

BANANENBLAU

Nr. 2 / 2015 · 3,40 €

Die Zeitschrift für Eltern und Kinder

ISSN 2197-8166

Mit Rätselspaß
und tollen
Bastelseiten!

LAURIN IST
ZUM TRAINING.
MACHT IHM SPASS.
WAS MACHT DEIN
KIND?

NICHTS.

„Heute machen wir nichts!“

Vom Recht der Kinder, ihre Zeit selbst zu gestalten



„Nur wer auf den eigenen
Beinen unterwegs ist,
kann Laufen lernen.“

— Penny Ritscher —

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

die vorliegende Ausgabe
BANANENBLAU beschäftigt sich mit
dem Thema „Heute machen wir nichts!“

Immer seltener haben kleine Kinder heute die Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Sie haben häufig einen ebenso vollen Terminkalender wie manch hochbezahlter Manager eines großen Unternehmens. Kindergarten bis 15 Uhr, montags Sport bis 16.30 Uhr, mittwochs noch zum Musikkurs und freitags zum Englischunterricht. Da bleibt keine Zeit zum Durchatmen, keine Zeit sich mit der eigenen Kindheit zu beschäftigen und vor allem keine Zeit, Dinge selbstständig zu entdecken und zu beobachten.

Doch gerade Kinder haben ein Recht auf ihre eigene Zeit. Hier müssen Krippe, Kindergarten und Eltern zusammenarbeiten und den Alltag der Kinder entschleunigen. Statt hoher Produktivität sollten alltägliche Momente intensiv genutzt werden, Kinder sollten zwischendurch auch einfach mal nichts tun dürfen und auch manchen Eltern würde es guttun, dieses Nichtstun wieder zu erlernen.

In diesem Heft haben wir Pädagogen, Kolumnisten, Eltern und Kinder gefragt, welche Vorstellung sie von freier Zeit haben, wie sie diese verbringen und was wohl andere in ihrer freien Zeit so anstellen.

Viel Freude beim Nichtstun und Lesen wünscht Ihnen



Ihr Ferdinand Bostelmann
Verlagsleiter Bananenblau



Foto: © Barbara Dietl

Inhalt

Für Eltern

- 3 Editorial
- 4 „Kinder werden stark, indem sie sich selbst bewähren können.“ Dr. Herbert Renz-Polster im Interview
- 6 „Weniger ist manchmal mehr – auch in der frühen Begabungsförderung.“ Dr. Birgit Behrensen zum Thema
- 8 Das Recht der Kinder auf die eigene Zeit
Kommentar von Antje Bostelmann
- 10 Praxistipps | Eltern fragen, Experten antworten
- 11 Für und Wider | „Darf ich heute Trompete ausfallen lassen?“
- 12 „Echte freie Zeit sind Momente, in denen nichts passiert!“ Penny Ritscher im Interview
- 13 Best Practice | Wasserwelten: Ein Projekt aus dem Kinderhaus Violetta in Ludwigsburg
- 14 Eltern fragen ihre Kinder | „Was glaubt ihr was wir machen, wenn wir unbeobachtet sind?“
- 15 Gabi Wimmers Kita-Kolumne | „Dir ist langweilig? Na, herzlichen Glückwunsch ...“
- 16 Wie ein Projekt für ein besseres Bewusstsein im Umgang mit Obst & Gemüse sorgen soll
- 18 „Weil sie schön sind!“ – Zu Besuch in der Kinder- und Jugendbuchhandlung Liesi liest
- 20 Pinnwand
- 22 „Das kann ich schon alleine!“ – Kleine Köche in der großen Küche
- 23 Rezept: Knusprige Waffeln mit Erdbeereis

3

Für Kinder

- 24 Haben wir bald nichts mehr zu tun?
- 26 Wie lange kann man nicht ... ?
- 28 Rätsel: Findest du die 8 Unterschiede in der Spiegelung?
- 30 Basteltipp: Bügel die Tüte!

„Kinder werden stark, indem sie sich selbst bewähren können.“

4

Dr. Herbert Renz-Polster, anerkannter Wissenschaftler auf dem Gebiet der kindlichen Entwicklung, beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema des „Frühförderwahns“ und plädiert immer wieder für eine Pädagogik, die vom Kind ausgeht. Wir haben ihn zum Thema der freien Zeitgestaltung von Kindern befragt.

