oder funktioniert.

Entwicklungsaufgaben
Säuglingsalter:
- Rhythmus für Schlaf- und Essenszeiten entwickeln
- Beziehung zu Bezugspersonen aufbauen
- Körperkontrolle (Kopf heben, freies Sitzen usw.) und Greifen der Hände entwickeln

Kleinkindalter (1 – 3 Jahre):
- Freies Gehen erreichen
- Sprache entwickeln
- Selbstständig essen und trinken lernen

Kindergartenalter (3 – 6 Jahre):
- Sauber und trocken werden
- Geschlechtsidentität entwickeln („Ich bin ein Mädchen.“, „Ich bin ein Junge.“)
- Selbstständigkeit erlernen
- Umgang mit anderen lernen

Unsere schnelllebige Zeit geht an Erwachsenen und leider auch an unseren Kindern nicht vorbei. Kinder sind dem wachsenden Erfolgsdruck ausgesetzt, Eltern massivem Stress angesichts Mehrfachbelastung. Der Druck der Gesellschaft, Förderangebote für Kinder wahrzunehmen, ist groß. Eltern sind in „Hab-Acht-Stellung“ kein Förderprogramm zu verpassen oder auszulassen.

Fördern ohne Stress – geht das?
Um die Eigenschaften und Stärken eines Kindes herauszufinden, gibt es einen einfachen Weg: Das Kind im Spiel beobachten.

So kann man aktiven und geselligen Kindern die Möglichkeit zum Klettern, Laufen, Toben oder Ballspielen mit Spielkameraden geben. Eher passive Kinder benötigen ebenfalls Bewegung, jedoch vorzugsweise außerhalb von Wettbewerbssituationen. Dies kann über Spaziergänge in der Natur erfolgen.

Visuell veranlagte Kinder mögen Puzzles oder Fotos und besuchen gern Museen.

Kreative Kinder sind für eine Sammlung verschiedenster Materialien dankbar, die sie ausprobieren und entdecken können.

Zeigen Kinder Freude an Instrumenten, so kann man solche gemeinsam aus Schneebesen, mit Reis gefüllten Vorratsdosen und anderen Haushaltsdingen herstellen. Eltern können die Aktivitäten ihrer Kinder verstärken, indem sie sich darauf einlassen mitzumachen.

Überforderung macht sich bemerkbar
Kinder, die wachsendem Erfolgsdruck ausgesetzt sind, können aus dem Gleichgewicht geraten. Dies kann sich in motorischer und verbaler Unruhe, Un-

ausgeglichenheit, Konzentrationsstörungen und Aggressivität äußern.

Manche Kinder leiden unter verbissenem Ehrgeiz. Hier ist von den Eltern Prioritätensetzung und bewusste liebevolle Aufmerksamkeit gefragt. Durch ruhige Zeit ohne Verabredungsdruck können Kinder ein eigenes Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung selber herstellen. Oft bleibt sonst das unbefangene Erleben von Natur und häuslicher Umgebung auf der Strecke ebenso wie soziale Fähigkeiten, die im spielerischen Miteinander erworben werden. Und manche vermutete Langeweile muss nicht durch Aktionen ausgefüllt werden, hieraus entsteht Kreativität.

Kinder sinnvoll fördern

- Viel mit den Kindern sprechen oder singen.
- Kinder Dinge ausprobieren und entdecken lassen.
- Öfter mal Zeit einplanen, zu Fuß zu gehen.
- Abendritual mit Bilderbuch oder Geschichten einplanen. Dies fördert visuelle und sprachliche Fähigkeiten. Das Kind erfährt darüber hinaus Nähe und Geborgenheit, was sich positiv auf Wohlbefinden und Selbstwertgefühl auswirkt.

Kinder brauchen eine bewegte Kindheit. Sie benötigen ausreichend Freiraum, um vielfältige Erfahrungen zu sammeln. Aber auch Zeiten der Entspannung sind wichtig.

Fazit

Es gibt Frühstarter und Spätentwickler, Stille und Laute, Vorsichtige und Wagemutige, Zarte und Kräftige, Schnelle und Langsame, Ernste und Fröhliche – aber lauter Liebenswerte!

Literatur

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.bzga.de, dort Infomaterialien
LAGO, REMO:
Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren, Piper Verlag, München 2019

3.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN finden durch Beobachtung im Spiel die Bedürfnisse ihres Kindes heraus.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Sammeln ◆ *Welche Angebote für Kinder kennen die TN?* ◆ *Welche werden von ihnen wahrgenommen?*	
Rundgespräch ◆ *Wodurch fühlen wir uns so unter Druck gesetzt, dass wir Fördermaßnahmen ergreifen?*	
Beobachtung der Kinder ◆ Jede TN sucht sich einen Platz im Raum, von dem aus das eigene Kind gut beobachtet werden kann. ◆ Die GL gibt durch ein Winkzeichen Start- und Endsignal der Beobachtung. ◆ Die Eltern schenken ihren Kindern in dieser Zeit ihre ungeteilte Aufmerksamkeit und sprechen während dieser Zeit nicht untereinander. ◆ Die Eltern beobachten, was ihr Kind gerade tut und was ihm wichtig ist. ◆ Es werden keine Spielimpulse gesetzt. ◆ Bei Konflikt- oder Gefahrsituationen greift die GL ein.	
Gemeinsamer Austausch ◆ *Was habe ich bei meinem Kind beobachtet?*	
„Im ersten Lebensjahr in der Welt heimisch werden“ (MAT 3-1) und „Die Welt im zweiten Lebensjahr erkunden“ (MAT 3-2) an alle TN verteilen. Ggf. das nächste Mal oder auf einem Elternabend daran anknüpfen und darüber miteinander ins Gespräch gehen.	TN-Kopien von MAT 3-1 und MAT 3-2

3.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN überlegen, welche Fördermaßnahmen sinnvoll sind.
- Sie nehmen Anregungen für ihren eigenen Wochenplan mit.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
15 Min.	Begrüßung, Überblick über den Abend Anstoß ◆ *Welche (Förder-)Angebote für Kinder gibt es in unserer Nähe?* Die GL sammelt das Genannte auf Notizkarten.	Metaplanwand Notizkarten Stifte
10 Min.	**„Unser Wochenplan“** Die TN notieren ihren Wochenplan auf einem A4-Blatt.	DIN-A4-Blätter Stifte für TN
30 Min.	Aufteilen in **Kleingruppen** (zu zweit oder dritt) Aufgabe ◆ *Durch wen oder was fühle ich mich unter Druck gesetzt, mein Kind zu fördern?* ◆ *Welche Maßnahmen habe ich schon einmal aufgrund dieses Drucks ergriffen?* ◆ *Welche Aktivitäten finde ich sinnvoll?*	
10 Min.	Ggf. werden die gewonnenen Erkenntnisse aus der Kleingruppe in die gesamte Gruppe gegeben. Dies sollte jedoch von der GL behutsam angesprochen werden.	
15 Min.	Die GL stellt den Inhalt der Texte „Im ersten Lebensjahr in der Welt heimisch werden“ (MAT 3-1) und „Die Welt im zweiten Lebensjahr entdecken“ (MAT 3-2) den TN vor. Die TN bekommen Kopien mit nach Hause.	Kopien von MAT 3-1 und MAT 3-2 für alle TN
20 Min.	Die TN überlegen gemeinsam, was sie in der nächsten Zeit in der Eltern-Kind-Gruppe umsetzen wollen. Die GL notiert Anregungen auf großem Papier. ◆ *Soll es mehr oder weniger kreative Angebote geben?* Materialien und Anregungen sammeln oder streichen. ◆ *Soll es mehr oder weniger freie Spielzeit geben?* ◆ *Soll mehr oder weniger gesungen werden?* Wunschlieder sammeln oder streichen.	großes Blatt Papier
10 Min.	Alle TN überlegen für sich anhand des aufgestellten Wochenplans, ob sie mit dem aktuellen Wochenplan ihres Kindes zufrieden sind, und alle TN prüfen im Stillen, ob ihr Kind genug freie Spielzeit hat.	Wochenplan der TN, Stifte
10 Min.	**Ausblick** ◆ *Wie können wir sensibel auf die Bedürfnisse unserer Kinder in der Eltern-Kind-Gruppe achten?*	

Im ersten Lebensjahr in der Welt heimisch werden

Allgemeine Entwicklung

- Jedes Kind entwickelt sich individuell und unterschiedlich langsam oder schnell.
- Entwicklungsabläufe verlaufen in Phasen oder Sprüngen und können auch mit Rückschritten verbunden sein.
- Vor einem neuen Entwicklungsschritt erfolgt meist ein Rückschritt (Regression).

Sprachentwicklung

- Gestik, Mimik der Bezugspersonen sowie akustische Wahrnehmungen sind wichtig für den Spracherwerb.
- Das Sprachverarbeitungszentrum ist immer im Hintergrund aktiv.
- Sprachlaute werden ausprobiert, erst durch Lalllaute, dann durch Silbenverdopplung (ba-ba).

Motorische Entwicklung

- Die Muskeln stärken sich vom Kopfbereich bis zum Fußbereich.
- Erste Greifversuche mit Fingern und Füßen sind zu beobachten.
- Alle Bewegungen werden stetig wiederholt, damit sie sich als Bewegungsmuster im Kleinhirn abspeichern.
- Drehen vom Bauch auf den Rücken
- Vorbereitung auf das Krabbeln in verschiedenen Stufen: auf dem Bauch liegend Arme und Beine wegstrecken, im Kreis herumdrehen, rückwärts bewegen, im Vierfüßlerstand wippen, vorwärts bewegen
- Körperkontakt und Getragen werden regen Wahrnehmung und Bewegung an.
- Es wird alles in den Mund gesteckt und entdeckt.

Soziale Entwicklung

- Mit der Geburt ist der Säugling in der Lage, Kontakt aufzunehmen.
- Babys können direkt nach der Geburt die Stimme der Mutter aus anderen Stimmen herausfiltern.
- Eine zuverlässige Bindung ist lebensnotwendig für die psychische und soziale Entwicklung
- Babys beobachten sich gern gegenseitig, können aber noch nicht miteinander spielen
- „Fremdeln“: das Erkennen von Bekannten und (Schreien, Weinen bei) Fremden

Sonstiges

- Gesichter, Farben und kontrastreiche Muster kann das Baby sehen und unterscheiden.
- Im Kontakt mit Babys ist ein Abstand von ca. 20 bis 22 cm optimal.
- Säuglinge lernen durch unzählige Sinneserfahrungen.
- Klare, gleichbleibende Strukturen und vor allem Ruhephasen im Tagesablauf geben Sicherheit und schützen vor Überforderung.

In der Eltern-Kind-Gruppe

- Kuschel- und Schaukelspiele mit Blickkontakt
- Liegewiesen mit Gegenständen zum Entdecken
- Materialien zum Greifen und Begreifen
- Einfache Lieder, viele Wiederholungen

Fazit

- Jedes Kind entwickelt sich individuell.
- Jedes Kind hat ein ganz eigenes Entwicklungstempo.
- Rückschritte sind ein Bestandteil von neuen Entwicklungsschritten.

„Jedes Kind ist zu jedem Zeitpunkt seiner Entwicklung einzigartig, unvertauschbar und nicht zu verallgemeinern.“

(JANUSZ KORCZAK)

Die Welt im zweiten Lebensjahr erkunden

Allgemeine Entwicklung

- Die Kinder machen große Fortschritte in ihrer Entwicklung und werden immer beweglicher.
- Eigeninitiative wird ergriffen und der Aktionsradius wird ausgeweitet.
- Beginnendes „Selbst“bewusstsein – sie fangen an, „Ich“ zu verstehen, „Ich“ zu sagen (Autonomiephase).

Sprachentwicklung

- Die Vorbereitung auf das Sprechen geschieht.
- Die Kinder erreichen die 50-Wort-Grenze, ab jetzt lernen sie schnell viele neue Worte. Von einer späten Sprachentwicklung spricht man, wenn das Kind mit ca. 2 Jahren noch keine 50 Worte beherrscht. Diese Verzögerung kann jedoch (auch durch Hilfe von Fachleuten) wieder aufgeholt werden.
- Entdeckung: Jedes Ding hat seinen eigenen Namen. Kinder fangen an zu benennen. Wichtig ist, jetzt keine Babysprache mehr zu benutzen.

Motorische Entwicklung

- „Plötzlich“ kann das Kind laufen (Reifungsprozess).
- Das Laufenlernen ist eine der größten Entwicklungsaufgaben und zwischen dem 9. und 17. Monat normal.
- Entwicklung lässt sich lediglich anregen und fördern, jedoch nicht durch Training beschleunigen.
- Dem Bewegungsdrang des Kindes sollte jetzt Raum gegeben werden (auf Gefahrenquellen achten). Dazu gehört auch die Erfahrung des Fallens und damit das Lernen, Gefahren einzuschätzen.
- Das Kind lernt, Balance zu halten und die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen.

Soziale Entwicklung

- Die Kinder lernen den Umgang mit Trennungen von den Bezugspersonen. Eine sichere Bindung ist hierbei eine gute Voraussetzung.
- Der Umgang mit Trennung und Trennungsangst kommt auch im Spiel, z. B. im Versteckspiel, zum Ausdruck.
- Wenn der „Bindungsakku“ geladen ist, kann das Kind z. B. eine Zeitlang allein spielen.
- Das freie, nicht angeleitete Spielen ist für das spätere Lernen, die Konzentration, Kreativität und soziale Kompetenz wichtig.
- Gemeinsame Mahlzeiten werden möglich und sind gemeinschaftsfördernd.
- Regeln für das Miteinander müssen gefunden und das Einhalten immer wieder geübt werden.
- Die Kinder nehmen mehr Kontakt untereinander auf, hierbei finden auch erste Auseinandersetzungen statt.

Sonstiges

- Das Nachahmen der Erwachsenenwelt wird im Spiel aufgenommen.
- Erste gemeinsame Spiele beginnen.

In der Eltern-Kind-Gruppe

- Lieder und Spiele, die Dinge benennen (und wiederholen)
- Lieder mit Bewegung
- Versteckspiele
- Verschiedene Materialien kennenlernen und ausprobieren: Knete, Fingerfarbe, Stifte, Kleber, Rasierschaum, Naturmaterialien
- Freies Spiel ohne Programm, um miteinander in Kontakt zu kommen
- Bewegungsparcour, Bobbycar, Rutsche

Erkläre mir, und ich vergesse. Zeige mir, und ich erinnere mich. Lass es mich tun, und ich verstehe. *(KONFUZIUS)*

4. Feierliche Momente: Christliche Feste im Jahreskreis

4.1 Einführung
4.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
4.3 Planung des Elternabends
Material

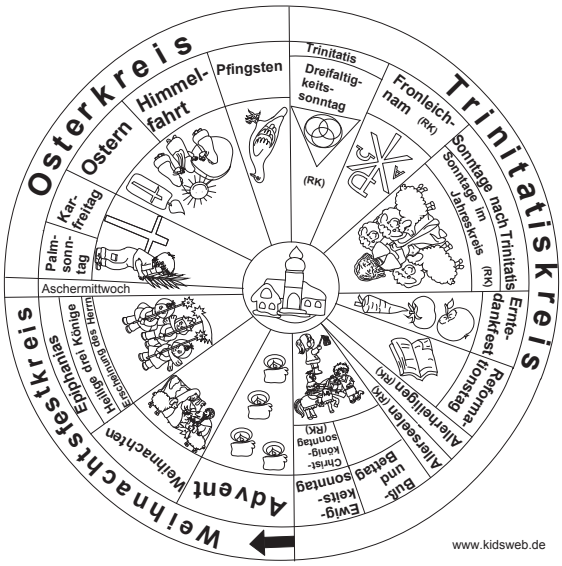
4. Feierliche Momente: Christliche Feste im Jahreskreis

4.1 Einführung

Der Jahreskreis

In unseren Kalendern beginnt das Jahr am 1. Januar und endet am 31. Dezember. Jahr für Jahr wiederholen sich die Monate und die Jahreszeiten. Neben diesem üblichen Kalenderjahr gibt es auch das Kirchenjahr. Es beginnt mit dem ersten Advent und kennt keine Jahreszeiten und Monate, sondern es besteht aus den drei sogenannten Festkreisen: dem Weihnachtsfestkreis, dem Osterkreis und dem Trinitatiskreis.

In diesen Festkreisen liegen die großen und kleinen Festtage, die sich zum einen auf Jesu Leben und Wirken von seiner Geburt (Weihnachten) bis zu seinem Tod (Karfreitag) und seiner Auferstehung (Ostern) beziehen. Zum anderen werden im Kirchenjahr aber auch christliche Feiertage begangen, die an Gottes Werke erinnern (Erntedank, Ewigkeitssonntag) oder an Menschen, die Gottes Wort in besonderer Weise gefolgt sind (Martinstag, Nikolaustag).



(als DIN A4 Kopiervorlage MAT 4 -1 im Materialteil)

Die meisten Kirchenfeste werden von evangelischen *und* katholischen Christen gefeiert. Manche gemeinsamen Festtage tragen aber unterschiedliche Namen – so heißt z. B. der evangelische Ewigkeitssonntag bei den Katholiken Christkönigsfest. Und manche Festtage werden nur von der einen oder der anderen Konfession begangen, z. B. ist der Reformationstag ein rein evangelisches Fest und Heiligengedenktage sind typische katholische Festtage.

Feste in der Familie feiern

Durch das jährlich wiederkehrende Erleben der Jahreszeiten erfahren Kinder Kontinuität und Rhythmus, ebenso wie durch jährlich wiederkehrende Feste und Gedenktage. Kinder freuen sich oft lange im Voraus auf diese Festtage, die sich aus dem Alltag abheben.

In den meisten Familien werden die Feste im Jahreskreis auf eine bestimmte, immer wieder gleiche Art und Weise gefeiert. Diese Erfahrung vermittelt Sicherheit und Halt. Es gibt Bräuche, die in den Familien von Generation zu Generation weitergegeben werden. Durch diese Rituale wird Kulturgeschichte transportiert, und Kinder bekommen eine Verbindung zu ihren familiären Wurzeln. Manchmal kann man beobachten, dass sich bestimmte Rituale zu Festtagen wie ein roter Faden durch das ganze Leben von Menschen ziehen. Eine Aufgabe von jungen Familien ist es zu entscheiden, welche Traditionen sie aus der Mutter- und Vaterfamilie weiterführen wollen und welche nicht. Die Besonderheit und Einzigartigkeit der eigenen Familie machen Kinder oft daran fest, welche festen Riten es an Feiertagen in genau ihrer Familie gibt.

Feste sind häufig auch Anlass dafür, dass sich die Familie versammelt. So stärken Feste das Zusammengehörigkeitsgefühl von Familien, das „Wir"-Gefühl.

Und im Gegensatz zu Erwachsenen erleben Kinder meistens nicht bewusst, dass Festgestaltung manchmal viel Arbeit bedeutet und das Zusammentreffen mit dem weiteren Familienkreis auch zu innerfamiliären Spannungen führen kann.

Christliche Feste als Thema in der Eltern-Kind-Gruppe

In der Eltern-Kind-Gruppe werden sich vermutlich Eltern aus verschiedenen Konfessionen zusammenfinden ebenso wie Eltern, die sich keiner Kirche zugehörig fühlen. Zudem ist wahrscheinlich das Bewusstsein, aus dem heraus christliche Feste gefeiert werden, höchst unterschiedlich ausgeprägt – unabhängig von der formalen Zugehörigkeit zu einer christlichen Kirche. Möglicherweise kennen einige Eltern die christlichen Hintergründe unserer Feste gar nicht (mehr) oder nur ungefähr. Bestimmt wird es in den Familien unterschiedliche Sitten und Bräuche geben, wie christliche Feste gefeiert werden. Manches Gruppenmitglied wird aus familiärer Überlieferung vielleicht auch noch über die Entstehungsgeschichte oder die tiefere Bedeutung der praktizierten Rituale erzählen können.

Der Austausch in der Eltern-Kind-Gruppe bietet die Gelegenheit, sich der eigenen familiären Traditionen bewusst zu werden und christliche oder andere Hintergründe zur Entstehungsgeschichte der eigenen Rituale zu erfahren, die längst verschüttet waren und in der eigenen Familie nicht mit überliefert wurden. Der Austausch in der Gruppe ermöglicht aber auch, andere, fremde Bräuche zu verstehen

und vielleicht neue Bräuche kennen zu lernen, die man selbst auch ausprobieren könnte.

Denn die schönsten Feste sind die, die im Einklang mit dem eigenen Lebens- und Glaubensgefühl gestaltet werden, die authentisch gefeiert werden mit Bräuchen, denen man selbst eine Bedeutung beimisst, und nicht mit inhaltsleeren „Weil man das so macht"-Traditionen.

Bei einem Eltern-Kind-Treffen könnte man als Einstimmung auf einen Elternabend zu christlichen Festen das Kirchenjahr mit einem Bild vorstellen und sich dann darüber austauschen, welche Feste den Eltern der Gruppe überhaupt bekannt sind und welche sie in ihren Familien feiern.

Einen Elternabend zu christlichen Festen kann man zu jeder Jahreszeit anbieten, besonders eignet sich aber die zeitliche Nähe zu großen oder bekannten Festen wie Weihnachten, Ostern oder Erntedank.

Zur Vorbereitung auf die Eltern-Kind-Treffen und den Elternabend empfiehlt es sich, genauere Informationen bereit zu halten, zumindest zum nächsten anstehenden großen Fest im Jahreskreis.

Als Lesebuch und Nachschlagewerk zu christlichen und auch nichtchristlichen Festen (wie z. B. Muttertag) eignet sich besonders „Herders großes Jahrbuch – Feste und Bräuche mit Kindern erleben" von MARGRET NUSSBAUM.

Auch verschiedene Internetseiten geben Auskunft zu Hintergründen und Bräuchen unserer christlichen Feste.

Beispiele

- Ostern: Ostergarten, Eierbaum gestalten
- Erntedank: Obst, Gemüse für den Gottesdienst, anschließend der Tafel stiften
- Advent: Krippe, Adventsweg oder -kalender gestalten
- St. Martin: Hörnchen/Brezel backen und teilen, (ökumenischer) Umzug

Auch die Farben Weiß, Violett, Rot, und Grün spielen im Kirchenjahr eine Rolle. Jedem Fest ist eine der vier Farben zugeordnet. So wird deutlich, welche Stimmung mit dieser Zeit verbunden ist und welche Bedeutung die Rituale im Gottesdienst haben. Dazu wird z. B. der Kirchenraum mit dieser Farbe gestaltet.