BANANENBLAU: Der Leistungsdruck in der Gesellschaft wächst und viele Eltern haben Angst, dass ihre Kinder in der Gesellschaft nicht bestehen können. Wie stehen Sie zu dem neuen Trend, Kinder so früh wie möglich von Kurs zu Kurs zu schleppen?

Dr. Herbert Renz-Polster: Also zunächst einmal: dass Eltern ihre Kinder fördern wollen, finde ich prima. Auch die Angst der Eltern ist verständlich – der Leistungs- und Konkurrenzdruck nimmt tatsächlich zu, das ist ja im Grunde die Staatsreligion unserer Zeit. Die offene Frage ist für mich eine andere: WIE bereiten wir die Kinder am besten auf die Zukunft vor? Eine Zukunft, die wir doch eigentlich gar nicht kennen – wer weiß denn schon, was unsere Kinder in 20 Jahren so machen werden und was sie dabei am nötigsten brauchen?

BB: Was wäre also eine sinnvolle Förderung?

RP: Eine, die am Kind selbst ansetzt – und nicht gleich an seiner späteren Funktion am Arbeitsplatz. Da wird für mich das Pferd falsch herum aufgezäumt. In der Kindheit legen es die Kinder doch auf den Aufbau ihrer Persönlichkeit an. Da geht es um ihre grundlegenden Kompetenzen, die sie ein Leben lang tragen. Da müssen sie lernen, mit ihren Gefühlen und Impulsen klarzukommen. Sie müssen lernen, sich in andere einzudenken und in der Gruppe zurechtzukommen. Sie müssen innerlich stark, widerstandsfähig und kreativ werden. Aber wie fördern wir das? Da stehen wir doch vor einem riesigen Dilemma! Denn diese Entwicklungsschritte kann man einem Kind ja nicht vermitteln oder beibringen, auch nicht mit dem tollsten pädagogischen Programm. Diese Schätze müssen die Kinder selber heben. Ich glaube, dass das in dieser ganzen Förderdebatte viel zu wenig berücksichtigt wird. Da kommen ganz groß die Ziele der Erwachsenen vor, die kleinen

Forscher und die kleinen Wettkämpfer im Innovationswettbewerb; aber ganz wenig die Kinder selbst.

BB: Und wie kommen dann die Kinder wieder ins Spiel?

RP: Kinder werden stark, indem sie sich selbst bewähren können; beim Spielen, im Alltag, bei der Gestaltung ihrer Beziehungen. Sie suchen nach Abenteuern, nach echten – also ihrer Entwicklung entsprechenden – Herausforderungen. Darauf legen sie es an, von morgens bis abends, von ganz klein auf! Aber sie brauchen dabei Rückenwind. Kinder werden nur dann mutig und bekommen große, neugierige Augen, wenn sie sich in ihren alltäglichen Beziehungen gut aufgehoben fühlen. Wenn sie sich auf ihre Erwachsenen verlassen können und sich als Kinder geschätzt fühlen – das gilt für Kitas übrigens genauso wie im Elternhaus. Gestresste Kinder gehen nicht auf die Welt los. Verunsicherte Kinder sind nicht mutig. Man muss sich also schon fragen, warum es in der heutigen Frühpädagogik so viel um Förderprogramme, Bildungsanreize und Theorien geht, und so wenig um die Beziehungen von Mensch zu Mensch, und so wenig auch um die gemeinsame Gestaltung eines spannenden, kindgerechten Alltags!

BB: Was verpassen Kinder, wenn sie einen vollen Terminkalender haben, der keine Zeit für freies Spiel lässt?

RP: Kinder, die immer nur nach Programm und nach den Vorgaben der Erwachsenen leben und spielen dürfen, lernen vielleicht, wie man am besten die Vorgaben anderer abarbeitet. Aber das macht sie weder stark noch kreativ. Das gibt ihnen keinen Raum für die Entfaltung ihres eigenen Programms, also ihrer Individualität. Kinder werden doch nicht zu Persönlichkeiten, indem sie daran gewöhnt werden, immer neue Mohrrüben vor die Nase gehalten zu bekommen!

BB: Wie sollten Kinder ihre Freizeit Ihrer Meinung nach verbringen? Welche Entwicklungsorte benötigen Kinder tatsächlich?

RP: Das kann ich nicht sagen, jedes Kind sucht nach Herausforderungen, und landet dann – je älter desto mehr – in ganz unterschiedlichen Welten. Das eine findet das Kribbeln in der freien Natur, das andere im Orchestergraben oder beim Theaterspielen. Ich kann nur das sagen: Kinder brauchen Umwelten, in denen sie sich selbst Ziele setzen können, in denen sie sich an Widerständen messen und reiben und in denen sie mit Begeisterung wachsen können. Und sie brauchen nicht diese beständige Bewertung, Vermessung und Beobachtung von außen, sondern Entdeckungsfreude und Motivation von innen.

BB: Gibt es Ihrer Meinung nach Unterschiede in der Freizeitgestaltung von Kindern aus Stadt oder Land, oder von Berufstätigen?

RP: Eigentlich unterscheiden sich die Kindheiten überraschend wenig von Ort zu Ort, eher ist das soziale Milieu entscheidend. Und auch die Kitas unterscheiden sich nicht sonderlich zwischen Stadt und Land. Ich sehe da überall das gleiche Dilemma: Man passt sich in vorauseilendem Gehorsam an den Zeitgeist an. Wie gesagt: Reden wir denn in der Kindergartenpädagogik viel über die Beziehungen? Da lassen wir uns viel zu oft mit einem absoluten Notprogramm abspeisen, gerade in den Krippen. Stattdessen wird viel von „früher Bildung“ geredet, das kostet niemanden etwas und hält die Eltern bei der Stange. Und wo geht es denn um die kindlichen Entdeckungsräume? Die Außengelände der Kitas sind oft ein Jammer, aber keiner jammert darüber. Und wenn wir dann doch mal ein Feuer machen, dann bestimmt nicht, weil eine Kindheit ohne Lagerfeuer schwach und lauwarm ist, sondern damit die Kinder lernen, dass warme Luft nach oben steigt. Viel Bildungskitsch also, viel Verkopftes, wenig Echtes.



Herbert Renz-Polster

Die Kindheit ist unantastbar –
Warum Eltern ihr Recht auf
Erziehung zurückfordern
müssen

Beltz 2014, 17,95 €
ISBN 978-3-407-85847-4

Dr. Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt und assoziierter Wissenschaftler am Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg. Er befasst sich seit vielen Jahren mit der kindlichen Entwicklung. Mit seinen populären Werken „Kinder verstehen“ und „Die Kindheit ist unantastbar“ gilt er als einer der profiliertesten Stimmen in der Erziehungsdebatte. www.kinder-verstehen.de



„Weniger ist manchmal mehr – auch in der frühen Begabungsförderung.“

- 6 Wie können Eltern ihre Kinder auf eine Welt vorbereiten, in der immer unklarer ist, welches Wissen und welches Talent den Kindern später helfen wird, einen Platz in der Gesellschaft zu finden? Eltern wollen ihren Kindern heute im Rahmen ihrer Möglichkeiten viel bieten. Dies gilt sowohl für das Wohlbefinden der Kinder in der Gegenwart als auch für spätere berufliche Perspektiven und die Lebenszufriedenheit in der Zukunft.

Gerade die Phantasien über die Zukunft der Kinder verfestigt bei vielen die Idee, dass Kindern möglichst früh möglichst viel geboten werden sollte, um ja nichts zu verpassen. Schließlich gilt es doch, Zeitfenster optimal zu nutzen. Überall liest und hört man doch, dass Kinder besser Sprachen, Musikinstrumente, Sportarten lernen, wenn sie früh damit beginnen. Doch wie viel verplante Zeit tut den eigenen Kindern tatsächlich gut? Wie viel Spielzeug? Wie viele Ausflüge? Wie viele Aktivitäten in Sportvereinen? Wie viel musikalische Früherziehung? Wie viel Übung in Fremdsprachen? Und was davon ist nützlich für später?

Eltern bewegen sich bei der Beantwortung dieser Fragen heute oft hin und her zwischen dem Wunsch nach Gelassenheit auf der einen Seite und dem Wunsch nach der optimalen Förderung des eigenen Kindes auf der anderen Seite. Da hilft auch der kopfschüttelnde Rat mancher Großeltern „Macht euch doch nicht so viele Gedanken!“ nicht wirklich weiter. Das, was Eltern hier als individuelles Problem erleben, hat handfeste gesellschaftliche und ökonomische Gründe.