Die unterschiedliche Terminierung der Passions- und Osterzeit hängt an den Sonnen- und Mondzeiten. Ostern ist am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond nach dem Frühlingsanfang.

www.kidsweb.de
www.kidsweb.de/religionen_spezial/christentum/der_christliche_jahreskreis.html

4.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Den kirchlichen Jahreskreis/das Kirchenjahr kennenlernen und seine Systematik verstehen.
- Austausch darüber, welche christlichen Feste in den Familien bekannt sind, welche gefeiert werden, welche Sitten und Gebräuche es gibt.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Ein Plakat mit einer Skizze des kirchlichen Jahreskreises wird für alle sichtbar im Gruppenraum aufgehängt, eingetragen sind Beginn und Ende des Kirchenjahres und die Monate. Alle TN sollen ihnen bekannte Feiertage eintragen. Feiertage, die in der Familie auch tatsächlich gefeiert werden (und nicht bloß bekannt sind), werden von jedem Gruppenmitglied mit einem Ausrufungszeichen „!“ versehen	Plakat mit Grundzügen des kirchlichen Jahreskreises Stifte
Die GL erklärt die Systematik des Kirchenjahres (siehe Text 4.1 Einführung) Lockerer Austausch über eigene familiäre Bräuche zu den einzelnen Festen, mögliche Fragen: ◆ *Welche Besonderheiten/Highlights gab es in den Herkunftsfamilien?* ◆ *Welche Feste werden in der jetzigen Familie wie begangen?*	Zum Mitgeben: Kopien einer Übersicht über das vollständige Kirchenjahr (MAT 4-1)

4.3 Planung des Elternabends

Ziele

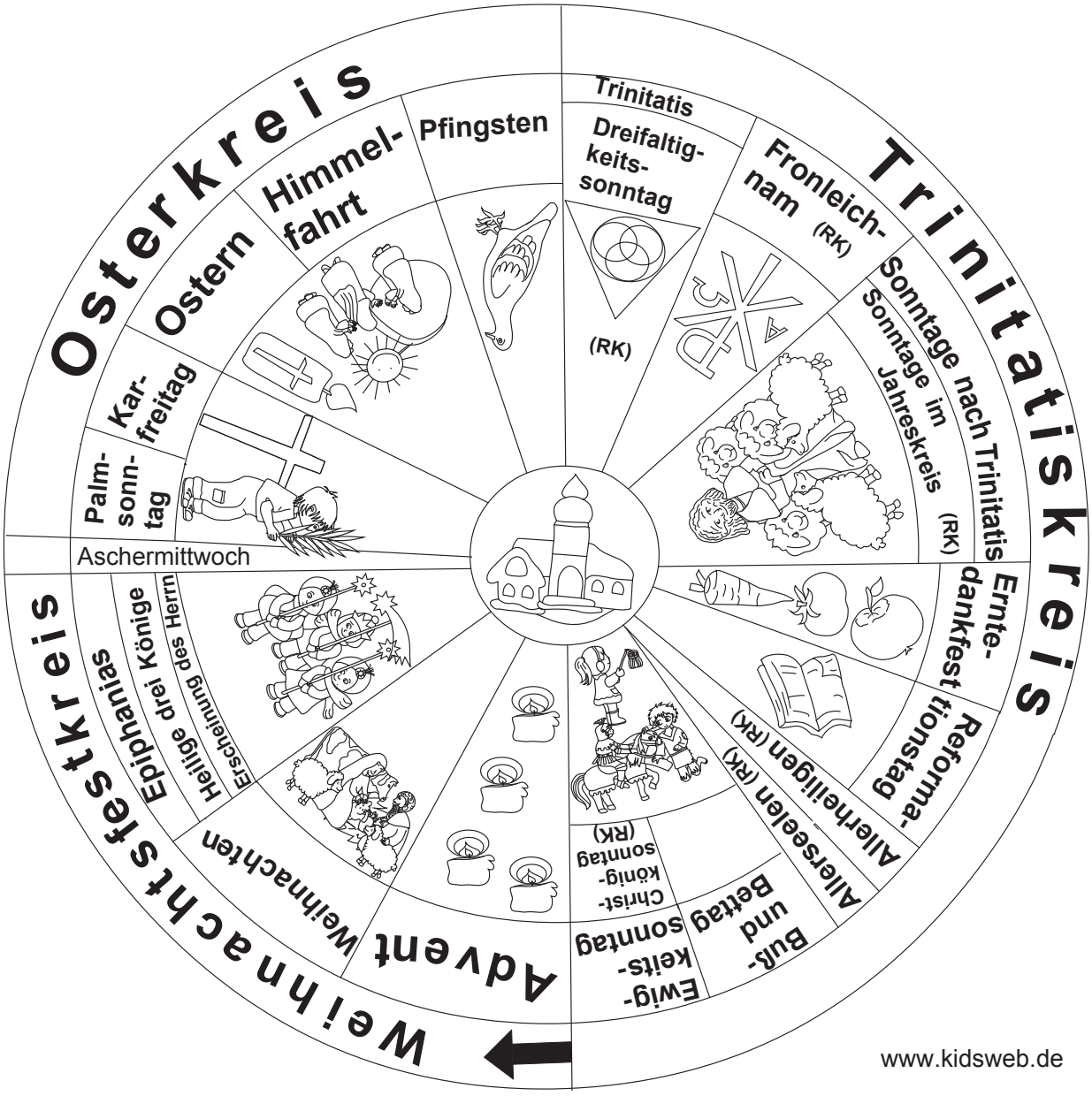
- Die TN lernen das Kirchenjahr kennen.
- Sie reflektieren eigene Sitten und Gebräuche und lernen andere Familienbräuche kennen (am Beispiel des nächsten christlichen Festes).
- Sie sollen erkennen, welche Bedeutung Festtagsbräuche für Familien und insbesondere auch für Kinder haben.
- Den TN soll bewusst werden, dass es kein „richtig“ oder „falsch“ gibt, in der Art und Weise ein Fest zu feiern.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
5 Min.	Begrüßung und Überblick über den Verlauf des Abends	
5 Min.	Die GL stellt das Kirchenjahr mit seiner Systematik mit Blick auf das nächste anstehende Fest (z. B. Advent und Weihnachten) kurz vor.	Kopien einer Abbildung des Kirchenjahres mit Festkreisen und Festtagen (MAT 4-1), evtl. große Abbildung auf Plakat
15 Min.	**Sammeln** ◆ *Zu diesem Fest gehört für mich auf jeden Fall ...* (Adventskranz und -kalender, Gänsebraten, Oma und Opa kommen, wir müssen zur Patentante, Weihnachtspyramide, „Alle Jahre wieder“, Räuchermännchen, Kekse backen, Weihnachtsstollen, verkleideter Weihnachtsmann usw.) Alle schreiben die Aspekte auf Moderationskarten und heften sie ungeordnet an eine Moderationswand. Gemeinsam werden die Karten zu Gruppen zusammengefasst und mit Oberbegriffen versehen: z. B. Essen und Trinken, Deko, Musik, Besuche ... Ähnliches Vorgehen bei Ostern, Pfingsten, Erntedank, St. Martin, Nikolaus …	Moderationskarten Stifte Moderationswand
30 Min.	Die TN versuchen gemeinsam zu klären, welche christlichen Hintergründe und Ursprünge es zu (ausgewählten) Bräuchen gibt: aus eigener Kenntnis oder aus zur Verfügung gestelltem Material.	Bücher, Ausdrucke aus dem Internet, Laptop mit Internetzugang ...
25 Min.	**Fragengeleitetes Rundgespräch** Die einzelnen Fragen werden auf ein Flipchartpapier oder eine Tapete geschrieben und jeweils für eine Gesprächsrunde in die Mitte gelegt: ◆ *Welche Gefühle lösen diese „Festrequisiten“ und Festtagsrituale in mir aus? Was möchte ich beibehalten, was stört mich eigentlich?* ◆ *Welche Bedeutung hat das Fest oder haben einzelne dazugehörige Bräuche für meinen Glauben?* ◆ *Wie führen wir in unserer Familie Familientraditionen aus Vater- und Mutterfamilie zusammen bzw. wie gestalten wir jetzt „unser“ Fest?*	Flipchartpapier/Tapete

ZEIT	INHALT	MATERIAL
15 Min.	Die GL liest den Textabschnitt aus der Einführung (siehe unter 4.2) „Feste in der Familie feiern“ vor oder teilt ihn in Kopie aus (MAT 4-2). **Austausch** ◆ *Habe ich auch erlebt/kann ich mir gar nicht vorstellen usw.*	evtl. Textkopie MAT 4-2
20 Min.	◆ *Wie können wir in einer Gruppenstunde das anstehende Fest (z. B. Weihnachten) mit den Kindern sinnvoll feiern?* Gemeinsam planen: Deko, Essen, „Programm“ Die Planung wird schriftlich fixiert (MAT 4-3), alle Aufgaben werden konkret verteilt.	Blankovorlage MAT 4-3
5 Min.	**Schlussrunde** Ein für das anstehende Fest typischer Gegenstand wird reihum gegeben und jede/r reihum vollendet den Satz: *Ich freue mich jetzt besonders auf Weihnachten/Ostern/ Erntedank, weil ...*	z. B. Stern, Osterei, Ährenstrauß

Der kirchliche Jahreskreis



www.kidsweb.de

Feste in der Familie feiern

Durch das jährlich wiederkehrende Erleben der Jahreszeiten erfahren Kinder Kontinuität und Rhythmus, ebenso wie durch jährlich wiederkehrende Feste und Gedenktage. Kinder freuen sich oft lange im Voraus auf diese Festtage, die sich aus dem Alltag abheben.

In den meisten Familien werden die Feste im Jahreskreis auf eine bestimmte, immer wieder gleiche Art und Weise gefeiert. Diese Erfahrung vermittelt Sicherheit und Halt. Es gibt Bräuche, die in den Familien von Generation zu Generation weitergegeben werden. Durch diese Rituale wird Kulturgeschichte transportiert und Kinder bekommen eine Verbindung zu ihren familiären Wurzeln. Manchmal kann man beobachten, dass sich bestimmte Rituale zu Festtagen wie ein roter Faden durch das ganze Leben von Menschen ziehen. Eine Aufgabe von jungen Familien ist es zu entscheiden, welche Traditionen sie aus der Mutter- und Vaterfamilie weiterführen wollen und welche nicht. Die Besonderheit und Einzigartigkeit der eigenen Familie machen Kinder oft daran fest, welche festen Riten es an Feiertagen in genau ihrer Familie gibt.

Feste sind häufig auch Anlass, dass sich die Familie versammelt. So stärken Feste das Zusammengehörigkeitsgefühl von Familien, das „Wir“-Gefühl.

Und im Gegensatz zu Erwachsenen erleben Kinder meistens nicht bewusst, dass Festgestaltung manchmal viel Arbeit bedeutet und das Zusammentreffen mit dem weiteren Familienkreis auch zu innerfamiliären Spannungen führen kann.

Vorlage für die Planung eines Festes in der Eltern-Kind-Gruppe

Zeit	Was (Inhalte)	Material	Wer

5. Taufe – ein Thema für die Eltern-Kind-Gruppe

5.1 Einführung
5.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
5.3 Planung des Elternabends
Material

5. Taufe – ein Thema für die Eltern-Kind-Gruppe

5.1 Einführung

Das Thema Taufe scheint auf den ersten Blick kein relevantes Thema für die Eltern-Kind-Gruppe zu sein. Gibt es doch vielerorts die Praxis, Kinder kurz nach der Geburt, etwa zwischen dem 3. und 6. Lebensmonat zu taufen. Viele Eltern-Kind-Gruppen beginnen aber erst mit dem ersten Lebensjahr.

Doch diese Praxis verändert sich. Die Taufpraxis ist vielgestaltiger geworden, und zunehmend tritt die Taufe aus bestimmten lebensgeschichtlichen Umständen erst später in den Blick, oder aber Eltern entscheiden sich bewusst für einen späteren Tauftermin. Das hat damit zu tun, dass die Verwurzelung in den Traditionen nicht mehr so tief ist, dass die Mitgliedschaft in der Kirche nicht mehr selbstverständlich ist – oder kurz gesagt, die kirchliche Sozialisation nimmt zunehmend ab. Daher könnte für Mütter und Väter die Eltern-Kind-Gruppe ein Ort in ihrer Gemeinde sein, wo sie Fragen zur Taufe stellen, sich mit der Thematik auseinandersetzen und sich austauschen.

Wissenswertes
Die Taufe gehört neben dem Abendmahl zu den beiden Sakramenten in der Evangelischen Kirche. Mit dem Sakrament der Taufe wird der Beginn eines christlichen Lebens markiert, der Beginn einer Beziehung zum gekreuzigten und auferstandenen Christus. Durch die Taufe gehört der Täufling zu Christus und seiner Kirche. In der Regel wird das Kind in einem Gemeindegottesdienst getauft. Die Taufe erfolgt durch das Bekenntnis des Glaubens (Glaubensbekenntnis) und durch dreimaliges Übergießen mit Wasser mit den Worten: „Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen“.

Die Wurzeln der christlichen Taufe liegen in der Taufpraxis Johannes des Täufers. Er predigte und rief die Menschen zur Umkehr. Diejenigen, die auf ihn hörten, taufte er im Fluss Jordan (Matthäus 3, 2 f.). Dieses Zeichen sollte sagen, dass alle Sünden, alles Böse abgewaschen seien. Auch Jesus ließ sich von Johannes taufen. Nach dem Tod und der Auferstehung Jesu wurde die Taufe zum Zeichen der Christen. Bei jeder Taufe wird der Text aus Matthäus 28, 18–20 gelesen: „Mir ist gegeben alle Gewalt im Himmel und auf Erden. Darum gehet hin und machet zu Jüngern alle Völker: Taufet sie auf den Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes und lehret sie halten alles, was ich euch befohlen habe. Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.“ Wer sich dem neuen Glauben zuwandte, wurde durch die Taufe in die Gemeinde aufgenommen. Die Taufe ist die Aufnahme in die Kirche Jesu Christi und begründet gleichzeitig die Kirchenmitgliedschaft. Wer getauft wird, ist in die Gemeinschaft der Glaubenden aufgenommen. Mit der Taufe bleibt niemand allein, man bekommt viele Geschwister.

Rahmenbedingungen
Zur eigentlichen Taufe gehören in der Regel

- Das Vorlesen des sogenannten Taufbefehls (Matthäus 28, 18–20)
- Segnung mit dem Kreuzzeichen
- Frage an die Eltern und Paten (Einverständnis zur Taufe)
- Gemeinsames Sprechen des Glaubensbekenntnisses
- Die Taufe mit Wasser und der Taufformel „Ich taufe dich im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes“
- Segnung durch Handauflegen
- Lesen des Taufspruchs
- Entzünden der Taufkerze
- Gebet für den Täufling, seine Eltern, die Paten und alle Getauften mit dem anschließendem Gebet „Vater unser“

Es sollte wenigstens ein Elternteil des Täuflings in der evangelischen Kirche sein, da immer auch in eine Kirchengemeinde hinein getauft wird.

Zu jeder Taufe gehören auch die Paten. Sie sollten konfirmierte Mitglieder der evangelischen Kirche sein. Grundsätzlich kann jeder Pate werden, der zu einer christlichen Kirche gehört. Die Paten sollen zum einem die Taufe bezeugen und zum anderen das Kind auf seinem Weg durchs Leben in Glaubensfragen begleiten und ihm ein Ansprechpartner sein.

Religiöse Erziehung bis zum 3. Lebensjahr
Für viele Eltern stellt sich mit der Geburt eines Kindes die Frage, ob und wie sie ihr Kind religiös erziehen wollen. Und so folgt auf die Frage der Taufe häufig eine grundsätzliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Glauben und dessen Weitergabe. Es ergeben sich für viele Eltern Fragen, und so ist es wichtig, einen Rahmen zu finden, in dem Fragen und Zweifel möglich sind. Die Eltern-Kind-Gruppe kann hierfür einen geschützten Raum bieten.

Grundsätzlich gilt in den ersten drei Lebensjahren: Für eine gute Entwicklung eines Kindes braucht das Kind eine Umgebung, die es in seiner Einzigartigkeit respektiert und bestärkt. Diese ermöglicht es dem Kind, sich selbst und anderen gegenüber Vertrauen zu entwickeln, denn Kinder brauchen eine sichere Bindung. So wächst ihr Vertrauen in die Welt. Dies sind Grundlagen für eine gelingende Persönlichkeitsentwicklung und insbesondere auch der religiösen Entwicklung. Religiöse Erziehung, auf die das Kind aufbauen kann, beginnt dort, wo es sich geborgen fühlt und Vertrauen erfährt. Aus Erlebnissen von Nähe und Geborgenheit werden Erfahrungen.

Dafür braucht das KInd etwa ab dem 2. Lebensjahr Bilder, Symbole, Geschichten und Rituale, um seine Welt zu ordnen. Den Glauben mit Kleinkindern entdecken, dazu könnte gehören:

- Gemeinsames Beten
- Gute-Nacht Rituale
- Singen
- Hören von Geschichten
- Erleben von Kirchenräumen
- Mitgestalten von christlichen Festen
- Begegnung mit Diakon/in oder Pastor/in der Gemeinde

All dies kann Anregung für einen Austausch in der Eltern-Kind-Gruppe sein. Das Thema Taufe ist auch ein guter Anlass für ein Gespräch mit der Pastorin oder dem Pastor aus der Kirchengemeinde, denn die jeweilige Taufpraxis ist unterschiedlich. Ein richtig oder falsch sollte es hierbei nicht geben, denn die Taufe ist eine Einladung zum Glauben und dies sollte auch so gelebt werden.

Literatur

Ev.-luth. Landeskirche Hannovers:
Gottesgeschenk – Jahr der Taufe 2011

Ev.-luth. Landeskirche Hannovers:
Getauft auf deinen Namen, Hannover 2007

Ev.-luth. Landeskirche Hannovers:
Ich habe dich bei deinem Namen gerufen –
Einladung zur Taufe, Hannover 2012

LÜHMANN, ANTOINETTE:
Erkläre mir die Taufe, Verlag Coppenrath,
Münster 2015

NITSCH, CORNELIA:
Werte machen stark – was wir unseren Kindern mitgeben, Velber Verlag Freiburg 2006

www.landeskirche-hannovers.de/evlka-de/wir-fuer-sie/kinder/geburt-und-taufe

5.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN nähern sich dem Thema ohne Bewertung.
- Die Symbolik des Wassers in der Taufe wird spielerisch erschlossen.
- Unsicherheiten in der Thematik dürfen sein.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Begrüßung und Vorstellung des Themas Taufe	
Auf einer Wandzeitung steht *Was ich schon immer zur Taufe wissen wollte.* *Taufe ist für mich ...* Während des Treffens können alle etwas anschreiben	Wandzeitung, Stifte
In der Taufe spielt das Wasser eine große Rolle, das lädt zu Wasserspielen mit den Kindern ein. ◆ Hände waschen ◆ Schiffe schwimmen lassen ◆ Planschen ◆ Becher füllen und umgießen (Schüttübungen) ◆ etwas abwaschen	Materialien für Wasserspiele: verschiedene Gefäße kleine Badewanne
Wandzeitung Ins Gespräch kommen – Austausch – Verabredungen (z. B. für einen Elternabend)	

5.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN lernen die Symbolik der Taufe näher kennen.
- Sie erkennen, dass sie mit ihren Fragen nicht alleine stehen.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
5 Min.	**Begrüßung** und Vorstellen des Abends	Gestaltung der Mitte, z. B. mit Kreuz, Wasserschale mit kleinen bunten Glassteinen, Symbolen
15 Min.	◆ *Taufe ist für mich?* Die TN schreiben Erlebnisse, Erinnerungen, Fragen auf Karten. Sie erzählen und berichten davon im Plenum. Fragen werden gesammelt und als Arbeitsauftrag für den Abend genutzt.	Moderationskarten Stifte
20 Min.	**Taufsymbole und ihre Bedeutung** Die Taufsymbole (MAT 5 - 2) werden als Karten in die Mitte gelegt, gemeinsam wird erarbeitet, wofür die einzelnen Symbole stehen.	6 Karten mit den Symbolen (MAT 5 - 2) Kopien MAT 5 - 1
20 Min.	**Geschichte und Bedeutung der Taufe** Vortrag nach Text 5.1 Einführung (evtl. von Pastor/in)	Siehe Text in der Einführung 5.1
15 Min.	**Ablauf einer Taufe** Ein Ablauf wird exemplarisch vorgestellt, Mitgestaltungsmöglichkeiten werden aufgezeigt.	Flipchart, Stifte
30 Min.	**Offene Fragen** – Austausch mit dem Pastor/der Pastorin Gespräch im Plenum: ◆ *Welche Fragen aus dem Einstieg sind noch offen?* ◆ *Welche Fragen müssen noch geklärt werden?*	
15 Min.	**Schlussrunde** ◆ *Was nehme ich von diesem Abend mit, worüber muss ich mir noch klarer werden?*	

Symbole der Taufe

Alpha und Omega

Alpha und Omega, der erste und der letzte Buchstabe im griechischen Alphabet, sind ein Symbol für die Ewigkeit.

Bei der Taufe erinnern sie daran: Alles, was gewesen ist und was noch kommen mag, hält Gott in seiner Hand.

Die Taube

Die Taube ist ein Symbol für den Geist Gottes. Der schenkt uns Mut, Fantasie und Liebe zum Frieden.

Als Taufsymbol bedeutet die Taube: Du kannst Gutes empfinden und tun, denn der Heilige Geist erfüllt dir Herz und Sinn.

Das Wasser

Wasser ist ein Symbol für das Leben. Aus dem Wasser entstand unser Leben, denn es war von Anfang an da. Wasser schenkt Leben, es reinigt und erfrischt. Wasser kann das Leben aber auch bedrohen und sogar töten.

Als Taufsymbol bedeutet das Wasser: Das Alte ist gestorben, du bist neu geworden.

Der Fisch

Der Fisch war in den Anfangszeiten der christlichen Gemeinden ein geheimes Erkennungszeichen der Christen. Denn auf Griechisch sind die Buchstaben des Wortes Ichthys (= Fisch) eine Abkürzung des Bekenntnisses: „Jesus Christus, Gottes Sohn, Retter".

Als Taufsymbol bedeutet der Fisch: Ich glaube an Jesus Christus.

Die Kerze

Die Kerze ist ein Symbol für das Licht, das in der Dunkelheit leuchtet. Es erinnert an Jesus, der das Licht der Welt ist.

Als Taufsymbol bedeutet die Kerze: Gott ist mit seinem Licht auch in dunklen Zeiten bei dir.

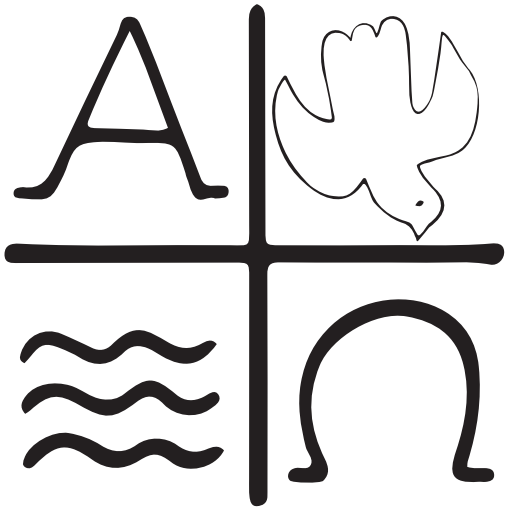
Das Kreuz

Das Kreuz ist das Kennzeichen des Christentums. Es erinnert an den Tod Jesu und an seine Auferstehung.

Als Taufsymbol bedeutet das Kreuz: Gott nimmt auch dir die Last der Schuld ab, er will auch dich um Jesu Christi willen durch Leben und Sterben begleiten.

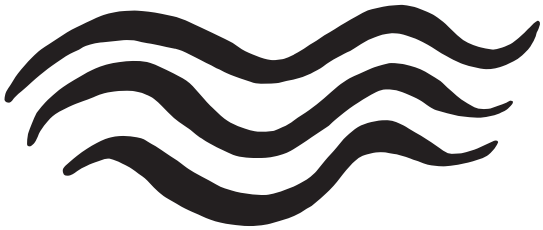
aus: Ev.-luth. Landeskirche Hannovers (Hrsg.): Ich habe dich bei deinem Namen gerufen. Einladung zur Taufe

Die Taufsymbole

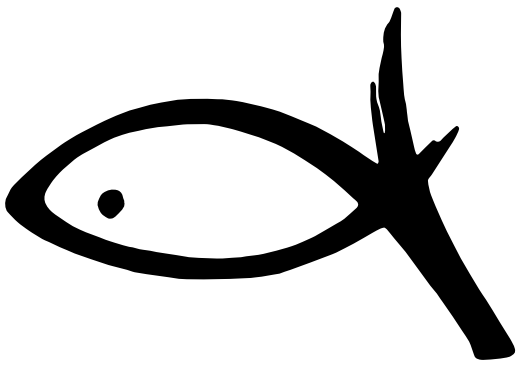


Alpha und Omega

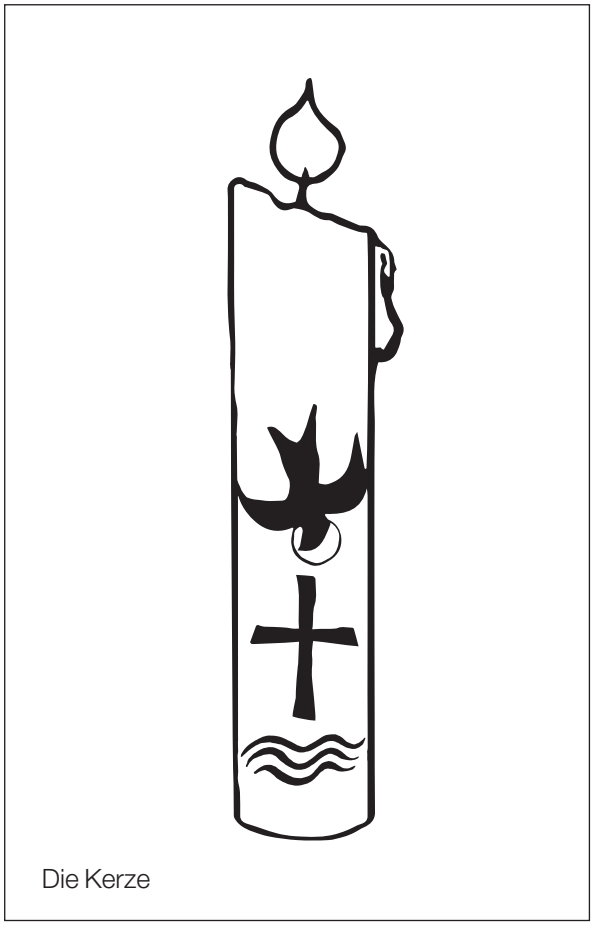
Die Taube



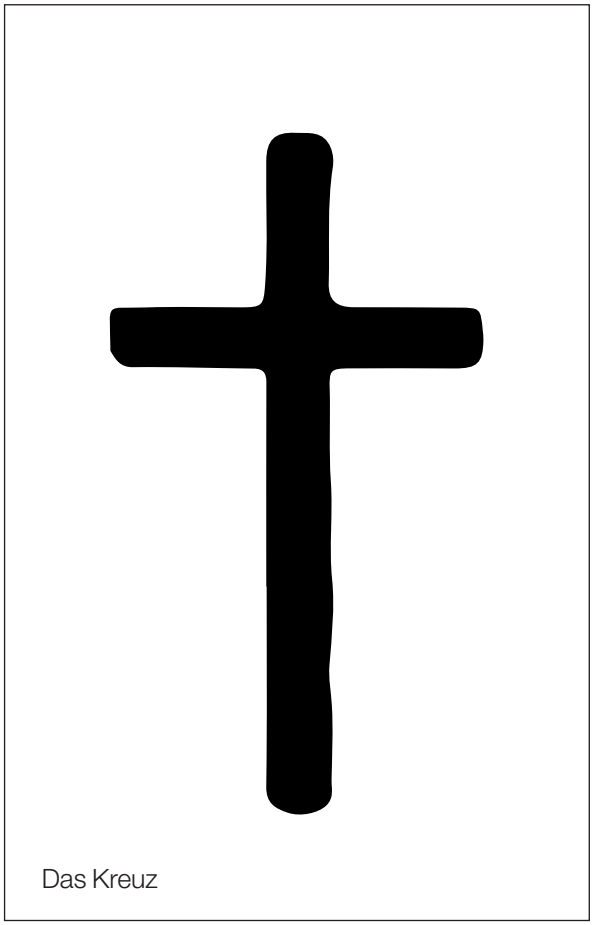
Das Wasser



Der Fisch



Die Kerze



Das Kreuz

Die Vorlagen für diese Bilder sind zu finden auf Webseite der Klosterkirche Lippolsberg:
http://www.klosterkirche.de/gemeindeleben/taufe/taufsymbole-deutungen.php

6. Kinder lieben Rituale

6.1 Einführung
6.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
6.3 Planung des Elternabends

6. Kinder lieben Rituale

6.1 Einführung

Die meisten Menschen gestalten den Alltag oder bestimmte Situationen in von ihnen festgelegten Strukturen und in immer wiederkehrenden Abläufen. Das beginnt morgens bei der Zubereitung des Frühstücks mit der Lieblingskaffeetasse und endet abends mit dem Lieblingsbrett beim Abendbrot. Die wenigsten nehmen Rituale wirklich als solche wahr bzw. benennen diese so. Wir vollziehen diese Handlungen unbewusst und sagen „das ist einfach so“ oder „das mache ich immer so“. Erst wenn wir unser gewohntes Vorgehen verändern oder vergessen, merken wir, dass etwas anders ist. Augenscheinlich fehlt etwas.