Wir leben in einer Zeit, in der traditionelle, leistungs- freie Zusammenhalte in Familien, Nachbarschaften oder kollegialen Arbeitskontexten immer seltener werden. Das ist die Kehrseite unserer gesellschaftlichen Errungenschaft der Individualisierung. Als „Risikogesellschaft“ hat der kürzlich verstorbene Soziologe Ulrich Beck schon von einigen Jahrzehnten unsere Gesellschaft beschrieben. Die Freiheit, selbst zu entscheiden, wie man leben will, bringt die Pflicht mit sich, permanent aktiv sein zu müssen. Wer hier nicht mithalten kann, der erlebt sich irgendwann als Außenseiter. Wer wenig Geld und keine beruflichen Perspektiven hat, wer länger krank ist, wer Angst vor dem Verlust seines Arbeitsplatzes hat, fühlt sich dann schnell ausgegrenzt. Je länger dieser Zustand andauert, umso schwieriger wird es. „Soziale Erschöpfung“ nennt der Soziologe Ronald Lutz das. Gleichzeitig leben wir in Zeiten zunehmender sozialer und ökonomischer Unsicherheit. Die meisten Menschen können heute nicht mehr sicher sein, dass ihr Beruf wirklich krisensicher ist. Die sozial Erschöpften in der direkten Nachbarschaft erinnern daran. Deshalb setzt bei vielen das Bedürfnis ein, sich von ihnen zu distanzieren.

Dieses Bedürfnis nach Distanzierung überträgt sich auch auf den Umgang mit den eigenen Kindern. Ein Effekt ist das Bemühen, den eigenen Kindern möglichst viel an Förderung mit auf den Weg zu geben. Verstärkend wirken hier eigene Erfahrungen. Viele Eltern haben sich selbst sehr angestrengt, um beruflich und gesellschaftlich da hinzukommen, wo sie jetzt sind. Sie möchten, dass ihre Kinder es einfacher haben. Deshalb sollen die Kinder so früh wie möglich viel von dem geboten bekommen, was sie selbst als Kind vielleicht nicht hatten. Der boomende



Markt an Förder- und Bildungsangeboten für Kinder im Vorschulalter ist ein Ergebnis dieser Entwicklung. „Bildungspanik“ nennt der Soziologie Heinz Bude das, was Eltern mitunter bei der Auswahl dieser Angebote antreibt.

Es gibt keinen einfachen Ausweg aus diesem Dilemma. Wer sich gerade im Begriff befindet, Entscheidungen für sein Kind aufgrund der beschriebenen Bildungspanik zu fällen, der kann nur schwer nachspüren, was dem eigenen Kind wirklich gut tut. Dabei ist aber genau das der beste Gradmesser. Zwar wird heute wissenschaftlich davon ausgegangen, dass frühe Bildungsinvestitionen sich auch gesellschaftlich rechnen. Aber Bildungsangebote gelingen nur dann, wenn Kinder auch in der Lage sind, sie zu nutzen. Deshalb hat sich in vielen Krippen und Kitas in den letzten Jahrzehnten immer stärker das Prinzip der Situationsorientierung (Situationsansatz bzw. situationsbezogener Ansatz) durchgesetzt. Ist die Umgebung mit anregenden und verschiedenen Materialien vorbereitet, kann individuelle Förderung eingebettet im Kontext von Gruppen gelingen (Behrensen et. al. 2011). Auf diese Weise können Kinder unterschiedlicher Herkunft darin unterstützt werden, im Rahmen ihrer Möglichkeiten selbstbestimmt zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Im Mittelpunkt dieses Lernens stehen gerade bei kleinen Kindern ihre unmittelbaren Erlebnisse. Lernen ist hier Lernen im Alltag. Um die Lernumgebung in Krippe oder Kita passend zu gestalten, damit hier auch wirklich alle Kinder lernen können, brauchen Erzieherinnen und Erzieher die Fähigkeit, Kinder zu beobachten und das Beobachtete gemeinsam zu reflektieren. Von dieser Fähigkeit können Eltern auf vielfache Weise profitieren, wenn sie gerade wieder in Bildungspanik verfallen. Werden die ganz eigenen Interessen der Kinder in den Mittelpunkt gestellt, dann stellt sich die Frage nach der Auswahl von Freizeit-, Bildungs- und Förderangeboten anders. Die entscheidende Frage ist dann nicht mehr, ob ein Sprachprogramm für 3- bis 6-Jährige für den späteren Beruf wichtig sein könnte. Bedeutsamer ist, woran das Kind zurzeit mit Begeisterung beschäftigt ist. Passt das Sprachprogramm hierzu? Oder ist es etwas ganz anderes, was das Kind im Moment in seinem Lernen voran bringt?

Eine solche Perspektive ist nicht nur deshalb vielversprechend, weil sie dem Wettbewerb zwischen Eltern entgegenwirkt. Sie ist vor allem vielversprechend, weil das eigene Kind dadurch in seiner Individualität stärker gesehen wird. Ein so verstandenes „weniger“ ist keine Negierung früher Begabungsförderung. Vielmehr werden mit dieser Perspektive Wege zur Begabungsförderung eines jeden Kindes eröffnet.



Dr. Birgit Behrensen ist Mitarbeiterin der Forschungsstelle Begabungsförderung des Niedersächsischen Instituts für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe) in Osnabrück.

Dieser Beitrag wurde unter Einbezug folgender Quellen verfasst

Beck, U. (1986): *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Behrensen, B.; Sauerhering, M.; Solzbacher, C. & Warnecke, W. (2011): *Das einzelne Kind im Blick. Individuelle Förderung in der Kita*. Freiburg im Breisgau: Herder.

Bude, H. (2011): *Bildungspanik. Was unsere Gesellschaft spaltet*. München: Carl Hanser.

Lutz, Ronald (2014): *Soziale Erschöpfung: Kulturelle Kontexte sozialer Ungleichheit*. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.



Kommentar

Das Recht der Kinder auf die eigene Zeit

„Als ich Kind war, sind wir um die Häuser gezogen und haben ziemlich viel Unfug angestellt. Ich erinnere mich an eine Sache, da habe ich zusammen mit meiner Freundin eine Rolle Pfefferminz im Kaufladen geklaut. Wir wollten unseren Mut auf die Probe stellen und natürlich auch herausfinden, wie man es anstellen muss. Danach sind wir nicht direkt nach Hause gegangen. Wir sind über die Höfe der Häuser gelaufen und über Zäune geklettert und dann noch ein ganzes Stück des Weges rückwärts gelaufen. Das alles, damit man uns nicht verfolgen kann. Das Pfefferminz haben wir dann gar nicht gegessen, so aufgeregt waren wir.“ Luise ist 40 und kichert, als sie diese Geschichte erzählt.

Ein Blick auf den in Luises Küche aushängenden Wochenkalender macht deutlich, dass ihre Kinder solche Abenteuer wohl kaum erleben werden. Wie für die meisten anderen Kinder ist auch für Luises Kinder die Woche verplant: Kindergarten und Schule, dann Kurs, zweimal in der Woche Sport oder Musikschule, die Zeit ist immer knapp. Um alles zu schaffen braucht es eine strikte Organisation und die Einbeziehung von etlichen erwachsenen Unterstützern wie Großeltern, Freunden und Erziehern, welche die Kinder zu ihren Nachmittagsaktivitäten hinfahren und sie dort auch wieder abholen. Viele Kinder verbringen darüber hinaus jedes zweite Wochenende und die dazugehörige halbe Woche bei einem anderen Elternteil, da die Eltern getrennt leben. Oftmals bedeutet dies den Wechsel in einen anderen Stadtteil oder gar eine andere Stadt. Die Kinder verbringen viel Zeit in Verkehrsmitteln und sind aufgrund der stetigen Wechselei kaum in der Lage stabile Freundschaftsbeziehungen aufzubauen.