Bei dem Wort „Ritual“ denken wir oftmals an starre, verstaubte oder altmodische Zeremonien. Aber „Riten“ oder „Rituale“ sind so alt wie wir Menschen. Das immer wiederkehrende ordnende Prinzip ist es, was ein Ritual ausmacht.

Neben den kleinen Ritualen im Alltag gibt es auch die großen: Geburtstage, Feiertagsfeste, Bräuche.

Warum brauchen wir Rituale?
Durch ihren wiederkehrenden Charakter und Ablauf erzeugen Rituale bei uns Vorhersehbarkeit und geben Sicherheit. Auf diese Weise tragen sie dazu bei, Stress, Angst und Unsicherheit zu verringern. Sie unterstützen und trösten uns bei der Bewältigung von kleinen und großen Krisen.

Rituale geben unserem Leben Struktur, sie teilen mit ihrer Gleichförmigkeit unsere Tage, Wochen und unser Jahr ein.

Gerade in dieser schnelllebigen Zeit gibt es ständig vielfältige neue Anreize und Veränderungen. Die „Kindheit“ an sich hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert und Familien leben heute anders als noch vor 30 Jahren. Allein erziehende Mütter oder Väter, Patchwork-Familien und auch die Berufstätigkeit der Mütter haben die Familiensituation grundlegend verändert. Zudem wohnen die Großeltern heute oft viele Kilometer entfernt.

Durch diese vielfältigen Veränderungen sind selbst regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten im Kreise der (Klein-)Familie keine Selbstverständlichkeit mehr, und auch die Zubettgehzeiten variieren, wenn es die Hektik des Alltags erfordert. Daher sind Rituale in der Familie heute wichtiger denn je.

Und die Kinder?
Die Antwort ist einfach: Kinder lieben Rituale und erfinden diese schon im Kleinkindalter. Das beliebteste von Kleinkindern erfundene Ritual kennen wohl alle Eltern: Wegwerfen – Zurückbringen. Die Kleinen werfen einen Gegenstand und das Gegenüber bringt ihn zurück. Solange, bis das Gegenüber des Spiels müde wird.

Werden die Kinder älter, so wollen sie oftmals das gleiche Buch vorgelesen bekommen, das der Vorleser schon, ohne hinzugucken, textsicher auswendig erzählen kann. Oder das Kind verlangt immer das gleiche Lied, das die Eltern nicht mehr singen mögen, weil es ihnen zu eintönig erscheint. Und auch diese Situation kennen die meisten Eltern: Zum gefühlt tausendsten Mal will das Kind dieselbe CD hören, jeden Abend, Woche für Woche. Auch wenn dies die elterlichen Nerven arg strapaziert, das gehört zur kindlichen Entwicklung.

Kinder lieben Wiederholungen und kreieren sich damit eigene Rituale. Diese Wiederholungen haben für die Kinder eine Funktion: Sie dienen, genau wie bei uns Erwachsenen, der Strukturierung und Orientierung im Alltag. Kinder zeigen uns somit, was ihnen wichtig ist. Denn Wert erhält das, was in den Alltag integriert und gelebt wird.

Rituale bewirken, dass sich das Kind in eine Handlung oder in die Beziehung zu einem Menschen fallen lassen kann. Aus dem Gefühl von Geborgenheit und Wohlsein ist es bereit für die nächsten Schritte, wie etwa das Einschlafen oder den Abschied der Eltern im Kindergarten.

Rituale und die kindliche Entwicklung
Kinder stehen immer wieder vor neuen Lebensabschnitten und Übergängen, die es zu bewältigen gilt. Rituale sind vorhersehbar und helfen auf diese Weise, Vertrauen zu entwickeln. Sie sind wohltuende Stützpunkte, die Geborgenheit, Sicherheit, Orientierung und Verlässlichkeit vermitteln.

Erleben Kinder tägliche Routine und damit verbundene Rituale in ihrem Alltag, schützen diese sie vor übermäßigem Stress und fördern darüber hinaus die Stressverarbeitung. Auf diese Weise können wir unsere Kinder vor Stressreaktionen wie etwa wiederkehrende Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen oder Nervosität schützen.

Rituale unveränderbar?
Die Antwort ist ein klares: Nein!

Rituale müssen zur derzeitigen Lebenssituation, den Bedürfnissen innerhalb einer Familie und, ganz wichtig, auch zu dem Alter der Kinder passen. Nicht alles, was in der jetzigen Familienphase passt, kann auch die nächsten Jahre so bleiben. Manche Rituale entwickeln sich weiter, verändern sich oder verabschieden sich leise. Sie passen sich der aktuellen Lebenssituation oder der Entwicklungsphase des Kindes an oder werden angepasst.

Rituale sollen allen gut tun und das gemeinsame Leben positiv unterstützen.

Rituale sind wertvolle Helfer im Alltag

… und in der Betreuung. Sie

- erleichtern den Spracherwerb, das Lernen und die Konzentration,
- fördern die Selbständigkeit,
- setzen Regeln und Grenzen,
- schaffen Ordnung und Orientierung,
- geben Halt und Geborgenheit,
- reduzieren Ängste,
- helfen bei der Bewältigung von Krisen.

Wie finden wir passende Rituale?

Wie also finden Väter und Mütter Rituale, die gut zu ihnen und ihrer Familie passen? Oft entstehen Gewohnheiten aus der Situation selbst. Manchmal ist es auch schön, alte Rituale, die schon lange die Familie zusammenhalten, weiterzuführen. Immer der gleiche Braten an Weihnachten, jedes Jahr derselbe Geburtstagskuchen, den schon Oma gebacken hat, das Abendgebet, mit dem schon Papa eingeschlafen ist – irgendwann heißt es dann: „Wir in unserer Familie machen das immer so!"

Das gemeinsame Frühstück am Wochenende, ein bestimmtes Begrüßungs- oder Abschiedsritual, der Geburtstagstisch, bei dem eine bestimmte Kerze nie fehlen darf: Solche Gewohnheiten stiften Gemeinschaft und können auch Patchwork-Familien helfen ihre eigene Identität zu schaffen.

Guten-Morgen-Rituale

… sind herrliche Einstiege in den Tag, bei denen man Energien tanken kann. Wer den Tag mit 5 Minuten Kuscheln oder einem Morgenlied beim Wecken oder Anziehen beginnt, vertreibt schlechte Träume und genießt einen positiven Start.

Da jedes Kind seinen individuellen Wach-Werde-Rhythmus hat, sollten die Rituale darauf abgestimmt werden. Um Hektik und Stress zu vermeiden, ist es sinnvoll, den Tag rechtzeitig zu beginnen. Wichtig ist, dass beim Kind dabei die Freude auf den neuen Tag geweckt wird. Ein gemeinsames Frühstück mit liebevoll gedecktem Tisch, fester Tischordnung und Lieblingstassen etc. verbindet und lässt gleichzeitig Individualität zu.

Abendrituale

… helfen den Kindern sich zu entspannen, sich vom Tag zu verabschieden und auf die Nacht einzustimmen. Abendrituale sind aber auch eine Gelegenheit für Eltern, in der Hektik des Alltags etwas wertvolle Zeit mit ihrem Kind zu verbringen und ganz füreinander da zu sein. So kann das Kind noch einmal ganz viel Nähe und Geborgenheit erfahren, was ihm das anschließende Einschlafen erleichtern wird. Damit der Übergang vom Tag zur Nacht deutlich wird, sollten alle Aktivitäten und auch die Lautstärke gedämpft werden. Ein Nachtgebet kann ein wunderbarer Abschluss des Abendrituals sein, wie z. B.:
„Nun bin ich müde, der Tag war lang.
Für alles Schöne sag ich Dank.
Noch eines, lieber Gott, das bitte ich dich: Behüte Mama, Papa ... und mich."

Abschiedsrituale

… stärken das Selbstbewusstsein von Kindern und helfen ihnen, sich bei Angriffen oder Kritik nicht gleich in Frage zu stellen. Statt „Pass gut auf" oder „Jetzt muss Du dich aber beeilen" kann man besser „Viel Spaß im Kindergarten" wünschen, denn es ist wichtig, dass die Worte eine positive und stärkende Wirkung haben. Ein schönes Abschiedsritual ist es beispielsweise, etwas auszutauschen, was man beim Abholen wieder zurücktauscht, und dadurch miteinander verbunden zu bleiben.

Rituale in der Eltern-Kind-Gruppe

…helfen den Kindern den Vormittag einzuteilen und sich im Gruppengeschehen zu orientieren. Ein immer gleiches Anfangs- und Schlusslied sowie ein Ritual vor den Mahlzeiten geben den Kindern Sicherheit. Bevor eine gemeinsame Mahlzeit eingenommen wird, kann z. B. der Tisch mit einer Kerze geschmückt werden, und nach folgendem Lied/Gebet beginnen alle mit dem Essen.

„Jedes Tierlein hat sein Essen,
jedes Blümlein trinkt von dir,
hast auch uns hier nicht vergessen,
lieber Gott, wir danken dir.
Piep, piep, piep, wir haben uns alle lieb.
Piep, piep, piep, guten Appetit."

Auch nichtchristlichen Familien können wir in aller Offenheit anbieten mitzubeten.

Rituale sind also kein alter, verstaubter Hut, sondern eine Hilfe im Alltag. Gönnen wir uns und unseren Kindern diese liebevollen Orientierungspunkte!

Literatur

BINGEL, BELA und LANGLOTZ, CHRISTEL:
Kinder lieben Rituale, Ökotopia Verlag 2010

HÜTHER, GERALD und NITSCH, CORNELIA:
Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden,
Verlag Gräfe und Unzer, 2008 (E-Book)

KAUFMANN-HUBER, GERTRUD: Kinder brauchen Rituale, Herder Verlag 2001 (nur noch gebraucht zu bekommen)

www.familienleben.ch/1-erziehung/49-kinder-brauchen-rituale

6.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN erkennen, dass Rituale Kindern Sicherheit, Orientierung und Ruhe vermitteln.
- Sie überlegen gemeinsam, wie sie bereits bestehende Rituale erhalten oder neue erschaffen können.
- Sie entwickeln und diskutieren Rituale für das gemeinsame Gruppen(er)leben.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Zur Einführung des Themas mit einem kleinen Glöckchen läuten. Frage: ◆ *Erinnert euch das Glöckchen an eine Situation aus der Kindheit?* (Beispiel Weihnachten: Wenn das Glöckchen läutet, öffnet sich die Tür zum Wohnzimmer.)	Glöckchen oder ein anderer symbolischer Gegenstand
◆ *Warum sind Rituale wichtig für uns und unsere Kinder?* Alle überlegen, welche Rituale in ihrer Kindheit Bestand hatten. Wandzeitung: Alle TN notieren in Stichpunkten ein liebgewonnenes Ritual aus ihrer Kindheit.	Großes Papier an Wand heften Stifte
◆ *Welche Rituale haben wir in unserer Familie?* ◆ *Welche Rituale haben wir in unserer Eltern-Kind-Gruppe?* Eventuell Einführung eines Mahlzeit-Rituals.	
◆ *Welche Gefühle lösen Rituale bei uns aus?* ◆ *Was können wir an unseren Kindern beobachten?*	
Im Gruppengespräch reflektieren die TN, welche Rituale es in der Gruppe gibt, ob diese Bestand haben oder verändert werden sollten.	
Rückblick ◆ *Was war heute für mich wichtig?*	

6.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN erkennen, dass Rituale Kindern Sicherheit, Orientierung und Ruhe vermitteln.
- Sie überlegen gemeinsam, wie sie bereits bestehende Rituale innerhalb der Familie erhalten oder neue erschaffen können.
- Sie entwickeln neue Rituale für die Eltern-Kind-Gruppe und diskutieren, ob die bestehenden Rituale Bestand haben.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
10 Min.	Begrüßung und Überblick, wie der Abend geplant ist Zur Einführung des Themas läutet die GL mit einem kleinen Glöckchen. Frage: ◆ *Erinnert euch das Glöckchen an eine Situation aus der Kindheit?* (Beispiel Weihnachten: Das Glöckchen läutet, die Tür zum Wohnzimmer öffnet sich)	z. B. Glöckchen
10 Min.	Alle TN tauchen ein in die Rituale ihrer Kindheit und notieren auf einer Karte ein Ritual, das ihnen immer wichtig war und eines, dass sie überhaupt nicht mochten (z. B. Zähne putzen am Abend): ◆ Ich *erinnere mich, dass in meiner Kindheit …* ◆ *Ich mochte gern …* ◆ *I*ch mochte gar nicht …	Papier mit den Aussagen an die Wand heften Karten Stifte
30 Min.	Die TN stellen die Rituale ihrer Kindheit vor. Dazu ordnen sie die Kärtchen an die Wandzeitung oder an eine Metaplanwand.	Wandzeitung oder Metaplanwand
20 Min.	◆ *Welche Rituale gibt es in euren Familien?* Gemeinsam im Plenum werden die Rituale vorgestellt.	
15 Min.	Kleiner Theorie-Input durch die GL: Warum sind Rituale wichtig?	Kopie Text (Einführung 6.1)
20 Min.	**Arbeit in Kleingruppen:** ◆ *Welche Rituale in der Eltern-Kind-Gruppe helfen unseren Kindern besonders?* Gemeinsam werden die Ergebnisse aus den Kleingruppen vorgestellt, schriftlich gesammelt und diskutiert. Die Gruppe einigt sich auf mögliche neue Rituale.	Wandzeitung
10 Min.	Rückblick ◆ *Was nehme ich für meine Familie mit?*	

7. Von Anfang an in Bewegung

7.1 Einführung
7.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
7.3 Planung des Elternabends
Material

7. Von Anfang an in Bewegung

7.1 Einführung

Bewegung spielt ab dem ersten Lebensjahr eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung körperlicher (motorischer) und geistiger (kognitiver) Fähigkeiten.

Für unsere Gesundheit können wir selbst etwas tun. Dazu gehören eine gesunde Ernährung und Bewegung. Bewegung ist ein ureigenes inneres Bedürfnis des Menschen, und wir erreichen damit mehr als uns von A nach B fortzubewegen, wir erreichen auch den Abbau von Stress, den Verbrauch von Kalorien und Lebensqualität.

Biologisch ist der Mensch auf sehr viel tägliche Bewegung hin ausgelegt (jagen, sammeln …). Die Folgen des heutigen Bewegungsmangels kennen wir alle: Haltungsschäden, Muskelschwäche, Gewichtszunahme, aber auch Lustlosigkeit und Leistungseinbußen. Wichtig ist daher, dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern von Anfang an Raum zu geben.

Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung

Bewegung ist ein fundamentales Bedürfnis des Menschen, und für Kinder ist sie die Grundlage zur Erschließung der Umwelt und damit ihrer umfassenden Persönlichkeitsentwicklung. Psyche und Motorik stehen in einem engen Wechselverhältnis, dies ist die Verbindung von seelischen und körperlichen Vorgängen (Psychomotorik).

Bewegung ist bedeutend für die …

... körperliche Entwicklung:

- steigert die allgemeine Muskelkraft
- stärkt Herz-, Kreislauf-, und Atmungssystem
- hilft Krankheiten vorzubeugen

... psychosoziale Entwicklung:

- vermittelt Gefühle wie Lust und Freude, aber auch Misserfolg und Enttäuschung
- fördert das soziale Miteinander
- erleichtert die Bewältigung von Stress

… motorische Entwicklung:

- fördert die Wahrnehmungs- und Bewegungskoordination

… geistige Entwicklung:

- fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration
- steigert die Lern- und Leistungsfähigkeit eines Kindes.

Bewegung und Lernen

Lernerfahrungen durch Wahrnehmung und Bewegung sind in den ersten Lebensjahren die Grundlage der Persönlichkeitsentwicklung. Im Alter von drei bis sechs Jahren lernt das Kind seine Umwelt durch Wahrnehmung und Bewegung kennen. Kinder müssen Dinge tatsächlich mit den Händen greifen, um sie zu begreifen.

Aus der Verinnerlichung der motorischen Handlung (Bewegung) erwachsen geistige Prozesse. So können beispielsweise physikalische Gesetze am besten begriffen werden, wenn sie am eigenen Körper erfahren wurden. Durch regelmäßiges Turnen und Bewegen wird das Kind leistungsfähiger und ausgeglichener und die körperliche Anpassungsfähigkeit nimmt zu. Indem die Eltern Bewegung fördern, nehmen sie auch Einfluss auf die Sprachentwicklung ihres Kindes, da sich motorische und sprachliche Entwicklung gegenseitig bedingen und voneinander abhängen.

„Ein gutes „Selbst-Wert-Gefühl“ mit dem Wissen um die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen beflügelt Entwicklung und Lernen“[1].

Bewegung hat bis ins hohe Alter Bedeutung für die geistige Entwicklung.

Eltern als Vorbilder

Eltern sind Vorbilder, und Kinder orientieren sich am Handeln der Eltern. Dabei ist folgendes zu beachten: Kleinere Kinder bewegen und halten sich meist intuitiv richtig, und wir Erwachsene sollten uns eigentlich an ihrem Vorbild orientieren.

Da Kinder aber stattdessen unser Vorbild nachahmen und uns dieses Gefühl für richtige Haltung und Bewegung häufig fehlt, ist es sinnvoll, sich über Ursachen von Haltungsschäden zu informieren und die wichtigsten Grundlagen zur Vorbeugung kennen zu lernen und zu verinnerlichen. Nur so können wir verhindern, dass Kinder unsere Fehler nachahmen. Zum Beispiel kann es eine Hilfe sein, wenn Eltern Kurse im Rahmen der Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik besuchen, die von den Krankenkassen unterstützt werden.

Erwachsene sind wichtige Vorbilder: Wenn sie z. B. als Bezugsperson begeistert beim Kinderturnen mitmachen oder lieber die Treppe statt des Aufzugs nehmen oder im Sportverein aktiv sind, ahmen Kinder das Verhalten wie selbstverständlich nach und übernehmen die vorgelebte positive Einstellung zum Turnen. Der gemeinsame Sporturlaub mit der ganzen Familie, ein Wander- und Abenteuerwochenende in der Natur, die Radtour oder der Besuch von Schwimmbad oder Kletterpark sind ebenfalls Möglichkeiten, junge Menschen für Bewegung zu begeistern.

Der körperlichen Aktivität im Kindesalter kommt auch deshalb ein hoher Stellenwert zu, weil ein aktiver Lebensstil häufig bis in das Erwachsenenalter beibehalten wird.

Bewegung im Alltag

„Wer sich regelmäßig bewegt, verlängert sein Leben und erhöht seine Lebensqualität.“ (PROF. INGO FROBÖSE, Zentrum für Gesundheit (ZfG)).

Kinder wollen sich bewegen und haben einen manchmal überschäumenden Drang sich zu bewegen. In der Familie können im Alltag – am besten mehrere – kleine Bewegungseinheiten eingeplant werden, sowohl draußen als auch drinnen. Hier ist zunächst die Kreativität der Eltern gefragt, für ihre Wohnbedingungen passende Bewegungsmöglichkeiten für das Kind zu schaffen (auf der Mauer balancieren, sich selber an- und ausziehen, selber Essen nehmen usw.).

Anregungen für Bewegungsspiele sind in dem Material MAT 7-3 zusammengestellt und außerdem auf den empfohlenen Internetseiten reichlich zu finden.

Internet-Links

www.familienhandbuch.de
www.familienhandbuch.de/category/aktivitaten-mit-kindern

www.bzga.de
dort:Ernährung, Bewegung und Entspannung

www.fitvonkleinauf.de

www.in-form.de
dort: Initiative für gesunde Ernährung + Bewegung

www.pebonline.de
Plattform **E**rnährung und **B**ewegung e.V.

1 HERM, SABINE: (2007): Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten. 12., überarb. u. erw. Aufl. Berlin 2007. Scriptor (Frühe Kindheit: Bewegung, Körpererfahrung & Gesundheit)

7.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN erkennen, dass Bewegung für die Entwicklung wichtig ist.
- Sie überlegen gemeinsam, wie sie Bewegungsräume in ihren Alltag integrieren können.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Einstieg: Verschiedene Gegenstände, mit denen die Kinder und Erwachsenen sich bewegen können (Bälle, Pedalo …) Wir probieren aus und bewegen uns …	Gegenstände (Bälle, Pedalo, Tretroller ...)
Aussage: ◆ *Bewegung ist für Kinder und für mich wichtig – warum?* Die TN sammeln Gedanken zum Thema – Stichwort: Vorbildfunktion der Erwachsenen.	
Alle TN notieren ihr liebstes Bewegungsspiel als Kind auf einer Karte oder auf Papier an der Wand. Austausch	Papier Stifte
Ideen für 1 Stunde Bewegung am Tag werden gesammelt. Austausch über bekannte Bewegungsspiele, -räume und -möglichkeiten für die Kinder im Alltag: Bewegungsräume im Alltag schaffen und integrieren (Treppe, Hüpfkästchen, Mauer balancieren ...) Kinder selber machen lassen (anziehen, essen …), so oft es möglich ist!	Papier Stifte
Ein (Bewegungs-)Spiel gemeinsam ausprobieren	

7.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN erkennen die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung von Kindern.
- Sie überlegen und entwerfen Möglichkeiten, wie sie Bewegung in ihren eigenen Alltag integrieren können.
- Sie diskutieren und entwickeln, wie sie Bewegungszeiten und Bewegungsmöglichkeiten mit den Kindern in den Alltag einbringen können.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
10 Min.	Begrüßung, Überblick über den Abend Einstieg: Ein Bewegungsspiel (Reise nach Jerusalem, Hüpfekästchen, Gummitwist …) oder: Verschiedene Gegenstände zum Bewegen liegen aus und dürfen ausprobiert werden.	Verschiedene Gegenstände (Bälle, Kissen, Pedalo …) Bewegungsspiel
10 Min.	Die TN schreiben auf Karten: ◆ *Welche Bewegungsspiele kenne ich noch aus meiner Kindheit?*	Karten Stifte
15 Min.	**Einzelarbeit** ◆ *Wie viel bewege ich in mich im Alltag?* ◆ *Was mache ich an Bewegung (Sport) im Alltag?* Die TN listen (nur für sich) auf, wie viel sie sich am Tag zuvor bewegt haben und ob sie in der Woche Sport treiben.	
15 Min.	Stichwort Vorbildfunktion (vgl. 7.1 Einführung) **Gruppenarbeit** ◆ *Wie sieht mein eigenes Bewegungsverhalten aus?* ◆ *Welche Vorteile hat Bewegung für mich? Was kann ich tun?* ◆ *Welche Alternativen gibt es in meinem täglichen Bewegungsverhalten? Warum ist Bewegung gut?* Die Ergebnisse werden auf Karten notiert. oder Kleiner **Impulsvortrag** (nach 7.1 Einführung) durch die GL.	Papier, Stifte Karten Text
10 Min.	Kleine aktive Bewegungspause, z. B. Dehnen, Strecken	www.netdoctor.de
25 Min.	**Gruppengespräch** ◆ *Wie viel bewegt sich mein Kind am Tag?* ◆ *Was macht es?* ◆ *Reicht es aus? Welche Alternativen könnten wir nutzen?*	Papier, Stifte
20 Min.	Die Gruppenergebnisse werden vorgestellt und ggf. um weitere Möglichkeiten ergänzen (z. B. Kinderturnen, Schwimmen im Verein) ◆ *Wie können wir in unserer Familien Bewegung in den Alltag integrieren?*	
15 Min.	Abschlussrunde: *Mein heutiges AHA-Erlebnis?*	

Bewegungsspiele für Kinder von 1 bis 4 Jahren

Das Reiterspiel

Material: Besenstiel. Der Stab wird als Steckenpferd zwischen die Beine genommen und Pferd und Reiter reiten

1 – 2 Jahre	… durch das Land im Schritt, Trab und Galopp
2 – 3 Jahre	… das Pferd scheut und rennt ganz schnell
3 – 4 Jahre	… springen über Hindernisse

Pferdchenspringen

Material: Zeitung. Mehrere zweimal gefaltete Blätter dachförmig aufstellen und wie Pferde in einem Parcours Hindernisse überspringen:

1 – 2 Jahre	… im Schrittsprung
2 – 3 Jahre	… im Schlusssprung
3 – 4 Jahre	… mit demselben Fuß abspringen und landen

Ballspielen

Ein Zeitungsblatt im Sitzen mit den Füssen zerknüllen und zu einem Ball formen. Den Ball …

1 – 2 Jahre	… rollen, werfen, kicken … auf ein am Boden liegendes Zeitungsblatt werfen
2 – 3 Jahre	… zuwerfen und fangen Das Blatt wieder glattstreichen, ohne dass es reißt.
3 – 4 Jahre	… mit dem Fuß (der Nase) um die umherliegenden Zeitungsblätter herumrollen Das Blatt mit den Füssen wieder glatt streichen.