Damit sich ein Mensch entwickeln kann muss er vielfältige Erfahrungen machen, eigene Erlebnisse verarbeiten, Risiken eingehen können und riskante Situationen aktiv meistern. Wir haben in den letzten Jahren viel darüber diskutiert, wie Kinder am besten lernen. Wir wissen, dass Lernen ein ganzheitlicher Prozess ist, der vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten, eine geeignete Umgebung und die Beziehung zu vielen unterschiedlichen Kindern und Erwachsenen braucht. Trotzdem fühlen Eltern sich immer noch am wohlsten, wenn Kinder gut beaufsichtigt einem Erwachsenen zuhören. Die Idee von der gefährlichen Welt und ein immer diffuseres Verständnis von Elternschaft, Familienleben und Kindererziehung sind nur einige Ursachen für diese Entwicklung.

Kinder spielen heute kaum noch unbeaufsichtigt. Sie werden häufig über die gesamte Grundschulzeit zur Schule gefahren und dort wieder abgeholt. Das Sicherheitsbedürf-

nis der Eltern bezieht sich nicht mehr nur auf die Schulwege, es sorgt auch für stetig kontrollierte Schulleistungen, kann sich bis auf eine Überwachung des Unterrichts und der Lehrer ausweiten und mündet in enormen Ausgaben für Nachhilfeunterricht schon in der Grundschule. Die gesellschaftliche Diskussion über Bildung, Bildungserfolge und Bildungsversager, die im PISA-Zeitalter allgegenwärtig ist und dazu geführt hat, dass Kinder wie kleine Leistungsmaschinen getrimmt werden, muss unbedingt abgestellt werden. Diese Diskussion ist außer Kontrolle geraten und hat zu einer Optimierungsindustrie für Kinder geführt, die von Eltern mit immer mehr kindlicher Zeit gefüttert wird. Kinder sind demnach zu ihrer eigenen Sicherheit zu begleiten, in ihrem eigenen Interesse zu optimieren und werden dabei stets an ein Leistungsversprechen erinnert, das sie ihren Eltern nie gegeben haben.

Dennoch haben alle Kinder ein Recht auf ihre eigene Zeit. Ich möchte sogar sagen, sie haben ein Recht darauf einen großen Teil ihrer Kindheitszeit selbstgeplant und unbeobachtet mit den Menschen zu verbringen, die sie sich selbst ausgewählt haben. Die dabei unweigerlich zu ertragende Langeweile ist ein wichtiges Triebmittel für Ideen und Kreativität. Der mit Sicherheit dabei von den Kindern angestellt Unsinn ist nicht nur ein Merkmal von Kindheit, er hilft auch bei der Auseinandersetzung mit Regeln und Grenzen und ist Trainingsfeld für die Entwicklung von verantwortlichem Handeln. Den Kindern ihr Recht auf die eigene Zeit zu gewähren ist eine wichtige Aufgabe. Allerdings erfordert dies einige Anstrengungen von uns Erwachsenen: Kehren wir zurück zu einem moderaten Umgang mit der Aufsichtspflicht. In dem Wort steckt keineswegs die Pflicht Kinder ständig zu beaufsichtigen. Es geht darum die Kinder in einer für sie geeigneten Umgebung ihrem Entwicklungsstand entsprechend aufwachsen zu lassen. Das Café ist so eine Umgebung nicht. Der Spielplatz schon. Lernen wir etwas über die Entwicklung von Kindern. Sie können mit zwei Jahren noch keine Gesellschaftsspiele spielen und mit fünf Jahren nicht die Vertrauensperson oder Freundin der Mutter sein. Die kognitive sowie soziale Entwicklung der Kinder folgt Gesetzmäßigkeiten, die sich

nur wenig beeinflussen lassen. Sicher, sie lassen sich stören, allerdings nicht nur durch Vernachlässigung, sondern auch und vor allem durch Überforderung.

Überwinden wir unsere eigenen Ängste und Kontrollzwänge. Die Kinder sind meist sehr viel selbständiger als wir Erwachsenen denken. Sie können durchaus in der Grundschule den Schulweg alleine meistern und am Nachmittag mit der Freundin etwas unternehmen. Allerdings brauchen die Kinder dafür Erfahrungen, die in der frühen Kindheit gemacht werden müssen. Wer stets mit dem Auto in den Kindergarten gefahren wird, lernt nicht den Weg zum Kindergarten zu laufen und sich an der Ampelkreuzung richtig zu verhalten. Kinder, die ständig von Erwachsenen mit einem Unterhaltungsprogramm versehen, begleitet und überwacht werden, lernen nicht, sich alleine zu beschäftigen. Kinder, deren Tage und Wochen von Dritten minutiös durchgeplant sind, können später nicht eigene Zeitabläufe organisieren und planen.