Der Zeitungsstab

Ein glattes Blatt Zeitung an einer Ecke beginnend zu einer dünnen Rolle aufrollen. Wir können …

1 – 2 Jahre	… auf den Boden klopfen … drüber steigen … winken
2 – 3 Jahre	… fechten … trompeten
3 – 4 Jahre	… mit einem zusammengeknüllten Zeitungsblatt Hockey spielen

Die Inderin

Material: Kissen. Das Kissen auf dem Kopf balancieren und …

1 – 2 Jahre	… vorwärts und rückwärts gehen
2 – 3 Jahre	… sich hinsetzen und wieder aufstehen
3 – 4 Jahre	Wer kann einen Kissenturm aus zwei oder sogar drei Kissen auf dem Kopf balancieren?

Einwickeln

Material: Handtuch. Im Stehen fasst das Kind eine Ecke der kurzen Seite des Handtuchs, ein Erwachsener eine Ecke der anderen kurzen Seite.

1 – 2 Jahre	Das Kind dreht sich, so dass es sich in das Handtuch einwickelt. Dann wird es wieder ausgewickelt, wieder eingewickelt usw. Rollen tauschen.
2 – 3 Jahre	
3 – 4 Jahre	

Trampolinspringen

1 – 2 Jahre	Der Teddy möchte Trampolin springen auf dem Handtuch. Mit dem Handtuch hochwerfen und auffangen. Schließlich ist er müde, wird zum Schlafen auf ein Handtuch gelegt und mit dem anderen zugedeckt.
2 – 3 Jahre	
3 – 4 Jahre	

RIED, BETTINA; HÖPPNER, GABI (Hrsg.):
Eltern-Turnen mit den Kleinsten.
Anleitungen und Anregungen zur Bewegungsförderung mit Kindern von 1 – 4 Jahren.
Ökotopia-Verlag Münster, 6. Auflage 2008

8. „Sprache ist der Schlüssel zur Welt“: Die Entwicklung der Sprache

8.1 Einführung
8.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
8.3 Planung des Elternabends
Material

8. „Sprache ist der Schlüssel zur Welt“: Die Entwicklung der Sprache

8.1 Einführung

„Sprache ist der Schlüssel zur Welt und die Grundlage des Zusammenlebens, denn mit Sprache kommunizieren wir und tauschen Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Wissen aus.“[2]

Die Sprachentwicklung des Kindes
Die ersten Lebensjahre sind für die sprachliche Entwicklung eines Kindes entscheidend. Kaum auf der Welt, beginnt es zu kommunizieren und kann sofort die Stimme der Mutter herausfiltern.

Der Kontakt und die Kommunikation sind zunächst von vielen nonverbalen Elementen geprägt: Blickkontakt, kuscheln, streicheln, in den Armen wiegen, schaukeln – das alles vermittelt dem Kind Geborgenheit. Schon jetzt spielt die sprachliche Zuwendung eine große Rolle. Je mehr Feedback ein Kind auf seine Äußerungen erhält und je umfangreicher die Sprech- und Hörreize sind, denen es ausgesetzt ist, umso besser kann sich sein Sprechvermögen entfalten. Kinder bauen in den ersten drei Lebensjahren nicht nur einen Grundwortschatz ihrer Muttersprache auf, sondern erlernen auch deren grundlegende Grammatik.

Hier eine Übersicht der Entwicklung:

1. – 3. Monat: Das Kind erkennt unterschiedliche Stimmen. Es antwortet mit ersten Lauten, dabei gurrt, quietscht und lallt es erste Laute.

3. – 6. Monat: Das Lallen und Brabbeln intensiviert sich. Es probiert einzelne Laute und Lautkombinationen, wie z. B. „errhe“, „ekche“ aus. Es erkundet seinen Mund, seine Lippen und die Zunge mit der eigene Stimme und vielfältigen Bewegungen.

6. – 9. Monat: Das Kind hört seine eigenen Laute und ahmt sie nach. Es entstehen erste Silben und Silbenketten, wie „dadada“ oder „gagaga“. Hier ist es sinnvoll, dass die Eltern spiegeln.

10. – 12. Monat: Das Kind versteht immer besser, dass einzelne Wörter zu Gegenständen bzw. einer Person gehören. Es kann erste Wörter, sogenannte Einwortsätze bilden (Wau-wau, Mama usw.). Dabei ist deren Bedeutung abhängig von der Situation, z. B. kann „Mama“ bedeuten: „Das ist Mama“, „Ich habe Hunger“, „Ich möchte auf den Arm“.

Ab 12. Monat: Das Kind beginnt zu sprechen. Ein bestimmter Gegenstand oder eine Person wird mit einem bestimmten Wort benannt. Wichtig hierbei ist, dass es die Symbolfunktion eines Wortes für einen Gegenstand erkennt. Denn für das Kind ist der Gegenstand bzw. die Person nur dann existent, wenn es ihn bzw. sie wahrnimmt. Erst später lernt es, dass Dinge und Personen unabhängig von seiner Wahrnehmung existieren.

Bevor die ersten Wörter produziert werden, zeigen die Kinder auf Objekte, Personen, Handlungen. Dieses Zeigen kann vielfältige Bedeutungen haben: Es verweist auf Gegenstände, die das Kind haben möchte; es fordert auf, etwas Bestimmtes zu tun, oder es soll Aufmerksamkeit herstellen und Erfahrungen teilen (schau mal ...).

18. Monat: Es werden nun Zweiwortsätze gebildet. Das Kind hat einen aktiven Wortschatz von etwa 50 bis 200 Wörtern.

24. Monat: Zunehmend entwickeln sich Dreiwort- und Mehrwortsätze. Der Wortschatz wächst nun rasch – um bis zu 3 neue Wörter am Tag. Der erste Gebrauch der Ich-Form leitet die Autonomiephase ein. Das Sprachverständnis ist nun wesentlich weiter entwickelt als das eigene Sprachvermögen. Beispiel: Das Kind kann den Satz: „Hole bitte mal dein Schmusetier!“ verstehen und das Schmusetier holen. Grammatik und Aussprache sind noch unfertig und werden intensiv ausprobiert.

Ab 3. Lebensjahr: Das Kind beginnt grammatisch fehlerfrei zu sprechen und gebraucht immer mehr Nebensätze (und, dann, weil ...).

Zeitbegriffe, Gegensätze und Vergleiche werden nun verstanden und auch Farben können benannt werden.

Nun entwickeln sich Kinder aber nie nach Plan, so dass diese Übersicht nur eine Orientierung darstellen kann. Denn Kinder im Alter zwischen 1 ½ und 2 Jahren variieren stark in ihren Fähigkeiten, kleine Sätze zu bilden. Im Alter von 1 ½ benutzen 50 % der Kinder noch gar keine Satzkombinationen, während andere 25 % schon einfache Zweiwortkombinationen bilden können. Auch im Alter von 2 Jahren gibt es Kinder, die noch keine Wortkombinationen bilden, während andere schon überwiegend komplexere einfache Sätze sprechen können. Mit 2 ½ Jahren benutzen dann aber die meisten Kinder kleine Sätze. Das bedeutet, dass der Unterschied in der sprachlichen Entwicklung so groß sein kann, dass der Entwicklungsstand um bis zu 12 Monate auseinander liegt. Ein 1 ½ jähriges Kind kann also durchaus mit einem 2 ½ jährigem Kind auf einem gleichen sprachlichem Entwicklungsstand sein!

Sollten Eltern das Gefühl haben, dass eine Verzögerung in der Sprachentwicklung vorliegen könnte, kann ein Kinderarzt aufgesucht werden.

Weitere Aspekte in der Sprachentwicklung sind eng mit der körperlichen, emotionalen, sozialen und intellektuellen Entwicklung des Kindes verbunden.

Wie kann ein Kind z. B. lernen, was rund oder eckig ist, was süß oder sauer, was glatt oder rau ist, ohne dass Begriffe nur Worthülsen und damit schnell vergessen sind? Hier wird deutlich, dass Sprache viel mehr ist als nur Worte. Worte müssen mit Erfahrungen und Wahrnehmungen verbunden werden,

um ihnen eine Bedeutung zu geben. Wer „heiß“ nicht selbst einmal gespürt hat, hat das Wort noch nicht wirklich verstanden. Je mehr sinnliche Erfahrungen mit Begriffen verbunden sind, desto besser wird das Wort mit seinem Sprachumfeld gelernt und begriffen. Für eine gute Sprachentwicklung ist also eine gute Entwicklung der Sinne Voraussetzung.

Sinnes- und Wahrnehmungsförderung bei Kindern hat immer auch etwas mit Bewegung zu tun, denn bei Kindern ist eine Sinneswahrnehmung mit Handlung verbunden. Es muss sich bewegen, sich hochstrecken, etwas anfassen und begreifen – im wahrsten Sinne des Wortes – oder etwas auseinandernehmen, wenn es tasten, schmecken oder hören will. Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit sind eng miteinander verbunden, voneinander abhängig und tragen miteinander zur Sprachentwicklung bei. Die Hirnforschung konnte nachweisen, dass die Gedächtnisleistung optimal aktiviert wird, wenn der Körper sich dabei bewegt.

Lernen geht also viel besser, wenn das Kind sich dabei bewegen – schaukeln, hüpfen oder klatschen kann. Daher sind Kinder- und Bewegungslieder, Spielreime, Fingerspiele, in denen geklatscht, gespielt, nachgeahmt, getrommelt wird, ideale Spielanregungen und Sprachförderungen, die Spaß machen. Sie bleiben auch viel besser im Gedächtnis haften – selbst Erwachsene kennen noch den ein oder anderen Kehrvers aus Kindertagen.

Für die Eltern-Kind-Gruppe bietet sich hieraus eine Fülle an Möglichkeiten an. Kinder brauchen Vielfalt, um sprachlich differenzieren zu können. Spiel- und Sprachanregungen stecken in vielen alltäglichen Situationen, sie müssen nur als solche genutzt werden. Das Angebot an Liedern, Bewegungs-, Kniereiter-, Finger-, Rollen-, Such- und Kimspielen (Tast-, Seh-, Hör- und Schmeckspiele) ist riesig und muss gar nicht immer erst neu erfunden werden. Viele kennen wir noch aus Kindertagen und sie machen den Kindern von heute genauso Spaß wie uns früher.

Literatur

BOSTELMANN, ANTJE: Geschichtensäckchen, Verlag an der Ruhr 2009

BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung): Kurz.Knapp

BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung): Gesund groß werden (Plakat)

GOTTSTEIN, INGRID: Ram sam sam und Pimpelchen: Spielen, Singen und Gestalten mit Kleinkindern, Beltz Verlag, Weinheim 2000 (nur gebraucht zu bekommen)

HÜTHER, GERALD; NITSCH, CORNELIA: Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden, Gräfe und Unzer Verlag, München 2008 (E-Book)

NITSCH, CORNELIA; HÜTHER, GERALD: Kinder gezielt fördern – So entwickelt sich ihr Kind spielend, Gräfe und Unzer Verlag, München 2004 (E-Book; auch gebraucht zu bekommen)

SZAGUN, GISELA: Das Wunder des Spracherwerbs. So lernt ihr Kind sprechen, Beltz Verlag, Weinheim 2007.

www.kindergesundheit-info.de und www.bzga.de

weitere interessante Internetseite: www.zzzebra.de

HERING, WOLFGANG: Bewegungslieder für Kinder, Rowohlt Verlag (gebraucht zu erhalten)

WALTER, GISELA: Sprache – der Schlüssel zur Welt, Herder Verlag Freiburg/Breisgau (2009) (gebraucht zu erhalten)

[2] WALTER, GISELA: Sprache – der Schlüssel zur Welt, Freiburg 2009

8.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN erkennen, wie Wiederholungen von Liedern, Kniereitern und Fingerspielen Kindern Spaß machen und ihnen Sicherheit geben.
- Sie lernen Spiele kennen, die sie auch Zuhause spielen können.
- Sie erkennen, wie wichtig ihre Vorbildfunktion ist.
- Sie erkennen, dass es die sprachliche Entwicklung der Kinder fördert, wenn sie ihnen vermitteln, dass Sprache etwas Gewinnbringendes und Schönes ist.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Das Gruppentreffen beginnt mit bekannten oder neuen Liedern und Fingerspielen.	Lied- und Spieltexte in Kopie
Anspiel mit einer Handpuppe Die Puppe stellt sich vor und erzählt ein wenig über sich! (Gut wenn die Puppe immer wieder zu den Treffen auftaucht, so wird sie vertrauter und zu einen Gruppenmitglied) Danach spricht die Puppe einzelne Kinder oder auch alle direkt an und kommt mit den Kindern ins Gespräch. Dabei hat das Gespräch immer nur eine Thematik, z. B. Farben oder „Wie heißen die einzelnen Bestecke?“ oder was auch immer. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Puppe ist auf dem gleichen Entwicklungsstand wie die Kinder und manchmal darunter – damit die Kinder sich besser mit ihr identifizieren können.	Eine Handpuppe z. B. von Kumquats (www.kumquats.de) oder eine Tierhandpuppe, die ein bisschen größer ist, oder Fingerpuppen (kleine Püppchen, die über die Finger gezogen werden) Info unter: www.handpuppen.org
Sprachanlässe auf Karten sammeln ◆ *Wo kann ich Sprachanlässe für mein Kind schaffen?* (Beim Essen, Wickeln, Spielen … Erzählen und sagen, was ich gerade tue. Das Kind ins Gespräch mit einbeziehen.) (Idee: Die Karten an einen Sprachenbaum in die Gruppe hängen)	Karten
Spiel „Was gehört wohin?“ ◆ Es werden mehrere Alltagsgegenstände auf Papier gemalt, z. B. Gabel, Löffel, Tasse. ◆ Dann werden die entsprechenden Dinge zusammengesucht. ◆ Nun werden Gegenstände und Bilder auf den Tisch gelegt. ◆ Die Kinder suchen das zusammen, was zusammen gehört, und benennen es evtl. auch schon. ◆ Dann können ein paar Sätze zu einem Bild oder Gegenstand gesagt werden, so können die Kinder Bild und Sprache besser miteinander verbinden.	Buntstifte Papier verschiedene Alltagsgegenstände
Die Gruppe endet mit einem Schlusslied (evtl. mit Bewegungen).	

8.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN erkennen, wie umfangreich und vielschichtig Sprache ist.
- Sie lernen Voraussetzungen und Grundlagen für den Spracherwerb kennen.
- Sie überlegen und entwickeln gemeinsam Ideen, um Sprachanlässe zu schaffen.
- Sie erkennen, welche sprachlichen Möglichkeiten in alltäglichen Situationen stecken.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
10 Min.	Begrüßung und Überblick über den Ablauf des Abends	
15 Min.	Alle bekommen ein Täfelchen Schokolade, packen es aus und essen es genüsslich auf. Nun werden **Paare** gebildet und der oder dem jeweils anderen wird nun die Schokolade beschrieben, und zwar so genau wie möglich (Farbe, Konsistenz, Geruch, eigene Gefühle, Geschmack, eigene Erinnerungen ...). Kurzer Austausch im **Plenum**: ◆ *Wie ist es euch ergangen? War die Aufgabe leicht oder schwierig? Berichtet kurz von euren Erfahrungen!*	kleine verschiedene einzeln verpackte Schokotäfelchen (z. B. Celebration)
20 Min.	Die GL gibt mit Hilfe des Textes aus der Einführung (8.1 Einführung) und des Faltblattes „Kurz.Knapp“ einen Überblick über die kindliche Sprachentwicklung. Austausch: Erfahrungen mit dem eigenen Kind, kritische Betrachtung von Entwicklungstabellen.	Faltblatt aus Mappe „Kurz.Knapp“ (kann kostenlos bei BZgA im Internet bestellt werden) www.kindergesundheit-info.de
20 Min.	◆ *Was ist wichtig für eine gute Sprachentwicklung?* (Beispiele: wiederkehrende Tischsprüche, Singen im Alltag; für die ganz Kleinen: erzählen was ich tue, während ich es tue „ich kämme dir die Haare“ ...; einfache Wörter und Sätze, Vorlesen, gutes und positives Förderklima schaffen …) Die TN sammeln schriftlich auf einzelnen Karten Vorschläge und sortieren: ◆ *Welche Vorschläge und Ideen können gut mitgenommen werden:* *a) in den Alltag der Familie und* *b) in die Eltern-Kind-Gruppe?* Absprachen für die Gruppe werden ggf. notiert.	Karten und Stifte Großes Papier mit zwei Spalten oder zwei Papiere an der Wand
15 Min.	In zwei **Gruppen** werden die gesammelten Ideen konkretisiert. Dafür stehen verschiedene Bücher zur Verfügung. Die TN bringen können auch eigene Spiele, Lieder usw., die sie gut finden, einbringen und entwickeln so einen kleinen Fundus für Zuhause und für die Gruppe.	Bücher (z. B. aus der Bücherei) zu Fingerspielen, Liedern usw., auch Bilderbücher Papier zum Aufschreiben
10 Min.	Die Ideen werden im **Plenum** vorgestellt. Ggf. werden Absprachen für die weitere Vorgehensweise in der Eltern-Kind-Gruppe notiert.	

ZEIT	INHALT	MATERIAL
15 Min.	Schlussrunde *a) Wenn ich jetzt nach Hause gehe, dann … oder* *b) Schokolade ist für mich, wie … oder* *c) Was nehme ich an neuen Erkenntnissen mit?* Für die Rückmeldung ergänzen die TN die angefangenen Sätze.	

9. Treten, trampeln, schreien – auf dem Weg zur Autonomie

9.1 Einführung
9.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
9.3 Planung des Elternabends
Material

9. Treten, trampeln, schreien – auf dem Weg zur Autonomie

9.1 Einführung

Rasch noch einmal etwas einkaufen und just in diesem Moment entdeckt das bisher friedfertige Kind seinen eigenen Willen, mitten im Supermarkt am Regal. Das Kleinkind äußert seinen Einkaufswunsch, etwas Süßes soll es sein. Die Äußerung geschieht im besten Fall verbal, in Ermangelung von Worten wird mit deutlichen Gesten darauf gezeigt. Leise versuchen Mama oder Papa klarzumachen, dass der Wunsch nicht erfüllt wird. Das Kind widerspricht vehement, wird bestimmter, lauter und gestenreicher. Mama oder Papa passen sich an. Der Höhepunkt der von Eltern gefürchteten Situation ist erreicht, wenn das Kind sich laut brüllend auf den Boden wirft. Gefühlte Stille im Supermarkt, alle Blicke richten sich auf das tobende Menschlein und seine Begleitung. Es gibt Phasen im Zusammenleben mit Kindern, wo Eltern an ihre Grenzen geraten.

Die Autonomiephase

Was bisher als Trotzphase bezeichnet wurde, wird heute positiv als Autonomiephase gesehen.

Dies ist die Entwicklungsphase eines Kindes, die erstmalig ab der Mitte des zweiten Lebensjahres auftritt (ca. ab dem 16. bis 18. Monat) und mit Trotz, ständigem Nein sagen und massiver Bockigkeit einhergeht. Kinder entdecken ihren eigenen Willen, ihr ICH. Die Zeitspanne ist sehr individuell und variiert. Egal ob diese Entwicklung bei einem Kind früher oder später einsetzt, diese Phase kommt und ist wichtig für die Entwicklung.

Mit wachsender Selbsterfahrung und Selbstständigkeit erlebt sich ein Kind immer mehr als eigenständige Persönlichkeit. Es merkt, dass es Einfluss auf seine Umwelt nehmen und etwas bewirken kann. Es entfernt sich aus eigenem Antrieb von seinen Bezugspersonen und kehrt wieder zurück. Das Kind spürt seinen eigenen Willen und lernt Nein zu sagen. All das löst beim Kind zunächst die Gefühle Freude, Stärke und Macht aus.

Gleichzeitig stößt es aber mit seinen Möglichkeiten an Grenzen und merkt, dass die eigenen Bedürfnisse nicht immer identisch mit denen der anderen sind. Dies löst im Kind das Gefühl von Frustration, aber auch von Ohnmacht aus.

Solch ein Wechselbad der Gefühle mündet dann häufig in einem regelrechten Gefühlssturm, der zu Wutausbrüchen, Schreien, Weinen, Toben etc. führt.

Kinder im Trotzalter scheinen oft aus nichtigen Anlässen aus der Bahn zu geraten. Zum Beispiel sind sie hungrig, wollen aber nicht das essen, was man ihnen anbietet. Oder sie wollen keinesfalls das blaue Sweatshirt anziehen. Und wenn sie überhaupt etwas anziehen, dann aber „bitteschön“ alleine!

Mitten in der Autonomiephase haben Eltern Machtkämpfe auszufechten, die eben nicht einfach dadurch gelöst werden, dass man dem Kind das Verlangte gibt. Die Kinder beginnen in dieser Zeit zu entdecken, dass sie eigene Vorstellungen von oder über etwas haben. Diese Vorstellungen sind für das Kind wichtig und müssen aus seiner Sicht umgesetzt werden, auch wenn diese für die Bezugspersonen nichtig oder unwichtig erscheinen.

Bis zu diesem Zeitpunkt können Kinder noch nicht:

- planvoll handeln
- die Folgen ihres Handelns überblicken
- sich gut mit Worten ausdrücken

und reagieren daher entsprechend ihren aktuellen Möglichkeiten: Sie schreien, weinen, schlagen, beißen, laufen weg etc.

In solch einer Situation benötigt das Kind eine Bezugsperson, die ruhig und gelassen reagiert und so dem Kind hilft, den Gefühlssturm zu überstehen. Erst im Lauf der Zeit entwickelt das Kind andere Möglichkeiten zur Bewältigung von Situationen, ohne dabei in tiefe Verzweiflung zu geraten.

In dieser Phase spielt auch das Austesten von Grenzen eine wichtige Rolle. Um sich in ihrer Umwelt sicher zu fühlen, brauchen Kinder jetzt klare und überschaubare Strukturen, an denen sie sich orientieren können. Sie müssen lernen, dass es Regeln gibt, an die sie sich halten müssen. Das ist nicht einfach, wenn man sich als Mittelpunkt der Welt sieht (was normal in dieser Phase ist).

Anzeichen der Autonomiephase

(Nicht alle müssen auftauchen und auch nicht alle gleichzeitig.)

- Die Frustrationstoleranz des Kindes ist gering.
- Bei Frustration beginnt das Kind zornig zu weinen, zu schreien oder zu stampfen.
- Es missachtet Regeln und Bitten.
- „Nein“ wird vermehrt geäußert.
- Das Kind lässt sich auf den Boden fallen, um seinen Ärger auszudrücken.
- Es wehrt sich mit Händen und Füßen gegen vorher alltägliche Dinge wie Anziehen, Windeln wechseln, Zähne putzen …

Was passiert beim Kind?

- Es erkennt sich als eigenständiges Individuum.
- Es erlebt einen Konflikt zwischen Wollen, Können und Dürfen.
- Die körperliche Fähigkeit etwas umzusetzen hinkt der geistigen Fähigkeit hinterher.
- Es fällt ihm schwer, Bedürfnisse aufzuschieben.
- Es steht unter Anspannung, da es jeden Tag viel Neues lernt und entdeckt.

Hilfe für Eltern

Es geht den Kindern nicht darum, die Eltern zu ärgern. Sie können ihre Wut noch nicht steuern und haben bislang keine weiteren Lösungsstrategien erlernt. Die Kinder üben bei den Menschen, bei denen sie sich sicher fühlen, das Sich-Behaupten für zukünftige Situationen.

- Tief durchatmen, langsam und konzentriert bis 10 zählen. Das schont die eigenen Nerven und dient der Kräftesammlung für Körper und Geist.
- Evtl. kurz den Raum verlassen.
- Kinder durch den Zorn begleiten und danach liebevoll in den Arm nehmen.
- Evtl. das Kind aus der Situation nehmen oder mit einer anderen Thematik ablenken.
- Gelassenheit und Konsequenz zeigen.
- Verständnis für die Gefühle des Kindes zeigen, aber trotzdem auf die Einhaltung von Regeln und Grenzen achten.
- Keinesfalls das Kind spiegeln, indem man sich ebenfalls brüllend oder stampfend auf den Boden wirft, denn:

Man kann Kindern nicht beibringen, sich besser zu verhalten, indem man dafür sorgt, dass sie sich schlechter fühlen. Wenn Kinder sich besser fühlen, dann verhalten sie sich besser.

Pam Leo

Fazit

Die Autonomiephase ist eine wichtige Entwicklungsphase des Kindes, in der es viel lernt. Es ist eine Phase, die nicht geradlinig aufsteigt, sondern sich auf und ab bewegt. Die durchschnittliche Dauer beträgt ca. zwei Jahre, aber dies ist nicht im Sinne einer Dauerphase zu verstehen.

Und – alles hat einmal ein Ende, gehen wir also etwas gelassener hindurch.

Literatur

LARGO, REMO: Babyjahre – Entwicklung und Erziehung in der ersten vier Jahren, Piper 12. Aufl. 2013

RENZ-POLSTER, HERBERT: Kinder verstehen, Kösel 9. Auflage 2015

9.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN erkennen, dass es sich bei der Autonomiephase um eine Entwicklungsphase des Kindes handelt
- Sie überlegen gemeinsam, wie sie in der Eltern-Kind-Gruppe in Konfliktsituationen reagieren

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Da es sich hierbei um ein sensibles Thema handelt und die Würde der Kinder gewahrt werden soll, wird darauf verzichtet, das Thema wie sonst zu verbalisieren.	
Die TN erhalten das Blatt „Erste Hilfe für Eltern“ (MAT 9-1)	Kopiervorlage MAT 9-1 „Erste Hilfe für Eltern“
Wandzeitung mit Fragestellung an die TN: ◆ *Was war bei Euch hilfreich in Wutsituationen?* Die TN können sich schriftlich dazu äußern	Wandzeitung mit Frage
Gemeinsam mit den Kindern in der Eltern-Kind-Gruppe einen „Wutball“ basteln. Achtung! Bitte vorher eine entsprechende Bastelanleitung aus dem Internet suchen und mit den Teilnehmenden eine Woche vorher abstimmen.	„Wutball“: z. B. 2 Luftballons mit Sand oder Reis füllen (Anleitung im Internet)

9.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN erkennen, dass es sich um eine weitere Entwicklungsphase ihres Kindes handelt.
- Sie überlegen gemeinsam, in welchen Alltagssituationen sie ihre Kinder in der Autonomiephase erlebt haben.
- Sie entwickeln Lösungsmöglichkeiten, um in der nächsten Situation angemessen handeln zu können.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
10 Min.	Begrüßung, Überblick wie der Abend geplant ist Einführung in das Thema durch das Spiel: „Nein, ich will nicht …“ Die TN versetzen sich in die Situation ihres Kindes. Jede TN beendet den Satz „Nein, ich will nicht …“ (z. B.: Zähne putzen, anziehen, laufen …)	
20 Min.	Die TN sammeln in **Kleingruppen** Alltagsbeispiele von Konfliktsituationen mit Kindern und notieren diese auf Kärtchen.	Notizkarten, Stifte
30 Min.	Im **Plenum** werden an eine Metaplanwand 3 Kärtchen geheftet: *Forderungen, Wünsche, Bedürfnisse*. Die TN stellen ihre Alltagsbeispiele vor, gemeinsam wird überlegt, unter welche Rubrik das Beispiel geheftet wird.	Metaplanwand 3 Kärtchen ◆ Forderungen ◆ Wünsche ◆ Bedürfnisse
20 Min.	**Input durch GL** (vgl. 9.1 Einführung) Die Autonomiephase – Was sind Anzeichen der Autonomiephase? Was passiert beim Kind?	
30 Min.	Die TN überlegen im Plenum: ◆ *Wo bin ich als Erwachsener heute froh, wenn ich NEIN sage/sagen kann?* ◆ *Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es in verschiedenen Situationen?* Erfolgreich angewandte Handlungsmöglichkeiten werden vorgestellt. Die GL verteilt danach die Kopien „Erste Hilfe für Elten“ (MAT 9-1)	Kopien „Erste Hilfe für Eltern“ (MAT 9-1)
10 Min.	Ausblick **Spiel** „Ich packe in meinen Erste-Hilfe-Koffer …“ Alle TN packen in ihren Koffer etwas, was sie in der nächsten Situation anwenden möchten, z.B.: Gelassenheit, Verständnis, Ruhe… Die TN bekommen zum Ende als Give-Away ein Stück Schokolade	z. B. einen kleinen Koffer oder Erste-Hilfe-Box aus dem Auto

Erste Hilfe für Eltern

1. **Ruhig bleiben,** die Stimmen im Kopf („Wenn uns jemand hört …“, „Wie peinlich!“, „Was sollen die Leute denken?“) ausblenden und auf Augenhöhe mit dem Kind gehen
2. **Verständnis entwickeln –** „Was fühlt mein Kind gerade?“
3. Kinder sind im Altern von 1 ½ bis 5 Jahren noch nicht in der Lage, zeitnah von ihren Vorhaben abzuweichen oder Alternativen zu entwickeln. Die als Trotzphase bezeichnete Verzweiflung ist ein völliges Gefühlschaos. Das Kind ist enttäuscht und wütend zugleich.
4. **Beistand leisten**
   - Wenn Du die Wünsche des Kindes nicht erfüllen kannst oder willst, kannst Du ihm angemessen „beistehen“:
     – Frage Dich zuerst, ob Du es nicht doch ermöglichen kannst (z. B.: Darf das neue T-Shirt nicht doch nass werden?).
     – Wenn Du ein sicheres Nein verspürst, stehe zu Deiner Entscheidung.
     – Biete Dir zur Verfügung stehende Alternativen an (z. B.: „Nein, wir kaufen jetzt keinen Pudding, aber kannst Du mir helfen xy im Regal zu suchen?“)
5. **In kurzen Sätzen sprechen** (z. B.: „Ich weiß du bist wütend. Du wolltest … und jetzt geht es nicht.)

Notregel: Sollte die Situation drohen zu eskalieren, langsam und konzentriert beim Einatmen bis 10 Zählen und beim Ausatmen von 10 auf 0 zählen!

10. „Lasst die Kinder streiten lernen“: Auseinandersetzen, ohne zu verletzen

10.1 Einführung
10.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
10.3 Planung des Elternabends
Material

10. „Lasst die Kinder streiten“: Auseinandersetzen, ohne zu verletzen

10.1 Einführung

Mia beißt, Jan kratzt, Lisa haut, Justus wirft mit Gegenständen …

Mit Sorge blicken Eltern auf ihr Kind, wenn es in der Kindergruppe durch ein anderes Kind verletzt wird oder gar selbst der Verursacher einer Verletzung ist. Nahezu jedes Kind wird in seiner Kindergruppenzeit einmal gehauen oder gebissen bzw. wird selbst handgreiflich.

Eltern stellt sich dabei oft die Frage: Wo liegen die Grenzen des normalen Verhaltens im Kleinkindalter und wann ist es notwendig als Erwachsener einzuschreiten? Und Eltern sind hin- und hergerissen: Einerseits soll das eigene Kind nicht schlagen – andererseits soll es aber auch lernen, sich zu wehren. Dazu kommt noch die Problematik von anderen Eltern in der Gruppe eventuell schief angeschaut zu werden, wenn man ein „verursachendes“ Kind hat.

Streit ist unter Kindern häufig – und für viele Eltern ein großes Problem. Dass Kinder ihre Konflikte oft mit Händen und Füßen austragen, ist den meisten bekannt. Häufig greifen Erwachsene jedoch aktiv und vorschnell in das Geschehen ein. Sie betätigen sich als Schiedsrichter und machen eigene Vorschläge, wie der Konflikt zu lösen ist, oder sie lösen den Streit selber auf.

Streit hat aber eine wichtige Funktion: Die Kinder entwickeln so ihre sozialen Kompetenzen und testen dabei auch ihren eigenen Status innerhalb einer Gruppe. Der Einsatz von Händen und Füßen wird dabei oft als der simpelste Weg zum Ziel eingesetzt: Ich möchte den Baustein jetzt zum Spielen haben und hole ihn mir um jeden Preis.

Mit Bosheit oder Niedertracht haben die meisten Auseinandersetzungen unter Kindern nichts zu tun. Die Kleinen müssen erst lernen, ihre Gefühle auszudrücken und zu kontrollieren.

Kinder können ausdauernd streiten und die Art und Weise, wie sie mit ihren eigenen Gefühlen und mit denen anderer umgehen dürfen, ist ein entscheidendes Kriterium dafür, wie sie miteinander auskommen und zusammenleben können. Wut, Ärger und Aggressionen sind Gefühle, die zu jedem Menschen gehören, und auch Kinder müssen die Erfahrung machen, diese äußern zu dürfen, ohne Angst haben zu müssen oder sich schuldig zu fühlen. Wer seine Gefühle ständig unterdrückt, verliert seine Lebendigkeit und läuft Gefahr, diese gegen sich oder andere zu richten.

Wenn Kinder ihre Konflikte selbst austragen dürfen, dann lernen sie zuzuhören, andere aussprechen zu lassen, die eigene Meinung auszusprechen und selber eine Lösung zu finden.

Nachtragend sind Kinder in der Regel nicht. Böses Schweigen oder tagelange negative Emotionen nach einem eigentlich bereits beendeten Streit gehören fast ausschließlich in die Erwachsenenwelt.

Erwachsene als Konfliktvermittler

Nicht wir Erwachsene lösen den Konflikt, sondern wir stehen den Kindern bei, diesen Konflikt eigenverantwortlich zu lösen.

DR. PRISKA HEIDENBERGER

Jedes Kind wünscht sich, dass seine Version der Dinge gehört wird. In dem Maße, wie Kinder ihre Sicht der Dinge darlegen dürfen, wächst das Vertrauen zu uns Erwachsenen.

Aber: *Anleitung* durch den Erwachsenen ist wichtig, da die Kinder noch keine Übung darin haben, von selbst Lösungen für ihre Konflikte zu finden. Diese Begleitung durch Erwachsene sollte wie folgt aussehen:

- Ruhig bleiben.
- Mit dem Kind/den Kindern auf Augenhöhe sprechen.
- Kommunizieren, was man gesehen hat.
- Aussagen der Kinder wiederholen und zusammenfassen.
- Kinder nach einer Lösung für die Auseinandersetzung fragen:
  - „Hast du eine Idee …“
  - „Was könnt ihr beim nächsten Mal besser machen?“

Nicht immer kann man ermitteln, warum ein Streit eskalierte. Manchmal entstehen Konflikte auch durch entwicklungsbedingte Missgeschicke. Strafmaßnahmen einleiten, oder den Kindern den Umgang miteinander verbieten, wäre jedoch keine Lösung. Oft sind die Kleinen wieder beste Freunde, während die Eltern immer noch im Geiste mit dem Problem hadern.

Streitregeln für Kinder

- Keine Gewalt, weder mit Fäusten noch mit Gegenständen.
- Kleinere und Schwächere werden vom Erwachsenen durch seine Anwesenheit gestärkt und unterstützt.
- Ein einzelnes Kind (zu mehreren) zu attackieren ist tabu.
- Gefühle sind erlaubt, Gemeinheiten nicht.
- Bei einem Streit geht es nicht um Sieg und Niederlage, sondern darum, eine Einigung zu erzielen, mit der alle leben können.
- Irgendwann „offiziell“ Frieden zu schließen ist ein Muss.

Streitregeln für Eltern

- Die eigenen Motive klarmachen, warum in den Streit der Kinder eingegriffen werden soll.

- Genau beobachten, was bei den streitenden Kindern vor sich geht, und kommunizieren, was man sieht.
- Neutral bleiben! Nur so wirkt man deeskalierend.
- Die Konflikte mit den Kindern klären, jedoch ohne eine Lösung zu bestimmen.
- Den Kindern das Gefühl geben, dass sie selber eine Lösung finden können.
- Von Zeit zu Zeit das eigene Streitverhalten kritisch reflektieren.

Diese Art der Konfliktlösung braucht Zeit. Viel mehr Zeit, als wenn der Erwachsene den Konflikt der Kinder einfach beendet. Doch es zahlt sich aus, weil bei Kindern das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit der Konfliktlösung gefördert wird.

Fazit

Gerade kleinere Kinder werden schnell wütend und zornig und geraten so in Konflikte miteinander. Kommt dann noch das Trotzalter hinzu, so kann das Leben mit einem Kind schon zur Nervenprobe werden.

Wie gehen wir also in der Eltern-Kind-Gruppe mit Wut und Zorn um?

„Wann greife ich bei Gewalt ein“ und andere Gruppenregeln sollten immer mal wieder zwischendurch thematisiert werden.

Es geht nicht darum, alle Konflikte und Aggressionen zu unterbinden. Konflikte sind etwas Alltägliches und Konfliktfähigkeit lernt man nur durch überstandene Konflikte. Das heißt aber nicht, dass Aggressionen den Alltag überlagern dürfen. Hier muss das richtige Maß gefunden werden, indem vorteilhaftere Wege aufgezeigt werden. Setzt ein Kind dieses um, so sollte das Verhalten von den Erwachsenen beachtet und gelobt werden.

Das Lob gibt dem Kind eine positive Rückmeldung und es wird immer häufiger dieses Verhalten zeigen.

Verhaltensweisen werden ausprobiert, korrigiert, behalten und verlernt. Welches Verhalten sich durchsetzt, sich im Kind manifestiert, hängt davon ab, ob es als nützlich und hilfreich wahrgenommen wird. Gelernt wird, was zum Erfolg und auch zum Ziel führt.

Was Kinder lernen, können sie auch wieder verlernen, sie können umlernen und Neues dazu erlernen.

Weiterführende Literatur

www.Kindergartenpaedagogik.de,
www.familienhandbuch.de

JOLIG, SAM und VOSS, BERNHARD:
Wut tut gut – ein starkes Gefühl verstehen und konstruktiv nutzen, Goldmann Februar 2015 (nur gebraucht und als E-Book erhältlich)

10.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN erkennen, dass Konflikte unter Kindern innerhalb der Eltern-Kind-Gruppe entstehen können, diese aber nicht als bösartiges Verhalten zu werten sind.
- Sie überlegen gemeinsam, wie sie den Kindern in der Gruppe anhand von Streitregeln helfen können, eigene Lösungswege zu finden.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Einführung des Themas durch das Spiel **„Tierisch wütend“** Bei diesem Spiel dürfen alle tierisch wütend sein, z. B. wie ein wild gewordener Elefant: ◆ *Verwandelt euch in wilde Tiere. Macht die Bewegungen, das Brüllen oder Fauchen nach. Springt wie ein Tiger, zischt wie eine Schlange, heult wie Löwen oder Wölfe, trampelt wie Elefanten …*	
Kopierte Texte „Übersicht der sozialen und emotionalen Entwicklung von Kindern“ (MAT 10-1) werden für die TN ausgelegt.	Kopiervorlage MAT 10-1
„Streitregeln für Kinder“ (MAT 10-2) und „Streitregeln für Eltern“ (MAT 10-3) werden für die TN im Raum ausgehängt. Alle überlegen gemeinsam, wie diese Regeln in der Gruppe umgesetzt werden können.	Streitregeln für Kinder (MAT 10-2) und Eltern (MAT 10-3)
Alle singen gemeinsam das **Lied „Wenn ich fröhlich bin, dann klatsch ich in die Hand!“** (Strophen erweitern durch „wütend“, „traurig“, „lustig“ …)	„Wutball“: z. B. 2 Luftballons mit Sand oder Reis füllen (Anleitung im Internet)
Beobachten der Kinder Alle TN nehmen einmal bewusst die Gruppensituation unter den Kindern wahr und beobachten.	
◆ *Welche Situationen haben wir eben beobachtet?* ◆ *Wie können wir den Kindern helfen durch Konfliktsituationen zu kommen, ohne zu viel einzugreifen oder eine Lösung zu bestimmen?*	
Rückblick ◆ *Was nehme ich von heute für zukünftige Konfliktsituationen mit?*	

10.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN erkennen, dass Konflikte der Kinder in der Eltern-Kind-Gruppe geschehen können
- Sie überlegen gemeinsam, wie sie den Kindern in Konfliktsituationen anhand von Streitregeln helfen können

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
15 Min.	Begrüßung, Überblick wie der Abend geplant ist Einführung des Themas durch das **Spiel: „WutWörterKette“** Die TN bilden aus Wörtern, die etwas mit Wut und Aggression zu tun haben, eine Wortkette. Das nachfolgende Wort muss dabei mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes beginnen. Beispiel: Wut – Tränen – nervig – gemein usw.	
15 Min.	**Kleingruppen:** Die TN sammeln Alltagsbeispiele von Konfliktsituationen unter Kindern und notieren diese auf Kärtchen.	Notizkarten für TN Stifte
30 Min.	Im **Plenum** werden diese Karten an eine Metaplanwand geheftet und von den jeweiligen Gruppen vorgestellt. Gemeinsam wird überlegt, ob es sich bei den Situationen um Absicht, Missgeschick oder entwicklungsbedingtes Verhalten handelt.	Metaplanwand
10 Min.	**Streittypen** Vier Tiere werden im Plenum präsentiert, entweder als Bild oder als Stofftier. 1.Löwe, 2. Schnecke, 3. Igel, 4. Schlange ◆ *Welches Verhalten steht für das jeweilige Tier?* ◆ *Mit welchem Tier käme man wohl gut im Streit zurecht, welches wäre sehr schwierig?*	Bilder mit Tieren oder Stofftiere
40 Min.	Die TN bekommen eine Kopie von „Übersicht der Entwicklung sozialer und emotionaler Intelligenz bei Kindern“ (MAT 10-1). Gemeinsam wird erarbeitet, in welcher Phase sich die Gruppenkinder befinden. Die GL stellt die „Streitregeln für Kinder“ (MAT 10.2) und „Streitregeln für Erwachsene“ (MAT 10-3) vor, sie werden an einer Metaplanwand aushängt. Alle TN überlegen, wie sie in der nächsten Konfliktsituation diese Regeln am besten umsetzen können.	Kopiervorlage „Übersicht der Entwicklung“ (MAT 10-1) für TN kopieren Streitregeln für Kinder/ Erwachsene jeweils 1 x kopieren
10 Min.	Ausblick ◆ *Wie können wir den Kindern in der Gruppe helfen, eigene Lösungen in Konfliktsituationen zu finden?*	

Übersicht zur Entwicklung des Kindes im sozial-emotionalen Bereich

Lebensphase	Sozialer Bereich	Emotionaler Bereich
1. Phase	Das Kind beginnt kurzzeitig mit Gleichaltrigen zu spielen. Es befolgt einfache Bitten.	Es setzt den Ausdruck von Gefühlen zur Zielerreichung ein.
2. Phase	Kinder beginnen über längere Zeit miteinander zu spielen. Einfache Anweisungen können befolgt werden. Es hört beim Erzählen von Geschichten zu.	Es beginnt sich von der Bezugsperson zu lösen.
3. Phase	Spielpartner = Freunde Ich und Du werden bewusst erkannt und genutzt.	Das Kind erkennt, dass die eigenen Gefühle sich von denen der Freunde unterscheiden.
4. Phase	Einfache Regelspiele werden gespielt. Einfache Regeln und Anweisungen werden eingehalten.	Das Kind beginnt zu verstehen, dass es unterschiedliche Meinungen gibt.
5. Phase	Das Kind spielt vermehrt in Gruppen. Rollenspiele sind bedeutsam.	Es hat häufig eine beste Freundin oder einen besten Freund.
6. Phase	Kleine Wege können selbstständig zurückgelegt werden, kleine Aufgaben können erledigt werden.	Der Freundeskreis vergrößert sich.

Diese Phasen werden von Kindern im Tempo individuell verschieden durchlaufen. Der Entwicklungsprozess zur 6. Phase sollte bis zur Einschulung stattgefunden haben.

Streitregeln für Kinder

- Keine Gewalt, weder mit Fäusten, noch mit Gegenständen.
- Kleinere und Schwächere werden vom Erwachsenen durch seine Anwesenheit gestärkt und unterstützt.
- Ein einzelnes Kind (zu mehreren) zu attackieren ist tabu.
- Gefühle sind erlaubt, Gemeinheiten nicht.
- Bei einem Streit geht es nicht um Sieg und Niederlage, sondern darum, eine Einigung zu erzielen, mit der alle leben können.
- Irgendwann „offiziell“ Frieden zu schließen ist ein Muss.

Streitregeln für Eltern

- Die eigenen Motive klarmachen, warum in den Streit der Kinder eingegriffen werden soll.
- Genau beobachten, was bei den streitenden Kindern vor sich geht, und kommunizieren, was man sieht.
- Neutral bleiben! Nur so wirkt man deeskalierend.
- Die Konflikte mit den Kindern klären, jedoch ohne eine Lösung zu bestimmen.
- Den Kindern das Gefühl geben, dass sie selber eine Lösung finden können.
- Von Zeit zu Zeit das eigene Streitverhalten kritisch reflektieren.

11. Großeltern und ihre Enkelkinder – eine besondere Beziehung

11.1 Einführung
11.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
11.3 Planung des Elternabends
Material

11. Großeltern und ihre Enkelkinder – eine besondere Beziehung

11.1 Einführung

Was macht diese Beziehung so einmalig? – Sie bietet Chancen und Möglichkeiten, die die Beziehung zwischen Eltern und Kindern sehr passend ergänzen können und die in der Familie neue Brücken zwischen den Generationen schaffen können:

Großeltern sind oft schon zufrieden, wenn ein Enkelkind einfach nur da ist. Es muss keine besonderen Leistungen vollbringen oder sich in einer bestimmten Weise entwickeln. Sie fühlen sich verjüngt, es gibt ihrem Leben neuen Sinn, sich um das Enkelkind zu kümmern.

Sie machen es einem Kind sehr leicht, sie glücklich zu machen. Das Kind fühlt sich angenommen und gestärkt durch diese voraussetzungslose Zuneigung und emotionale Unterstützung.

Großeltern eröffnen den Enkelkindern Zugänge zur Familiengeschichte und zu Familientraditionen.

Kinder lieben Rituale und Familienbräuche. Wenn die Eltern mal keine Lust dazu oder keine Zeit dafür haben, können die Großeltern einspringen und Rituale mit ihnen ausprobieren und pflegen.

Ältere Menschen eröffnen Kindern Einblicke in das Leben, die nicht so sehr von den augenblicklichen Notwendigkeiten und dem Alltagsstress geprägt sind.

Die Beziehung kann weitgehend konfliktfrei sein, weil Großeltern nicht verantwortlich sind für die Erziehung des Enkelkindes.

Liebe und Zuwendung, die Großeltern ihren Kindern vielleicht nicht so geben konnten, können sie jetzt den Enkelkindern widmen.

Großeltern bieten Enkelkindern Rückhalt, wenn die Eltern gerade sehr unter Stress stehen oder auch eine Trennung ansteht.

In vielen Notfällen stehen sie zur Hilfe bereit.

Enkelkinder begegnen den Großeltern unvoreingenommen, sie können dadurch neue Verbindungen zwischen Eltern und Großeltern herstellen und Gräben überbrücken.

Automatisch lernen Enkelkinder im Kontakt zu Großeltern Rücksicht darauf zu nehmen, dass ältere Menschen nicht in jeder Situation belastbar sind.

So bietet die Großeltern-Enkel-Beziehung die Chance, die Eltern-Kind-Beziehung passgenau zu ergänzen.

Längst nicht immer ist die Beziehung konfliktfrei. Doch der Einsatz für die Beziehung lohnt sich, wie eine Allensbach-Studie von 2009 belegt: Zwei Drittel der 16- bis 29-Jährigen sind von ihren Großeltern stark beeindruckt. Nur 5 % haben ihre Großeltern nie kennengelernt.[3]

Die Lebenssituation heutiger Großeltern

Die Lebenserwartung ist heute so hoch, dass nicht wenige Kinder noch ihre Urgroßeltern kennen lernen. Allerdings sind diese dann in einem Alter, in dem sie sich kaum noch selbständig um Kinder kümmern können. Deshalb soll es hier nur um die Großeltern gehen.

Frauen werden heute durchschnittlich mit 52 Jahren Großmutter, Männer mit 55 Jahren Großvater.[4] Oft sind Großeltern noch berufstätig – sie haben aber bereits viele berufliche Fragen für sich geklärt und in diesem Bereich eine gewisse Gelassenheit gewonnen.

Der heutigen Großelterngeneration geht es finanziell relativ gut. Sie nutzt vielfach diese finanzielle Sicherheit, indem sie die jungen Familien mit Zuwendungen unterstützt.

Allerdings kann es passieren, dass Großeltern in eine neue „Rush-Hour des Lebens“ geraten, wenn sie – was wegen des Anstiegs der Lebenserwartung keineswegs selten ist – ihre Eltern pflegen *und* berufstätig sind *und* sich um ihre Enkelkinder kümmern möchten.

In den Familien übersteigt die Zahl der Großeltern oft die der Enkelkinder. Hier kann eine neue Konkurrenzsituation um die Zuneigung der Enkel entstehen.

Die Beziehung gestalten

Eltern sind die „Torwächter“ für die Beziehung zwischen Großeltern und Enkelkindern. Sie können das Tor weit, nur einen Spalt oder gar nicht öffnen. Sie ermöglichen oder verhindern den Kontakt, sie schreiben Großeltern vieles vor oder lassen sie frei schalten und walten.

Für die Qualität der Beziehung ist nicht allein die Häufigkeit entscheidend, wie oft Großeltern und Enkelkinder sich sehen – wichtiger ist, dass sie sich allein, ohne die Eltern, treffen können.

Oft gibt es bei Oma und Opa für die Enkelkinder mehr Freiheiten als zu Hause. Kinder lernen schnell, dass es hier Unterschiede gibt und akzeptieren das.

Gut ist es, wenn Eltern und Großeltern die *wichtigsten* Erziehungsgrundsätze miteinander abstimmen und die Eltern dann bei den *weniger wichtigen* großzügig sein können. Was von den Eltern als Einmischung verstanden wird, kann auch als großes Interesse der Großeltern verstanden werden. Diese Interpretation erleichtert es, sich auf gemeinsame Verhaltensweisen zu verständigen.

Großeltern können dazu neigen, sich in ihrer eigenen Leistungsfähigkeit zu überschätzen. Manchmal trauen sie sich auch nicht, einfach mal nein zu sagen.

Wenn Großeltern mütter- und väterlicherseits um die Zuneigung ihrer wenigen Enkel wetteifern, ist es sinnvoll, dass die Eltern helfen, hier ein förderliches Gleichgewicht herzustellen.

… auch mit weit entfernten Großeltern

Auch der Kontakt zu weit entfernt lebenden Großeltern ist für die Kinder hilfreich und wichtig.

Fotos können helfen, die Großeltern im Alltag nicht zu vergessen und häufiger von ihnen zu sprechen. Telefonieren und Skypen sind auch schon für kleinere Kinder einen gute Möglichkeit, mit Oma und Opa den Kontakt zu halten.

Wenn die Großeltern dann einmal auf Besuch da sind, sollten sie Gelegenheit haben, sich den Enkelkindern besonders und mit viel Zeit zuzuwenden.

Wenn keine Großeltern da sind oder die Beziehung zu ihnen abgebrochen ist

Kinder profitieren sehr vom Umgang mit älteren Menschen. Stehen die leiblichen Großeltern nicht zur Verfügung, können sich die Eltern „Leihgroßeltern" suchen. Dafür stellen sich oft ältere Menschen zur Verfügung, die keine eigenen Enkel haben und sich über den Kontakt zu Kindern sehr freuen.

Viele Freiwilligenagenturen vermitteln Leihomas und -opas, eine Liste der Agenturen findet sich unter www.bagfa.de. Vermittlung findet auch über die Internetseite www.leihomas-leihopas.de statt. Das örtliche Jugendamt gibt ebenfalls Auskunft, welche Einrichtungen Wunschgroßeltern vermitteln.

Literatur

www.familienhandbuch.de
dort: LEIFGEN, INGRID: Oma weiß alles besser und andere Artikel zum Thema

www.elternwissen.com/erziehung-entwicklung/erziehung-tipps/art/tipp/ grosseltern-so-klappts-mit-oma-und-opa.html (25.6.2019)
dort: SCHMELZ, ANDREA: Großeltern – so klappt's mit Oma und Opa

[3] Demografische Fakten und empirische Daten, Deutsches Jugendinstitut (DJI) 2014, www.dji.de/index.php?id=42063&L=0

[4] STRICKER, ELISABETH: Die Rolle der Großeltern, in: Die Politische Meinung Nr. 469, Dezember 2008, Konrad-Adenauer-Stiftung

11.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN erkennen, dass Kinder von dem regelmäßigen Kontakt zu Großeltern bzw. älteren Menschen profitieren.
- Sie überlegen gemeinsam, wie diese Beziehungen gefördert oder geschaffen werden können.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Einführung des Themas: 6 Sprüche von Kindern über ihre Großeltern (MAT 11-1) werden auf dem Kaffeetisch auslegt.	Sprüche (MAT 11-1) in Kopie
◆ *Warum sind Großeltern eigentlich wichtig für die Enkelkinder?* **„Schreibgespräch“**: Auf einem großen Blatt (oder mehreren kleinen Blättern) – an der Wand oder auf dem Tisch – notieren die TN ihre Gedanken dazu. (Alle sollten möglichst einen Gedanken aufschreiben, das kann auch im Hin- und Hergehen und mit kurzen Pausen geschehen)	Stifte Großes Papier auf
Alle TN versammeln sich um den Tisch, die notierten Gedanken werden kurz zusammengefasst und ggf. aus dem Text (11.1 Einführung) ergänzt.	
◆ *Wie können wir die Beziehung zwischen Großeltern und Enkelkindern fördern?* Im **Rundgespräch** werden Beispiele gesammelt, womit in den Familien schon gute Erfahrungen gemacht wurden, ggf. ergänzt die GL aus dem Text (11.1 Einführung). Dabei ist deutlich zu machen, dass diese Beziehungen auch schwierig sein können. Die GL sollte ermutigen, (trotzdem) den Kontakt zu älteren Menschen für die Kinder zu suchen.	
Rückblick ◆ *Was war heute bei diesem Thema für mich das Wichtigste?*	

11.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN erkennen, dass – und wie – Kinder von dem regelmäßigen Kontakt zu Großeltern bzw. älteren Menschen profitieren.
- Sie überlegen gemeinsam, wie diese Beziehungen gefördert oder geschaffen werden können.
- Sie entwickeln und diskutieren Strategien für eine gute Verständigung zwischen den Generationen.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
10 Min.	Begrüßung, Überblick wie der Abend geplant ist	
15 Min.	◆ *Ich fand gut an meinen Großeltern, dass …* Alle TN werden um (mindestens) einen Beitrag gebeten. Äußerungen auf Kärtchen werden gesammelt und in die Mitte gelegt.	Stifte Karten
25 Min.	◆ Was *ist so wichtig an der Beziehung zwischen Enkelkindern und Großeltern?* Dte TN erarbeiten das aus den Äußerungen auf den Kärtchen (siehe auch Text 11.1 Einführung), dazu werden die Kärtchen auf dem Tisch geordnet, ggf. werden Kärtchen hinzugefügt.	
25 Min.	◆ *Was wünsche ich mir von den Großeltern meiner Kinder?* Die TN denken einen Moment für sich selbst nach. Es werden Dreiergruppen gebildet, die wichtigsten Wünsche werden austauscht.	Papier Karten Stifte
45 Min.	◆ *Wie können wir die Beziehung Enkelkinder-Großeltern unterstützen und für ein gutes Miteinander der Generationen sorgen?* Die Vorschläge werden schriftlich auf einem großen Blatt (oder mehreren kleinen Blättern) in der Mitte gesammelt. Nach beendeter Sammlung wird über die einzelnen Möglichkeiten diskutiert.	Papier
10 Min.	Rückblick ◆ *Was nehme ich mit?*	

Sprüche

Meine Großmutter schenkte mir ein Buch, das sie schon hatte, als sie noch ein kleines Mädchen war, und ich werde es einmal meiner Enkeltochter schenken. So etwas ist einfach klasse.

(Peter)

Bei Omas und Opas ist es wie bei Mammis und Papis. Man kann sie sich nicht aussuchen, man kriegt sie einfach.

(Manuela)

Ich und meine Oma spielen gern Kopfweh. Sie kann es aber viel besser als ich.

(Nicole)

Zwei Omas und zwei Opas stehen einem normalerweise zu, man bekommt aber nicht immer das, was einem zusteht.

(Isabell)

Mein Opa kann dir alles erklären und wird gar nicht böse, wenn du etwas nicht sofort verstehst.

(Peter)

Ich liebe sie, sie lieben mich, und das ist das einzig Wahre.

(Tanja)

12. Kinder brauchen Grenzen! – Brauchen Kinder Grenzen?

12.1 Einführung
12.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
12.3 Planung des Elternabends
Material

12. Kinder brauchen Grenzen! – Brauchen Kinder Grenzen?

12.1 Einführung

Abgrenzen lernen, ein wichtiger Prozess für Eltern und Kinder

Den Kindern Liebe, Unterstützung und Anregung, Geduld und Verständnis zeigen, das sind wichtige Bausteine für die Entwicklung eines Kindes. Jedoch – auf das richtige Maß kommt es an. Die richtige Balance zwischen Zuviel und Zuwenig.

Kinder kommen mit Bedürfnissen auf die Welt, und es ist wichtig, dass Eltern zuverlässig und kontinuierlich auf diese Bedürfnisse eingehen, damit das Kind im Laufe des ersten Lebensjahres Urvertrauen und eine sichere Bindung entwickeln kann.

Mit den ersten Ablöseversuchen entdeckt das Kind sein Ich. Es beginnt zu ahnen, dass es eine Menge erreichen kann, wenn es nur will, – und es beginnt damit zu experimentieren.

Doch wie sollen Eltern am besten auf diese Testversuche reagieren?

Eltern als Trainer

Was macht man, um beim Sport auf ein gewisses Leistungsniveau zu gelangen? Man trainiert!

Doch mit wem? Nach Möglichkeit unter Anleitung eines erfahrenen Trainers, der einem die Technik beibringt und taktische Finessen erläutert. Herausragende Sportler wie Steffi Graf oder Oliver Kahn sind nicht nur durch ihr Talent, sondern vor allem durch tägliches Training an die Spitze gekommen.

Das Entscheidende beim Training ist die möglichst häufige Wiederholung bei der Einübung der Grundfunktionen. Ein Trainer wird dies immer wieder, auch im fortgeschrittenen Stadium einer Sportart, auf den Trainingsplan setzen.

Was macht ein Sportler, wenn der Trainer sofort taktische Finessen und Spielstrategie diskutiert? Der Sportler wird so tun, als ob er alles versteht und auch versuchen, die Anweisungen umzusetzen. Aufgrund seiner mangelnden technischen Spielausbildung kann er jedoch nur scheitern.

Doch was heißt das für Eltern?

Eltern sind ebenfalls Trainer, deren Aufgabe es ist, die Kinder so gut zu trainieren, dass sie später gefestigt durch das Leben gehen können. Eltern sollten durch ihr eindeutiges Verhalten den Kindern Strukturen vorgeben, die wichtig sind für die Ausbildung von sozialer Kompetenz. Erziehung heißt mehr als Liebe, Unterstützung, Verständnis, Anregung und Geduld aufzubringen. Erziehung heißt auch Grenzen festzusetzen. Wer sein Kind als Persönlichkeit respektiert, akzeptiert auch, dass die Nähe zu ihm Grenzen hat.

Kinder testen nicht nur immer wieder, wo andere Grenzen ziehen, sondern lernen schnell, sich auch selbst abzugrenzen.

Die Notwendigkeit ständigen Trainings durch die Eltern als Trainer beschränkt sich nicht nur auf die Herausbildung sozialer Kompetenz, sondern genauso auf alltägliche Abläufe, wie z. B. Geschirr abräumen oder Körperhygiene.

Mit ca. 5 Jahren beginnt ein Kind die Fähigkeit zu entwickeln, die Teller vom Tisch zu räumen, ohne dass eine Beteiligung der Eltern damit verbunden ist. Doch erst mit ca. 9 Jahren wird das Kind durch ständiges Wiederholen gelernt haben, dass das Tellerabräumen einen bestimmten Sinn erfüllt und deswegen notwendig ist. Die Verinnerlichung von Abläufen der Körperhygiene dauert noch länger.

Lernen durch Wiederholungen

Das Lernen durch Wiederholungen ist oft recht langweilig und noch häufiger richtig anstrengend, was dazu führt, dass Kinder diese Leistungserbringung meiden, wenn sie nicht von außen abverlangt wird.

Aber: Kinder besitzen nicht die Übersicht, den Zusammenhang des Lernvorgangs zu überblicken. Eltern als Trainer überblicken den gesamten Trainingsplan und müssen auf die Einhaltung dieser Pläne achten.

Warum Regeln und Grenzen?

Regeln und Grenzen schützen zum einen vor Gefahren, zum anderen helfen sie dem Kind, sich in einer Welt zurechtzufinden, die für es noch sehr unübersichtlich ist. Darüber hinaus helfen sie Eltern bei der Durchsetzung eigener, berechtigter Bedürfnisse.
Regeln und Grenzen:

- geben dem Kind ein Gefühl von Sicherheit,
- strukturieren den Alltag,
- fördern das Miteinander,
- zeigen, was erwartet wird und was das Kind von den anderen erwarten kann.

Regeln aufstellen

Nur wenn Eltern von dem, was sie fordern, überzeugt sind und komplett dahinter stehen, sind sie glaubwürdig. Bevor Eltern eine Grenze setzen, sollten sie sich überlegen, wie wichtig ihnen diese Regel ist.
Es gilt:

- wenige, gezielte Regeln aufstellen, so bleibt es übersichtlich
- flexibel bleiben bedeutet, die Gültigkeit immer wieder zu überprüfen
- die eigenen Handlungen begründen, damit das Kind die Grenzen verstehen kann
- versuchen ein Vorbild zu sein

Dabei sollte man den Sinn von Grenzen nicht vergessen. Sie sollen zwar beachtet werden, aber sie sind auch da, damit Kinder sie testen und überschreiten können. Kinder müssen erfahren, wie weit sie gehen können und ob die Eltern zu ihren Forderun-

gen stehen. Kinder müssen auch üben, in gewissem Maße Widerstand zu leisten, das stärkt das Selbstvertrauen.

Zu Regeln und Grenzen gehört aber auch, dass es bei Nichteinhaltung Folgen gibt. Diese Folgen müssen von Beginn an sowohl festgelegt als auch ausgesprochen werden. Nur so wird deutlich, wie ernst die Abmachungen gemeint sind.

Wie durchsetzen?

Es ist wichtig, dass sich alle Erwachsenen in einer Familie über die Regeln und Grenzen einig sind, und *alle* Familienmitglieder diese auch einhalten. Regeln und Grenzen gelten also nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Eltern (Vorbildfunktion). Wenn das nicht so ist, können Kinder sich nicht an dem Verhalten der Erwachsenen orientieren. Um zu erreichen, dass aufgestellte Regeln und Grenzen eingehalten werden, sollten Eltern:

- sich selbst eindeutig verhalten (d. h. konsequent an den aufgestellten Regeln festhalten),
- nicht nach Lust und Laune reagieren,
- sich bei Regelverletzung unmissverständlich verhalten und statt Argumenten klar und deutlich die Anweisung wiederholen.

Wie reagieren bei Regelverletzung?

Werden Regeln oder Grenzen verletzt, ist es wichtig, sofort zu reagieren. Kinder versuchen immer wieder, vor allem in der Trotzphase oder in der Pubertät, Grenzen auszuloten. Für Eltern kann das sehr anstrengend sein, trotzdem sollte man, auch bei aller Mühe, die es kosten mag, immer konsequent die getroffenen Absprachen aufrecht erhalten. Diskussionen, reden und ständig wiederholte Ermahnungen bleiben fast immer erfolglos.

Einmal aufgestellt, immer gültig?

Der Ablöseprozess zwischen Eltern und Kindern innerhalb der Familie zieht sich über Jahre hin und wandelt sich dauernd. Was gestern noch als Regel galt, gilt heute nicht mehr, z. B. Zubettgeh-Zeiten. Mit jedem Entwicklungsschritt der Kinder verändert sich das Familienleben. Die Spielregeln, die es bestimmen, müssen immer wieder dem Niveau des Kindes angepasst werden. Anpassen oder verändern heißt aber nicht willkürlich festlegen. Regeln und Grenzen müssen immer klar, berechenbar und dem Kind einsichtig sein. Mit älteren Kindern kann man bestimmte Regeln gemeinsam aufstellen. Über manches lässt sich auch verhandeln. Hat das Kind überzeugende Argumente, die zeigen, dass eine aufgestellte Regel nicht mehr passend ist, sollten Eltern sich auf Veränderung einlassen. Das schafft Vertrauen und hat den Vorteil, dass Abgesprochenes mit größerer Bereitschaft eingehalten wird.

Fazit

Kinder brauchen Freiheit, um sich entwickeln zu können, doch Freiheit heißt nicht Grenzenlosigkeit. Ein warmes, offenes Familienklima ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, damit Grenzen greifen. Wenn Kinder spüren, dass sie geliebt und anerkannt werden, sind sie am ehesten bereit, Regeln zu akzeptieren.

Zu guter Letzt

Auch wenn es noch so schlimm kommt, den Humor und das Lachen sollte man nicht vergessen. Die meisten Konflikte haben auch ihre komische Seite. Und wenn es mal nur noch kracht im Familiengebälk: Einen Spaziergang oder eine Radtour machen, tief durchatmen und nicht vergessen, in anderen Familien läuft es auch nicht besser – auch wenn sie manchmal so tun. Sie haben bloß andere Probleme, aber Probleme haben sie bestimmt. Und zum Glück gehen die meisten Schwierigkeiten vorbei!

Und aus der sportlichen Perspektive betrachtet: Mal gewinnt man, mal verliert man.

Aber, nur ein fairer Trainer kann seine Spieler zur Höchstform motivieren!

Weiterführende Literatur

ROGGE, JAN-UWE: Das Neue Kinder brauchen Grenzen, rororo 2008

www.familienhandbuch.de

12.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN erkennen, dass faire Regeln und Grenzen dem Kind als Orientierungshilfe dienen.
- Sie überlegen gemeinsam, wie sie Regeln und Grenzen für die Eltern-Kind-Gruppe aufstellen können.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Einführung in das Thema: Die GL wirft einer TN einen Ball zu und stellt ihr die Aufgabe, eine Regel eines Ballspiels zu erklären, z. B. zum Aufschlag beim Volleyball oder Tennis, zum Handspiel beim Fußball …	
Alle spielen gemeinsam mit dem Ball zu dem **Lied** „Runder Ball, du musst jetzt wandern“ (Melodie: Taler, Taler, du musst wandern).	
Kurzer **Input** durch die GL: Eltern als Trainer (vgl. 12.1 Einführung)	
Spiel: „Rot heißt Stopp, oder doch nicht?“ Anhand des Ampelspiels wird den Eltern aufgezeigt, wie verwirrt Kinder sind, wenn Regeln und Grenzen unklar sind oder sich Konsequenzen auf Regelverstöße ständig verändern: ◆ GL hat eine rote und eine grüne Karte in der Hand. ◆ Spielverlauf: GL zeigt zunächst die grüne Karte und die TN bewegen sich durch den Raum. ◆ GL zeigt die rote Karte, die TN müssen stehen bleiben. ◆ GL zeigt die grüne Karte und alle TN bewegen sich wieder durch den Raum. ◆ Im nächsten Durchgang entscheidet GL willkürlich, wann Rot Stopp bedeutet und wann doch weiter gegangen werden darf. Nach dem Spiel fragt die GL die TN, wie es ihnen ergangen ist und wie sie sich gefühlt haben.	Rote und grüne Karte
Gemeinsam werden Regeln und Grenzen für die Eltern-Kind-Gruppe aufgestellt und auf eine Wandzeitung geschrieben.	Wandzeitung

12.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN erkennen, dass faire Regeln und Grenzen den Kindern als Orientierungshilfe dienen.
- Sie überlegen gemeinsam anhand von Fallbeispielen, wie sie in bestimmten Situationen reagieren würden.
- Sie entwickeln Regeln und Grenzen und Konsequenzen für die Eltern-Kind-Gruppe.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
15 Min.	Begrüßung, Überblick wie der Abend geplant ist Einführung ins Thema: Verschiedene Sportgeräte oder Bilder davon werden in der Mitte ausgelegt (z. B. Fußball, Tennisschläger, Tischtennisball …) Ein TN bekommt ein Requisit zugeteilt und soll nun möglichst genau eine Regel dieser Sportart erläutern.	verschiedene Sportgeräte oder Bilder davon
10 Min.	**Input** Die GL erläutert das Thema „Eltern als Trainer“ (vgl. 12.1 Einführung einschließlich des Abschnitts „Lernen durch Wiederholungen“).	Textabschnitt aus 12.1
40 Min.	Die TN werden in **zwei Gruppen** aufgeteilt, jede Gruppe bekommt ein Fallbeispiel (MAT 12-1). Aufgabe: ◆ *Wie würdet ihr euch spontan in der Situation verhalten?* ◆ *Welche Erfahrungen habt ihr in ähnlichen Situationen gemacht?* ◆ *Welches Verhalten wäre in der Situation sinnvoll?* (Vgl. auch die Erläuterungen dazu in MAT 12-2.)	Kopien: Fallbeispiele für die Gruppenarbeit (MAT 12-1)
15 Min.	TN stellen ihre Ergebnisse im **Plenum** vor.	
30 Min.	**Rundgespräch:** ◆ *Wir denken gemeinsam über den sinnvollen Umgang mit Grenzen nach.* ◆ *Wir entwickeln unterschiedliche Verhaltensmöglichkeiten und diskutieren sie.* Die GL ergänzt die Ausführungen mit Hilfe der Abschnitte „Warum Regeln und Grenzen“ bis „Zu guter Letzt“ (vgl. 12.1 Einführung)	
10 Min.	Rückblick ◆ *Was nehme ich für meine Familie mit?* Evtl. Weingummimedaillen an die TN verteilen.	Giveaway

Fallbeispiele
Kinder brauchen Grenzen! Brauchen Kinder Grenzen?

Fallbeispiel 1

Die dreijährige Tabea steht im Supermarkt vor dem Regal mit Süßigkeiten – eine verlockende Pracht in Augenhöhe!

Tabea greift nach einem Schokoriegel und packt ihn in den Einkaufswagen. Doch Mama hat mit dieser Extraration heute nichts im Sinn und packt den Riegel wieder ins Regal zurück.

Tabea hält diesen Eingriff für eine Zumutung und zeigt ihre Empörung überdeutlich: Sie denkt gar nicht daran, dieses NEIN klaglos hinzunehmen. Dass sie nicht einfach Süßigkeiten aus dem Regal nehmen und in den Wagen packen darf, weiß die Dreijährige. Aber, warum nicht mal prüfen, ob das heute auch gilt.

Wütend wie Rumpelstilzchen hüpft sie nun lautstark durch den Supermarkt und steigert sich in ihren Zorn mit lautem: „Ich will aber!!!“ in diese Situation hinein.

Fallbeispiele
Kinder brauchen Grenzen! Brauchen Kinder Grenzen?

Fallbeispiel 2

Linus ist ein Dreivierteljahr alt. Vor kurzer Zeit hat er entdeckt, dass er loslassen kann. Nun übt er es.

Alles, was ihm in die Hand gegeben wird, lässt er fallen. Geben die Erwachsenen ihm den Gegenstand zurück, dann jauchzt er laut auf. Linus hat allerdings viel mehr Ausdauer als die Erwachsenen.

Die Mutter beginnt zu schimpfen und lässt das Spielzeug liegen, Linus weint. Da gibt die Mutter es ihm doch wieder. Fröhlich wirft Linus das Spielzeug wieder auf die Erde.

Erläuterungen zum Fallbeispiel 1

In solch einer Situation hilft gutes Zureden nicht weiter. Das Kind findet aus seinem Wutanfall allein nicht mehr heraus.

Was können Eltern tun?

- Abstand gewinnen. – In Gedanken neben die Szene treten und aus der Distanz betrachten, was sich hier abspielt. Diese Pause hilft, Gelassenheit zu entwickeln und klarer zu sehen. Kleine Kinder können ihre Wünsche und Gefühle noch nicht regulieren, sie sind ihnen ausgeliefert.
- Möglichst nicht auf die mitleidigen Blicke oder Kommentare der Miteinkäufer achten. Den Blick auf das kreischende Bündel am Boden richten. Leichter gesagt, als getan, doch um das Kind geht es.
  Die Frage ist „Wie kläre ich die Situation?“ und nicht „Wie mache ich es den Miteinkäufern (Miterziehenden) recht?“
- Dem „Füßestrampler“ nicht mit Drohungen wie z. B. „Dann fahren wir morgen nicht in den Zoo“ antworten. Stattdessen tief durchatmen, alle Kräfte mobilisieren und eine Bärenruhe ausstrahlen. (Leider sind einkaufende Mütter von Kleinkindern keine starken Bären, weshalb sich die Fähigkeit, Ruhe in dieser Situation zu bewahren, in Grenzen hält.)
- Konsequent bleiben! Also nicht nach der größten Kreischattacke dem Kind den Riegel erlauben, damit Ruhe ist. So kommt eine falsche Botschaft bei dem Kind an, und es verankert sich: Wenn ich alle meine Kreisch- und Nervregister ziehe, dann krieg ich die Erwachsenen klein und bin am Ziel meiner Wünsche. Ich werde ausprobieren, in welchen Situationen das noch funktioniert.
- Keinesfalls das Kind durch Geschrei und Gebrüll oder ebenfalls auf den Boden werfen nachahmen. Das Kind fühlt sich nicht ernst genommen und nicht angemessen durch die Situation begleitet.
- Vor dem Einkaufen genaue Verabredungen aussprechen. Diese schützen nicht immer vor Wutausbrüchen. Also, immer gewappnet sein und einem Wutausbruch durch Ablenkung vorgreifen

Erläuterungen zum Fallbeispiel 2

Für Kinder ist dies „Fallenlassen“ von Gegenständen ein Spiel, das ihre Entwicklung fördert. Wenn Erwachsene zunächst das Spielzeug aufheben, nach einiger Zeit aber schimpfen, wird aus dem fröhlichen Spiel eine strafbare Handlung. Das Kind versteht jetzt: Mama und Papa freuen sich nicht mehr, sind sie böse mit mir?

Konsequentes Handeln kann hier sein, dem Kind das Spielzeug nicht zurückzugeben. Allerdings muss man sich im Klaren sein, dass das Kind wütend schreien wird, weil es weiter spielen möchte. Ein Kind lebt seine Bedürfnisse unmittelbar aus. Wenn es enttäuscht, traurig und wütend ist, dann schreit es.

Hier ist wichtig zu vermitteln: Ich verstehe deine Wut. Ich habe dich trotzdem lieb, aber das ändert nichts daran, dass das Spiel jetzt beendet ist. Ein falscher Ansatz wäre, das Spielzeug mit der Ermahnung, es nicht wieder fallen zu lassen, dem Kind zu geben. Damit wäre das Kind total überfordert, denn das war ja gerade das Spiel.

Hier entsteht oft ein Teufelskreis, da Erwachsene das Verhalten als bockig interpretieren und schnell verärgert oder genervt darüber sind.

13. „… und wo bleibe ich?“ Mütter und Väter zwischen Wünschen, Bedürfnissen und Wirklichkeit

13.1 Einführung
13.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
13.3 Planung des Elternabends
Material

13. „… und wo bleibe ich?“ Mütter und Väter zwischen Wünschen, Bedürfnissen und Wirklichkeit

13.1 Einführung

Aus den Medien: Kürzlich erzählte eine Topfinanzwissenschaftlerin aus ihrem Alltag: Isabel Schnabel, frisch berufen als eine der fünf Wirtschaftsweisen, 43, drei Töchter. Sie berichtete von der aufreibenden Pendelei zwischen Arbeitsplatz und Wohnort mit einem sechs Wochen alten Stillbaby und dass es Nächte gebe, in denen sie nicht schlafe, sondern durcharbeite.

Irritierend an der Darstellung der Ökonomin war weniger der Inhalt als der Duktus des Porträts: „Die Wirtschaftsweise Isabel Schnabel lebt vor, wie sich Karriere und Familie vereinbaren lassen. Auch wenn das manchmal ganz schön hart sein kann“, heißt es im Vorspann. Ein Leben im Turbotakt als Vorbild?

Sei es Isabel Schnabel oder seien es andere – die Geschichten über erfolgreiche Frauen, die nicht nur Job, sondern auch noch Kinder managen, ähneln sich: Sie werden erzählt in einer Mischung aus Erstaunen und Heldinnenverehrung. Die Spitzenfrauen werden präsentiert als Rollenmodelle und geben Tipps für die Karriere.

Es gibt da nur einen Haken: Topmanagerinnen können sich ein anderes Leben leisten. Sie können die Kinderfrau anrufen, wenn die Erzieherinnen im Kindergarten streiken. Vor wichtigen Pressekonferenzen lassen sie ihre Augenringe überschminken, ein Büro koordiniert die Termine. Ihr Alltag ist gut abgefedert. Sie konzentrieren sich auf eine Rolle und können es sich leisten.

Der Druck auf die Mütter ist groß; und auch bei den Vätern ist dieser Druck deutlich zu spüren – auch sie wollen mehr Vereinbarkeit von Beruf und Familie, um mehr Zeit mit ihrer Familie verbringen zu können, als es in der Realität möglich ist.

Mütter wollen alles und das auch noch perfekt: im Büro, bei den Kindern, mit dem Partner und den Freunden. Dabei ist längst klar: Das ist zuviel! Die neuen Rollenbilder ersetzen nicht die alten. Stattdessen addieren sich die Ansprüche. Mütter muten sich häufig zu viel zu und wollen stets perfekt sein. Das mündet irgendwann in totale Erschöpfung. Vorbeugen lässt sich dabei nur auf eine Art: Kompromisse machen.

Den Spagat zwischen Familie und Berufswelt erleben andere, die „Normalo-Mütter“ mit „Normalo-Gehalt“, anders:

Eltern in Zahlen (Stern; 13.5.2015)

- **Geld verdienen:**
  69 % der deutschen Eltern leben das Zuverdienermodell. Er: Vollzeit, sie: Teilzeit.
- **Haushalt:**
  37 Stunden pro Woche verbringen Frauen mit Hausarbeit. Männer weniger als die Hälfte: 16.
- **Zu Hause:**
  10 bis 15 % der Frauen in Deutschland sind **Hausfrauen**
- **Burnout:**
  Im Vergleich zum Jahr 2002 kommen 30 % mehr Mütter mit **Erschöpfungssymptomen** in eine Klinik.

Nicht alle wollen die Super-Mom spielen. Sie wollen ein Leben führen, das zu ihren Wünschen und Verpflichtungen möglichst gut passt. Sie müssen dabei Kompromisse eingehen und auf etwas verzichten – auf Konsum und Komfort, auf Zeit mit den Kindern, auf die große Karriere oder den Beruf, den sie eigentlich gelernt hatten.

Eigentlich könnten Frauen heute in Freiheit ihr individuelles Modell von Familie und Beruf leben. Doch viele fühlen sich nicht frei, sondern überfordert und zerrissen. Sind die neuen Mütter und auch die neuen Väter wirklich einer „Vereinbarkeitslüge“ aufgesessen? Sind ihre Ansprüche wirklich zu hoch und sie selbst zu unflexibel? Sind sie es, die sich anpassen sollten – oder muss sich die Welt um sie herum verändern?

Kinder, so empfindet es eine berufstätige Mutter, seien „in unserer Leistungsgesellschaft ein Zeichen von Verwundbarkeit“. Das Leben mit Kindern ist nicht so wie das Leben davor. Und die Last und die Überforderung, die Kinder auch bedeuten, kann einem niemand abnehmen. Das Hamsterrad stoppen können nur die Eltern selbst.

Den größten Stress verursacht in der Regel nicht der Zeitmangel – sondern der eigene Perfektionismus. Die eigenen Ansprüche stellen uns ein Bein. Daher ist es wichtig, diese kritisch zu betrachten:

„Raus aus der Perfektionismus-Falle“

Muss ich

- stets eine aufgeräumte Wohnung haben?
- Tag und Nacht ein offenes Ohr für die Wünsche der Kinder haben?
- immer die amüsante Partnerin und Freundin bzw. der amüsante Partner und Freund sein?
- immer modisch gekleidet sein?

Soviel Anspruch kann nicht gut gehen!

Wenn Sie Berufs und Privatleben in Einklang bringen wollen, dürfen Sie auch Kompromisse eingehen. Um allen Anforderungen gerecht zu werden – und mit mehr Gelassenheit und Freude den Familienalltag zu managen, ist es wichtig, die eigenen Ansprüche herunterzuschrauben. Eine bewusste Unterteilung in „wichtig“ und „weniger wichtig“ kann helfen.

„Nein sagen“

Nein sagen – darf man das? Ein „Nein“ kostet uns Überwindung. Aber wer Prioritäten setzt, muss auto-

matisch andere Dinge absagen. Wir muten uns häufig in der Familie, bei Freunden und im Beruf Projekte zu, die uns nicht liegen. Oder wir nehmen Termine wahr, die uns nichts bedeuten. Damit vergeuden wir wertvolle Lebenszeit und entwickeln immer mehr Frust darüber. Daher auch mal die Reißleine ziehen und öfter mal „Nein“ sagen.

„Pufferzonen einplanen“
Pufferzonen oder Leerräume sind wichtige Zeiten. Sie einzuplanen heißt, sich Luft verschaffen für all die vielen kleinen Unvorhersehbarkeiten (Kind erkrankt, Hausaufgaben müssen intensiv unterstützt werden, Stau auf dem Nachhauseweg …).

„Aufgaben delegieren“
Wer übernimmt in der Familie welche Aufgaben? Wer steht zusätzlich zur Verfügung? Sobald hierüber ein Überblick entsteht, ist es leichter, Aufgaben bewusst zu delegieren. Denn ab diesem Zeitpunkt sind Sie in der Lage, Verantwortung an andere abzugeben.

Partner, Kinder und auch externe Hilfen wie Oma oder Leih-Oma, Haushalts- oder Nachhilfe können mit anpacken. Aber Zeitmanagement in der Familie bedeutet nicht, noch mehr Aufgaben in den Tag reinzupressen, sondern die Ressourcen zu erkennen und so kleine Alltagsinseln zu schaffen, die das Wohlbefinden steigern. Denn bei all den vielen Aufgaben entsteht sonst schnell das Gefühl verausgabt zu sein – mit der Frage: Und wo bleibe ich? Was ist mit meinen Wünschen und Bedürfnissen in Bezug auf Familienleben, Selbstverwirklichung und Partnerschaft?

Zeitmanagement kann eine Lösung sein, doch auch sie birgt Stresspotential. Unter dem Strich kann es daher in erster Linie nur um Zufriedenheit für alle Beteiligten gehen. Und damit um ein Für-Sich-Selbst-Sorgen, ohne dabei die anderen aus dem Blick zu verlieren.

Inseln im Tagesablauf können hierbei hilfreich sein. Kleine Auszeiten geben das Gefühl, wieder zu sich zu kommen. So könnte z. B. die Mittagspause, während das Kind schläft oder ruhig für sich spielt, mit einer Tasse Tee oder Kaffee gestaltet werden, um dann die Pause zeitlich immer weiter auszudehnen (3 Minuten, 5 Minuten ... bis 30 Minuten). So oder ähnlich entsteht dann eine Insel für einen selbst. Dabei ist egal, ob man Vollzeitmutter oder berufstätige Mutter ist, denn Auszeiten sind für alle wichtig!

Literatur
GLASER, UTE: Die Elterntrickkiste,
GU Verlag 2011

HILSBERG, REGINA: Mehr Zeit für die Familie,
rororo 2004 (nur gebraucht erhältlich)

NUSSBAUM, CORDULA: Familienalltag locker im Griff. Abschied vom Hamsterrad – Wie das Familienleben entspannt gelingt, GU Verlag 2013 (nur gebraucht erhältlich)

NUSSBAUM, CORDULA: Familien-Alltag sicher im Griff: So meistern Sie das tägliche Chaos gelassen und souverän, GU Taschenbuch 2004 (nur gebraucht erhältlich)

Links
www.marburger-medien.de

www.aok.de/pk/uni/inhalt/aok-familienstudie-2018/

www.familienhandbuch.de
dort unter der Kachel „Familie leben“ weitere Artikel zum Thema

13.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN erkennen, wie viele Aufgaben im Alltag sie wahrnehmen.
- Sie machen sich eigene Wünsche und Bedürfnisse bewusst.
- Sie überlegen für sich kleine „Projekte“, um ihre Bedürfnisse im Alltag mehr vorkommen zu lassen.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Einstieg ins Thema: Die Geschichte „Von der Schwierigkeit, es allen Recht zu machen“ (MAT 13-1) wird vorgelesen.	Geschichte (MAT 13-1)
◆ *Was tue ich eigentlich alles an einem Tag oder in einer Woche? Wofür bin ich zuständig?* Eine großes Blatt Papier mit der Silhouette eines Menschen wird an die Wand gehängt („Wandzeitung Mensch“) Die TN notieren ihre Gedanken dazu (*Was tue ich mit Händen, Herzen, Kopf ... ?*). Alle können hierzu etwas anschreiben, das kann auch zwischendurch geschehen.	Großes Blatt mit der Silhoutte eines Menschen (kann ggf. auch einige Zeit hängen bleiben)
Die notierten Gedanken werden gemeinsam angeschaut, evtl. ergänzt.	
◆ *Für was möchte ich Zeit haben?* ◆ *Was täte mir gut?* Auf der anderen Seite der „Wandzeitung“ schreiben alle TN ihre Wünsche und Gedanken auf.	
Die Wünsche werden gemeinsam angeschaut. ◆ *Womit sind vielleicht schon gute Erfahrungen gemacht worden? Was ist schwieriger?* Alle TN nehmen sich zum Abschluss ein kleines „Projekt“ für die kommende Woche vor! (Austausch in der kommenden Woche – ohne Erfolgsdruck)	Papier und Stifte

13.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN vergegenwärtigen sich ihren Alltag.
- Sie erkennen, dass es ihnen ähnlich geht wie anderen und sie nicht allein sind.
- Sie werden sich ihrer Wünsche und Bedürfnisse bewusst und finden heraus. was ihnen gut tut.
- Sie planen erste Schritte der Umsetzung.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
5 Min.	Begrüßung und Vorstellen des Themas	
10 Min.	Wolkenfrage: *„…und wo bleibe ich?“ Für mich ist das Thema wichtig, weil …* Alle TN schreiben ihre Gedanken auf eine Karte und lesen sie dann im Plenum vor. Karten werden angepinnt	Moderationskarten in Wolkenform, Stifte
5 Min.	Der Text „Wenn ich stehe …“ (MAT 13-2) wird vorgelesen.	Vorlage Text (MAT 13-2)
20 Min.	Wir erstellen einen **Zeitkuchen** (MAT 13-3) für den eigenen Alltag (Plenum oder Kleingruppen). ◆ *(M)eine Bestandsaufnahme: Wie viel Zeit benötige ich für was?* Alle TN stellen den eigenen Zeitkuchen vor.	Vorlage „Zeitkuchen“ (MAT 13-3) pro TN mindestens 3 Kopien pro TN (oder vorher sammeln lassen und erst dann die „Tortenstücke“ eintragen)
20 Min.	Meine **Inseln im Alltag**, die mir gut tun (MAT 13-4). Alle TN schauen in ihrem Alltag nach Dingen, die ihnen gut tun. Austausch darüber zu zweit oder zu dritt	Vorlage Alltagsinseln (MAT 13-4)
20 Min.	Der eigene Zeitkuchen verändert sich: ◆ *Was verändert sich? Wie verändert er sich?* Die TN tragen ein, wo Zeit „gewonnen“ ist. ◆ *An welchen Stellen kann ich meine Bedürfnisse/ Wünsche einfließen lassen?* ◆ *Wo kann ich mich unterstützen lassen?*	
30 Min.	Die TN stellen die neuen Zeitkuchen im **Plenum** vor; eventuell wird nachgefragt: ◆ *Was ist mein 1. Ziel (Schritt)?* ◆ *Was tue ich dafür, um dieses Ziel konkret umzusetzen?* Die TN schreiben ihren ersten Schritt oder ihre ersten Schritte auf Karten.	Karten und Stifte
10 Min.	Alle werden mit einem „Giveaway“ verabschiedet (z. B. Karte mit schönem Spruch, Foto mit einer Tasse Tee).	Ein „Giveaway“ kann z. B. bei www.marburger-medien.de bestellt werden

Von der Schwierigkeit, es allen Recht zu machen

Ein Vater reitet auf einem Esel und neben ihm läuft sein kleiner Sohn. Da sagt ein Passant empört: „Schaut euch den an. Der lässt seinen kleinen Jungen neben dem Esel herlaufen."

Der Vater steigt ab und setzt seinen Sohn auf den Esel. Kaum sind sie ein paar Schritte gegangen, ruft ein anderer: „Nun schaut euch die beiden an. Der Sohn sitzt wie ein Pascha auf dem Esel und der alte Mann muss laufen."

Nun setzt sich der Vater zu seinem Sohn auf den Esel, nach ein paar Schritten ruft ein anderer empört: „Jetzt schaut euch die beiden an. So eine Tierquälerei."

Also steigen beide ab und laufen neben dem Esel her. Doch sogleich sagt ein anderer belustigt: „Wie kann man nur so blöd sein? Wozu habt ihr einen Esel, wenn ihr ihn nicht nutzt?"

Was wir daraus lernen können?

Wir können es nie allen Menschen recht machen, gleichgültig wie sehr wir uns auch anstrengen. Deshalb macht es keinen Sinn, sich zu fragen, ob andere gut finden, was wir tun. Die anderen sind kein Maßstab. Wir müssen selbst entscheiden, was für uns richtig und falsch ist.

(Nossrat Peseschkian)

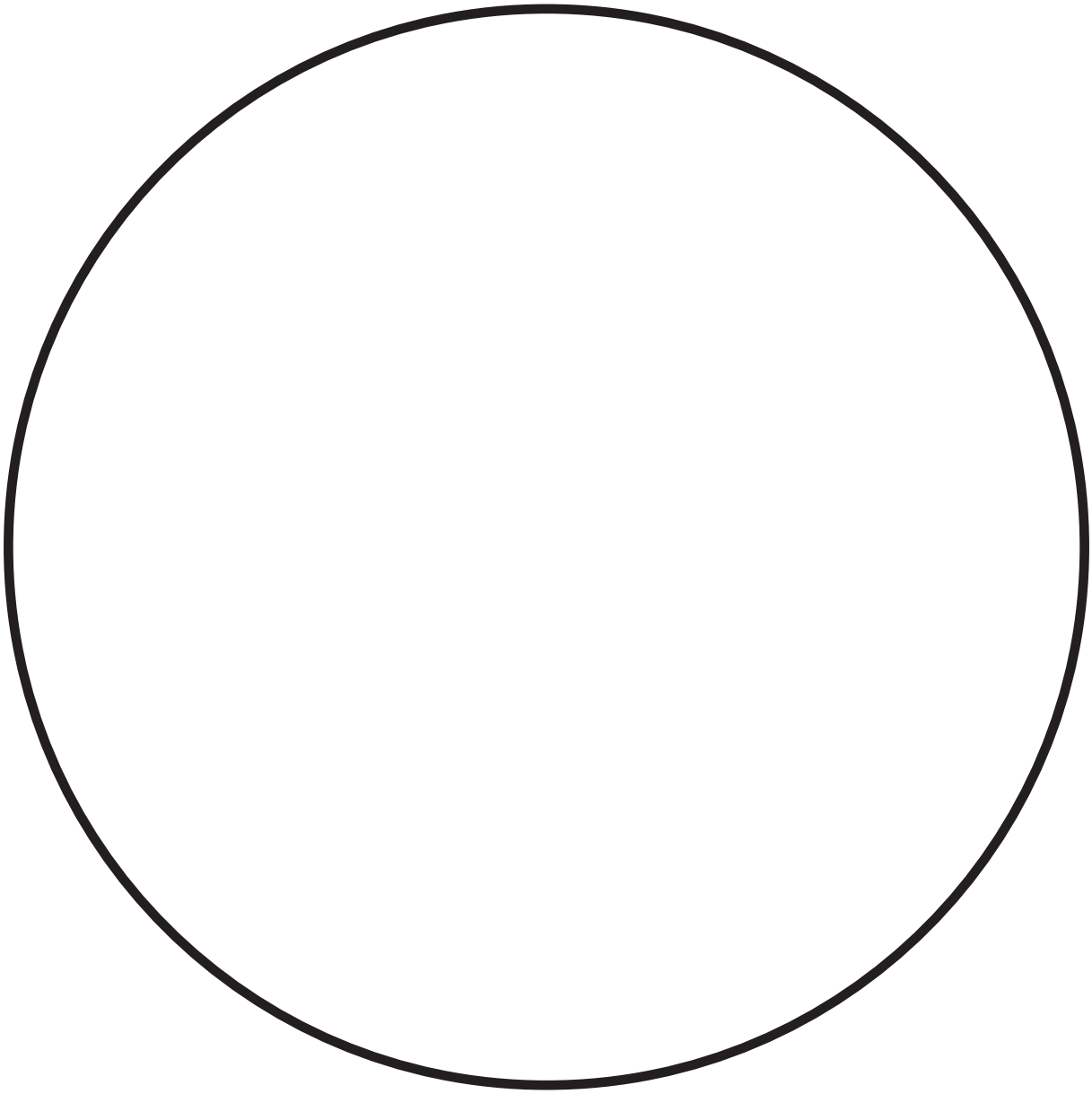
Wenn ich stehe, dann stehe ich!

Eine in Meditation erfahrene Frau wurde einmal gefragt, warum sie trotz ihrer vielen Beschäftigungen immer so ruhig und ausgeglichen sein könnte. Sie antwortete:
Wenn ich stehe, dann stehe ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich.
Wenn ich sitze, dann sitze ich.
Wenn ich esse, dann esse ich.
Wenn ich spreche, dann spreche ich.
Da wandten die Fragenden ein: Das tun wir doch auch. Aber was machst Du darüber hinaus?
Sie sagte wiederum:
Wenn ich stehe, dann stehe ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich.
Wenn ich sitze, dann sitze ich.
Wenn ich esse, dann esse ich.
Wenn ich spreche, dann spreche ich.
Wieder entgegneten die Fragenden: Das tun wir doch auch!
Da sagte die Frau: Nein,
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel ...

(östliche Weisheit)

Mein Zeitkuchen

Die Torte ist ein ganzer Tag. Unterteile diesen Kuchen in unterschiedliche Tortenstücke je nach Zeitbedarf einer Tätigkeit. Beschrifte dann Deine Tortenstücke.



Meine Inseln der Erholung

Die Idee stammt aus „Ein Kurs für junge Eltern – entwickelt von der Klinik für Jugendpsychiatrie/ Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg für das Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Gesundheit des Landes Rheinland-Pfalz

14. „Wenn mir der Kragen platzt“: Vom Umgang mit der Wut

14.1 Einführung
14.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen
14.3 Planung des Elternabends
Material

14. „Wenn mir der Kragen platzt“: Vom Umgang mit der Wut

14.1 Einführung

Sind wir alle Rabeneltern, wenn wir einmal die Nerven verlieren oder wütend auf unsere Kinder sind?

Diese Frage beschäftigt viele Eltern, doch die meisten trauen sich gar nicht erst, darüber zu reden. Wer gibt schon gern zu, dass man im Alltag mit Kindern ab und an überfordert ist.

Wütend auf das eigene Kind zu sein ist eigentlich ein Tabu, und doch kommt es häufiger vor, als wir denken.

Durch das Zusammenleben mit Kindern verändert sich das bisherige Leben von Müttern und Vätern. Die eigene Aufmerksamkeit ist nun völlig auf dieses kleine Wesen gerichtet.

Für den Elternteil, der in Elternzeit geht, fallen für eine gewisse Zeit berufliche Kontakte weg, auch die bisherige Freizeitgestaltung von Paaren ändert sich, das Leben als Paar muss neu gestaltet werden. Diese Veränderungen verunsichern und können, je nach Entwicklungsphase des Kindes, im Alltag Meinungsverschiedenheiten, Auseinandersetzungen, Stress und Wut hervorrufen.

Zahlreiche Zeitschriften, Werbefotos und -filme suggerieren, dass das Zusammenleben mit Kindern das große Dauerlachen und Glück seien. In der Realität bekommt dieses Bild oftmals Risse, und Eltern können in ein Gefühl des Versagens rutschen, weil sie den Anforderungen nicht mehr gerecht werden können. Der Anspruch, alles „richtig“ machen zu wollen, und die Erfahrung, dass dieses nicht möglich ist, ist ein Dauerbelastungsfaktor. Er führt zur Verunsicherung und zusätzlichem Stress und macht dünnhäutig.

Ein Kind gibt viel, fordert aber auch viel. Viele Eltern fühlen sich manchmal überfordert, gereizt, wütend und am Ende ihrer Kraft.

Wie entsteht Wut?

Oft wird man wütend, wenn das Gegenüber einen nicht versteht oder man sich nicht ernst genommen fühlt. Oder wenn man daran gehindert wird, etwas zu tun, das man sich gerade vorgenommen hat.

Oder wenn man mit der momentanen Lebenssituation als Mutter unzufrieden ist, sich allein und isoliert mit dem Kind fühlt. Wut kann auch die Folge einer Mehrfachbelastung sein.

Hinzu kommt noch der eigene Anspruch, allen Aufgaben jederzeit gerecht zu werden. Und manchmal ist man wütend, ohne dass man genau sagen kann, was eigentlich der Auslöser war. Es gibt viele Möglichkeiten, warum Wut entsteht.

Wut führt zur Ausschüttung von Stresshormonen. Diese Überlebensstrategie stimmte unsere Vorfahren auf die beiden möglichen Verhaltensweisen gegenüber einer Bedrohung ein: Kampf oder Flucht. Mit der geballten Ladung von ausgeschüttetem Adrenalin im Körper, forderten die Menschen in früherer Zeit ihre Widersacher entweder zum Kampf heraus, oder die Beine bewiesen beim Weglaufen ihre Schnelligkeit.

Während dies jedoch in der Vorzeit ein adäquates Mittel zum Adrenalinabbau war, müssen wir uns heute andere Bewältigungsstrategien aneignen.

Wohin mit der Wut?

Zunächst einmal ist es hilfreich, sich von dem Bild der stets lächelnden Eltern, die alles perfekt machen, zu lösen.

Eltern müssen nicht perfekt sein, um ihre Kinder auf dem Weg in ein eigenständiges Leben zu unterstützen. Mütter und Väter sind Menschen mit Stärken und Schwächen. Eltern, die Fehler machen oder zugeben, dass sie nicht für alles eine Lösung haben, sind für Kinder glaubwürdig. Wenn Eltern offen mit ihren Schwächen und Fehlern umgehen und vorleben, wie sie diese Fehler oder Probleme bewältigen, dann können die Kinder davon lernen. Wichtig ist, dass man auch nach dem dicksten Streit wieder aufeinander zugehen kann.

Häufig packen wir zu viele Dinge, die unbedingt erledigt oder getan werden müssen, in einen Tag oder eine Woche. Mal „Fünfe gerade sein lassen“, auch wenn es schwerfällt, entzerrt den Alltag ungemein. Manchmal können positive Dinge, wie Verabredungen, verschiedene gebuchte Kursangebote oder Aktivitäten Stress erzeugen, weil sie zu gebündelt aufeinandertreffen. Und wenn in solchen Situationen nicht alles reibungslos klappt, kann es passieren, dass wir in Wut geraten.

Kurzfristig ist es hilfreich, den Wochenplan zu reflektieren. Kritisch zu schauen, wie viele Termine hineingepackt sind. Weniger ist manchmal mehr.

Langfristig sollte man gemeinsam mit dem Partner überlegen, wie sich der Alltag besser gestalten lässt und wie man kleine Ruhezonen einbauen kann. Das Erzählen der eigenen Probleme kann hilfreich sein, um so den Blickwinkel zu verrücken und neue Perspektiven zu erkennen.

Wichtig ist auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern, denn dieser Kontakt hilft zu erkennen, dass dieses vermeintliche Tabu-Thema auch in anderen Familien präsent ist.

Sollte man jedoch auch nach diesen Änderungen das Gefühl haben, dass einem die ganze Situation über den Kopf wächst, oder wenn Wut, Verzweiflung und Deprimiertheit immer häufiger auftreten, dann ist es ratsam, sich Hilfe von außen zu holen.

Denn für dauerhaft wütende oder aggressive Gefühle dem eigenen Kind gegenüber können tiefer liegende Ursachen verantwortlich sein.

Hier ist dann professionelle Unterstützung sinnvoll, also z. B. die Inanspruchnahme einer Erzie-

hungsberatung oder einer Mutter-Kind-Kur. Kontaktadressen sind über die jeweilige ortsansässige Diakonie zu erhalten.

Und schon der französische Philosoph Voltaire (1694 – 1778) sagte:

„Vergiss nicht, wenn du wütend bist, nichts zu tun, bevor du dir das Alphabet aufgesagt hast."

14.2 Planung für das Eltern-Kind-Treffen

Ziele

- Die TN finden im lockeren Austausch heraus, dass auch andere Eltern wütend im Umgang mit ihrem Kind werden.

Ablaufskizze

INHALT	MATERIAL
Spiel: „Stampf die Wut weg“ Der Text (MAT 14-1) wird von der GL oder von allen gemeinsam gesprochen: *Ich stampfe mit den Füßen, jetzt sind die Füße still.* *Ich klatsche in die Hände und boxe, wenn ich will.* *Ich kreise mit den Schultern, erst vor und dann zurück.* *Ich wackle mit den Hüften, schon spielt der Po verrückt.* *Jetzt tanzt der ganze Körper, macht einfach was er will.* *Doch höre ich die Trommel, dann bin ich mäuschenstill.* *Ich stell mir eine Wolke vor, die trägt mich ganz weit fort.* *Sie trägt mich hoch, hoch durch die Luft, an einen warmen Ort.*	Handtrommel Text (MAT 14-1) als Kopie oder auf Flipchart-Papier geschrieben.
Die GL verteilt den Text „Ich bin wütend auf mein Kind“ (MAT 14-2). Frage in die Runde: ◆ *Wann seid ihr schon einmal wütend im Umgang mit eurem Kind geworden und was hat euch dabei geholfen, mit der Wut umzugehen?*	Kopien: Elternmaterial „Ich bin wütend auf mein Kind“ (MAT 14-2)
Bastelanregung: Trommel basteln Jedes Kind darf einen Tontopf mit Fingerfarbe bemalen. Nach dem Trocknen wird über die große Öffnung ein Luftballon gespannt. Jetzt kann getrommelt werden oder **Massage „Auf der Autobahn“** Eltern und Kind suchen sich zwei Spielzeugautos aus und setzen sich auf eine Decke. Der Rücken des Kindes ist nun die Autobahn, die Autos werden über den Rücken geleitet. Von oben nach unten, von rechts nach links, kreuz und quer. Auch Kurven, Kreise und Wellenlinien sind schön. Das zweite Auto fährt nun ebenfalls über den Rücken, mal schnell, mal langsam, mal in die gleiche Richtung, mal als Gegenverkehr. Wichtig ist nur, dass die Autos nicht zusammenstoßen.	Kleine Tontöpfe Fingerfarben Pinsel Luftballons Scheren Decken Spielzeugautos
Gemeinsamer Austausch: ◆ *Was kann ich verändern bzw. wie kann ich Situationen im Vorfeld entschärfen?*	
Spiel vom Anfang wird noch einmal wiederholt.	

14.3 Planung des Elternabends

Ziele

- Die TN erkennen, dass auch andere Eltern im Umgang mit den Kindern wütend werden.
- Sie überlegen, wie man im Vorfeld Situationen entschärfen kann.
- Sie entwickeln Lösungsmöglichkeiten, um in der nächsten Situation angemessen handeln zu können.

Ablaufskizze

ZEIT	INHALT	MATERIAL
10 Min.	Begrüßung, Überblick wie der Abend geplant ist	
25 Min.	Fragen an die TN: ◆ *Was macht dich wütend?* ◆ *Was machst du dann?* ◆ *Was hat in dieser Woche gut geklappt?* ◆ *Wie habe ich problematische Situationen gelöst?* Alle TN überlegen zunächst für sich. Um die Diskussion zu beginnen, erzählt die GL, was sie wütend macht und wie sie damit umgeht.	Fragen auf großem Papier aufgeschrieben
10 Min.	Im Plenum werden Situationen, in denen die Eltern wütend waren, von der GL gesammelt und stichpunktartig auf Karten notiert, die an eine Metaplanwand geheftet werden.	Metaplanwand Nadeln Karten
20 Min.	**Kleingruppen:** Jede Gruppe nimmt sich eine Situation oder zwei Situationen mit in die Kleingruppe und überlegt: ◆ *Versetze dich in das Kind hinein und überlege, welche Motive sich hinter seinem Verhalten oder seinen Worten verbergen könnten.* ◆ *War es wirklich ein „Angriff" auf die eigene Person?* ◆ *Hat das Kind absichtlich so gehandelt?* ◆ *War es Unwissenheit, Unbeholfenheit oder evtl. Gedankenlosigkeit?* ◆ *Was würde ich ggf. zukünftig anders machen?*	
20 Min.	**Plenum:** Die Ergebnisse aus den Kleingruppen werden vorgestellt.	
20 Min.	Fragen an die TN: ◆ *Was kann ich tun, wenn ich merke, dass ich wütend werde?* ◆ *Wo kann ich im Alltag gelassener werden?* ◆ *Wo kann ich mir kleine Ruhepausen einbauen?* Die Ideen werden auf Karten geschrieben.	Karten Stifte

ZEIT	INHALT	MATERIAL
5 Min.	In stressigen Situationen kann vielleicht folgende Vorstellung helfen. Die GL liest mit ruhiger Stimme den nachfolgenden Text vor: *Stell Dir vor, Du liegst auf einer Luftmatratze auf einem sommerlich warmen Meer. Du bewegst dich leicht hin und her, den Wellen gleich. Dein Atem verbindet sich mit den Wellenbewegungen. Das Auf und Ab der Wellen entspricht deinem Ein- und Ausatmen.* Die TN bekommen Gelegenheit, das einige Minuten nachzuspüren.	Text zum Mitnehmen
10 Min.	Ausblick: ◆ *Mein „Rezept" für eine nächste Situation, in der ich wütend werde: …*	

Ich stampfe meine Wut weg

Ich stampfe mit den Füßen, jetzt sind die Füße still.
Ich klatsche in die Hände und boxe, wenn ich will.
Ich kreise mit den Schultern, erst vor und dann zurück.
Ich wackle mit den Hüften, schon spielt der Po verrückt.
Jetzt tanzt der ganze Körper, macht einfach was er will.
Doch höre ich die Trommel, dann bin ich mäuschenstill.
Ich stell mir eine Wolke vor, die trägt mich ganz weit fort.
Sie trägt mich hoch, hoch durch die Luft, an einen warmen Ort.

Ich bin wütend auf mein Kind – Wohin mit meiner Wut?

Es ist eine völlig normale Reaktion, beim Umgang mit einem Kind auch mal wütend zu werden. Dafür muss man sich nicht schämen, anderen Eltern ergeht es ebenso. Kinder äußern ihre Bedürfnisse oder Unbehagen nach ihren Möglichkeiten und wollen Sie nicht provozieren. Die Frage ist jedoch, wie man mit seiner Wut umgeht:

- Die Tagesplanung entspannen: Das bedeutet, sich mit Haushalt, Arbeit und Freizeitgestaltung nicht unter Druck setzen. Erstellen Sie eine Liste von Dingen, welche vorrangig erledigt werden müssen und von Dingen, die warten können.
- Regelmäßige „Auszeiten“ vom Kind einplanen, wenn dieses gut versorgt ist. Einen 24-Stunden-Job an sieben Tagen in der Woche hält niemand durch.
- Sich von der Vorstellung lösen, alles perfekt machen zu müssen. Vergessen Sie das Bild von den stets lächelnden Eltern.
- Den Ärger nicht herunterschlucken. Zeigen Sie, wenn Sie wütend sind. In angemessener Form können Kinder durchaus damit umgehen. Dies geht durch das formulieren von Ich-Botschaften, wie z. B.: „Ich weiß auch nicht, was los ist, aber es macht mich wütend, wenn du das tust.“ Mit solchen Botschaften signalisieren Sie ihrem Kind Achtung und Respekt und machen deutlich, dass Sie beide an der Situation beteiligt sind.
- Sich selbst etwas Gutes tun: In der Hektik des Alltags nicht die Dinge vergessen, die einem Freude bereiten (z. B. eine Tasse Tee trinken, ein Kapitel eines Buchs lesen …).
- Die Wut in andere Bahnen lenken, ehe man die Beherrschung verliert und das Kind anbrüllt oder schüttelt. Sie können den Raum verlassen und:
  - singen,
  - langsam und tief einatmen, dabei bis 10 zählen, langsam ausatmen, ebenfalls bis 10 zählen,
  - das Wort RUHE in die Atmung integrieren. Beim Einatmen „RU“ denken, beim Ausatmen auf „HE“ ausschwingen lassen. Die ständige Wiederholung von „RUHE“ innerhalb der Atmung führt zur Beruhigung des Atems und zur Entspannung,
  - einen Wutball oder ein Kissen knüllen,
  - erst zum Kind zurückkehren, wenn die größte Wut weg ist.

- Am wenigsten hilfreich ist es, die eigenen Aggressionen am Kind auszuleben. Hier besteht die Gefahr, dass das Kind die angespannte Stimmung spürt und aus Verunsicherung zu Schreien beginnt, oder sein Schreien verstärkt.
- **Ganz wichtig: Niemals das Kind schütteln!** Das Gehirn von Säuglingen und Kleinkindern ist sehr zart und verletzlich, die Nackenmuskulatur noch nicht ausgereift. Beim Schütteln schlägt der Kopf ungeschützt hin und her. Hierdurch können Blutgefäße und Nervenbahnen im Hirn reißen. Dies kann zu bleibenden Schäden führen, z. B. Seh-, Hör- und Sprachstörungen, körperlichen und geistigen Behinderungen, Verhaltensstörungen und Krampfleiden.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass ihnen die ganze Situation daheim über den Kopf wächst und Wut, Verzweiflung und Deprimiertheit immer häufiger auftreten, zögern Sie nicht, sich Hilfe von außen zu holen. Dies können Freunde sein, die einem Dinge abnehmen oder jemand aus der Familie, der unterstützend tätig wird. Aber auch professionelle Erziehungsberatung oder eine Mutter-Kind-Kur können eine Lösung sein.

Anhang

Hinweise auf weitere EEB Arbeitshilfen

EEB Geschäftsstellen

Lieferbare Arbeitshilfen der EEB Niedersachsen

Die Arbeitshilfen können in der Landesgeschäftsstelle der EEB Niedersachsen bestellt werden:
per Postkarte, telefonisch (0511/1241-483),
per Fax (0511/1241-465) oder
per E-Mail (EEB.Arbeitshilfen@evlka.de).
Die genannten Preise sind noch um die Versandkosten zu ergänzen.

In der Landesgeschäftstelle oder unter www.eeb-niedersachsen.de können Sie auch ein ausführliches Verzeichnis der Arbeitshilfen bekommen.

Nr. 1: Am Glauben zweifeln – im Zweifel glauben
Thomas-Kurs. 10 Bausteine zu Grundfragen des Glaubens (versch. Autoren und Autorinnen),
3. Aufl. 2007 (überarbeitet), 10 Euro

Nr. 3: Späte Freiheit Ruhestand
Älterwerden als Aufgabe und Abenteuer
2. Auflage 2012, 10 Euro

Nr. 5: Grenzen geben Freiheit
Kindern Grenzen setzen und Orientierung geben
2. Auflage 2005, 10 Euro

Nr. 6: Kinder fragen nach dem Tod
(von PETRA VÖLKER-MEIER)
Gestaltungsvorschläge für die Arbeit mit Erwachsenen
4. Auflage 2013, 10 Euro

Aktuelle Hinweise auf Bücher und andere Medien
Auszug aus der Arbeitshilfe Nr. 6
1. Auflage 2013, 3 Euro

Nr. 8: Gleich oder verschieden?
Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Geschlechterrollen
1. Auflage 2006, 5 Euro

Nr. 11: Projekt Freiheit: Die 10 Gebote
Ihr Ursprung und ihre Bedeutung heute
(von GOTTFRIED ORTH)
1. Auflage März 2009, 10 Euro

Nr. 12: Kaum zu glauben?!*
Ein kleiner Glaubenskurs
(von PHILIPP ELHAUS)
4. Auflage Juni 2014, 10 Euro

* Die Arbeitshilfe entstand in Zusammenarbeit mit dem Haus kirchlicher Dienste in Hannover (Arbeitsfeld Missionarische Dienste)

Nr. 13: Ich bin der Weg
Symbolworte des Johannesevangeliums
(von FRIEDRICH HOLZE und KONRAD PÖPEL)
Neuauflage* Juli 2010 (überarb.), 10 Euro

* Überarbeitete Neuausgabe einer Arbeitshilfe, die 1992 in der Reihe „Zugänge zur Bibel“ erschienen ist.

Nr. 14: Lebenswörter
Beispiele evangelischen Denkens
(von ERIKA BARTH und GOTTFRIED ORTH)
1. Auflage Mai 2011
Zusammen mit dem Buch „Wörter des Lebens“,
20 Euro

Nr. 15: Lebensstil und Zukunft 1
Themenschwerpunkte: Klima,Tourismus
(von JUTTA SALZMANN und PAUL HELL)
1. Auflage September 2011

Die Frage nach der Zukunft unserer Welt begegnet in dieser Arbeitshilfe unserem alltäglichen Leben, unserem „Lebensstil“. Es geht nicht um Mahnungen und Verbote, sondern um Handlungsalternativen. Dabei steht nicht Verzicht im Vordergrund, sondern Veränderung, die bereichert: Qualität statt Quantität, Freiheit vom Konsumzwang, mehr Solidarität und Zusammengehörigkeit mit anderen.

Vorgeschlagen werden sieben Einheiten zu je drei Unterrichtsstunden. Die Methoden sind so gewählt, dass selbstreflexive, informative und handlungsbetonte Zugänge sich abwechseln.

Nr. 16: Lebensstil und Zukunft 2
Ernährung – (k)eine Privatsache?
(von JUTTA SALZMANN und PAUL HELL)
1. Auflage Juli 2013

Mit dieser Arbeithilfe gelang es der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachen einmal mehr „persönliche Themen mit gesellschaftlich-politischen Fragestellungen zu verknüpfen“ stellt Prof. Dr. GOTTFRIED ORTH im Vorwort zu dieser Arbeitshilfe fest.

Was wir essen und wie wir essen hat nicht nur Konsequenzen für unsere Gesundheit, sondern auch für die Welt. In vier Einheiten werden Zusammenhänge erläutert und Handlungsperspektiven aufgezeigt. 1: Du bist, was Du isst – Essen früher und heute, 2: Erwärmt unser Essen die Erde? 3: Hunger wird gemacht – Wer zahlt den Preis für unseren Überfluss, 4: Wer zahlt schon freiwillig mehr? – Der Ansatz des Fairen Handels

Nr. 17: Wider die Depression beim Älterwerden
Zehn Bausteine für die Gruppenarbeit mit dem Ziel der Prävention (von KLAUS DEPPING)
1. Auflage August 2013

Nach einer fachlichen Einführung zum Thema „Depression“ werden zehn 90-minütige Arbeitseinheiten präsentiert. Die Einheiten nähern sich aus drei Richtungen der Frage „Wie kann man einer Depression vorbeugen?“ (Denken – Fühlen – Verhalten)

- Wider das irrationale Denken
  weil: Der Mensch fühlt, wie er denkt
- Wider die die Freudlosigkeit, Hoffungslosigkeit und Wertlosigkeit
  weil: Der Mensch denkt, wie er fühlt
- Wider Verhaltensstörungen
  weil: Der Mensch denkt und fühlt, wie er sich verhält

Neben diesen ichbezogenen Funktionen soll diese Publikation auch eine Hilfe sein bei der Frage: Wie gehe ich mit niedergedrückten oder gar depressiven Menschen, die mir im Alltag begegnen, verstehend und entlastend um?

Nr. 18: Gewaltfreiheit – ein Name Gottes
Spirituelle und politische Wege der Gewaltfreiheit (von GOTTFRIED ORTH)
1. Auflage Juli 2014, 10 Euro

Im ersten Modul der Arbeitshilfe geht es zunächst um (Selbst-)Reflexion: Wo ist jede einzelne Teilnehmerin und jeder einzelne Teilnehmer an „Gewalt“ oder „Gewaltzusammenhängen“ beteiligt? Wie versucht jede einzelne Teilnehmerin und jeder einzelne Teilnehmer „Gewaltfreiheit“ zu leben?

Es folgen sieben Kapitel zu einzelnen Frauen und Männern, deren Wirksamkeit und Leben in besonderer Weise für Frieden und Gewaltfreiheit steht. Gearbeitet wird jeweils mit biographischen Hinführungen und einer zu bearbeitenden Textauswahl.

Die behandelten Persönlichkeiten: Bertha von Suttner, Dietrich Bonhoeffer, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Albert Schweitzer, Dorothee Sölle, Marshall B. Rosenberg.

Es folgt dann ein Modul, das an wenigen Beispielen verdeutlicht, wie biblische Autoren von „Gewalt“ und „Gewaltfreiheit“ in mythischen oder historischen Texten erzählen oder berichten und wie sie beide Handlungsmöglichkeiten reflektieren.

Die Arbeitshilfe endet wiederum vornehmlich selbstreflexiv. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden angeregt, das, was sie mit Hilfe der Arbeitshilfe entdeckt, gelernt und für sich an Anregungen, Wissen und Erkenntnissen gewonnen haben, in ihren Alltag gedanklich zu integrieren.

Nr. 20: Im Zeichen der Rose
Reformation und christlicher Glaube heute
(von MELANIE BEINER, HERMANN BRÜNJES, AMELIE ZU DOHNA, PHILIPP EHLHAUS und FRIEDER MARAHRENS)
2. Auflage November 2016, 10 Euro

Die Arbeitshilfe fragt nach der Präsenz und der Bedeutung reformatorischer Themen im heutigen Alltagsgeschehen. Mit vier aus unserer Lebenswelt herausgegriffenen Themen bietet sie Vorschläge zu einer Auseinandersetzung.
1. „Du hast mir gar nichts zu sagen.“ – Auf wen oder was hören wir heute und welche Bedeutung haben Bibel und Bekenntnis?
2. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ – Wie verhalten sich die Gnade und Rechtfertigung zu Arbeit und Gerechtigkeit?
3. „Sorry, dumm gelaufen.“ – Wie gehen wir heute mit Schuld um?
4. „Von wegen nichts zu machen …“ – Welche konkrete Verantwortung tragen Menschen heute?
„Im Zeichen der Rose!“ Der im Schlusskapitel vorgeschlagene Gottesdienst mit dem Symbol der Lutherrose bietet die Möglichkeit, die Einsichten der Veranstaltungsreihe zusammenzutragen.

Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen (EEB)

www.eeb-niedersachsen.de

Landesgeschäftsstelle
Odeonstraße 12, 30159 Hannover
Telefon 0511/1241-413, Fax 0511/1241-465
EEB.Niedersachsen@evlka.de

Bereich Weser/Ems

EEB Ostfriesland
Saarstraße 6, 26789 Leer
Tel. 0491/9198-151, Fax 0491/9198-251
EEB.Leer@evlka.de
www.eeb-leer.de

EEB Oldenburg
Peterstraße 38, 26121 Oldenburg
Telefon 0441/92562-0, Fax 0441/92562-20
EEB.Oldenburg@evlka.de
www.eeb-oldenburg.de

Ev. Bildungswerk Ammerland
Wilhelm-Geiler-Straße 14, 26655 Westerstede
Telefon 04488/77151, Fax 04488/77159
EEB.Ammerland@evlka.de
www.eeb-ammerland.de

EEB Emsland-Bentheim
Ootmarsumer Weg 5, 48527 Nordhorn
Telefon 05921/72728-0
EEB.Nordhorn@evlka.de
www.eeb-nordhorn.de

EEB Osnabrück
Arndtstraße 19, 49080 Osnabrück
Telefon 0541/50541-0, Fax 0541/50541-10
EEB.Osnabrueck@evlka.de
www.eeb-osnabrueck.de

Bereich Nord

EEB Nord
Teichstraße 15, 21680 Stade
Telefon 04141/62048, Fax 04141/654 48
eeb.stade@evlka.de
www.eeb-stade.de

EEB Osterholz-Scharmbeck, Rotenburg, Verden
Hinter der Mauer 32, 27283 Verden
Telefon 04231/800500, Fax 04231/800501
EEB.Verden@evlka.de
www.eeb-verden.de

EEB Lüneburg
Barkhausenstraße 1, 21335 Lüneburg
Telefon 04131/2237770, Fax 04131/2237771
EEB.Lueneburg@evlka.de
www.eeb-lueneburg.de

Bereich Mitte

EEB Hannover/Niedersachsen Mitte
Knochenhauerstraße 33, 30159 Hannover
Telefon 0511/1241-663, Fax 0511/1241-788
EEB.Hannover@evlka.de
www.eeb-hannover.de

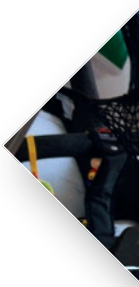
Bereich Süd

EEB Wolfsburg-Gifhorn
Goethestraße 61, 38440 Wolfsburg
Telefon 05361/8905885, Fax 05361/8905887
EEB.Wolfsburg@evlka.de
www.eeb-wolfsburg.de

EEB Hildesheim
Goschenstraße 70, 31134 Hildesheim
Telefon 05121/1020394, Fax 05121/1020889
EEB.Hildesheim@evlka.de
www.eeb-hildesheim.de

EEB Braunschweig
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1, 38300 Wolfenbüttel
Telefon 05331/802-543, Fax 05331/802-714
EEB.Braunschweig@evlka.de
www.eeb-braunschweig.de

EEB Südniedersachsen
Auf dem Hagen 23, 37079 Göttingen
Telefon 0551/45023, Fax 0551/47655
EEB.Goettingen@evlka.de
www.eeb-goettingen.de



Evangelische
Erwachsenenbildung
Niedersachsen

Landesgeschäftsstelle
Odeonstraße 12
30159 Hannover
Tel.: 0511/1241-413
Fax: 0511/1241-465
EEB.Niedersachsen@evlka.de

www.eeb-niedersachsen.de

ISBN 978-3-925674-19-5