Stellen Sie sich nur einmal einen jungen Erwachsenen vor, der morgens orientierungslos in seinem Zimmer sitzt und darauf wartet, dass eine Bezugsperson hereinkommt und ihn zum Morgenkreis abholt. Hinter diesem Beispiel steckt durchaus die Befürchtung, dass der Grundstein für eine Generation gelegt wurde, der die Fähigkeit zur selbständigen Strukturierung und Planung von Zeit bereits verloren gegangen ist. Auch Erzieherinnen in den Krippen und Kindergärten tragen hier eine Verantwortung. Wir sollten über unsere meist sehr strikt durchstrukturierten Tagesabläufe nachdenken, den Kindern Spielräume für eigene Planungen und Ideen lassen und vor allem nicht damit aufhören, die Eltern anzuhelfen, ihre Kinder auf den eigenen Beinen in die Kita laufen zu lassen.

Antje Bostelmann ist ausgebildete Krippenerzieherin und Entwicklerin der Klax Pädagogik. Bei Bananenblau hat sie etliche pädagogische Fachbücher veröffentlicht.





Praxistipps

Eltern fragen, Experten antworten

Was bedeutet „von Kindern frei gestaltete Zeit“?

Damit ist die Zeit gemeint, in denen die Kinder die Entscheidungen darüber treffen, was sie spielen, mit wem sie spielen, wo sie spielen und ob sie überhaupt spielen wollen. An dieser Stelle sollte zunächst einmal erwähnt werden, dass Kinder ein Recht auf Spiel, Freizeit und Erholung haben. In dieser Zeit sollten sie Dinge tun dürfen, die ihnen Spaß machen, auch wenn es bedeutet, dass sie einfach „nur rumsitzen“. Viel zu oft haben Kinder in der heutigen Zeit schon einen vollen Terminkalender. Sie hechten von einem Angebot zum nächsten. Dabei wird Ihnen das Recht auf freie Zeitgestaltung genommen. Überdenken Sie Ihre Gewohnheiten im Umgang mit Ihren Kindern – Bekommt Ihr Kind bewusst Phasen, in denen es seine Zeit selbst gestalten kann?

Warum ist von Kindern frei gestaltete Zeit wichtig?

Frei gestaltete Zeit schafft Kindern Raum, die Welt um sich herum mehr wahrzunehmen und begreifen zu können. In dieser Zeit können Kinder eigene Bedürfnisse kennenlernen, eigene Stärken finden und somit Selbstvertrauen entwickeln. Gerade in dieser Zeit, in der die Kinder eigene Entscheidungen treffen und Ziele verfolgen, erlangen Kinder grundlegende Kompetenzen. Jede Entscheidung hat eine Konsequenz zur Folge, die Kinder dann gegebenenfalls auch tragen müssen. In dieser Zeit müssen Kinder Absprachen treffen, z. B. was sie miteinander spielen wollen. Dabei lernen die Kinder mit anderen zu kooperieren und Kompromisse zu finden. Indem Sie als Erwachsener den Kindern die Möglichkeit geben, ihre Zeit frei zu gestalten, signalisieren Sie ihnen Vertrauen in sie, Entscheidungen selbst treffen zu können und dafür auch die Verantwor-

tung zu übernehmen. Die Fähigkeit der Kinder zum Spielen unterstützen Sie auch durch bewusste Langeweile-Situationen anstatt gleich eine neue Beschäftigungsmöglichkeit anzubieten.

Warum brauchen Kinder Langeweile?

Langeweile ist meist eine sehr reizarme Zeit. Sie bietet den Kindern die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, mit sich selbst zurechtzukommen und eigene Interessen zu finden. Diese Zeit ist wichtig, um Erlebtes zu verarbeiten. Langeweile kann und sollte nicht verhindert werden! Oft handelt es sich um Übergangszeiten, wenn zum Beispiel eine Spielsituation gerade beendet ist und etwas Neues noch nicht begonnen hat. Langeweile wird oft als Lernchance unterschätzt. Kinder lernen dabei Ausdauer, Geduld, abwarten können und Lösungen finden. Gerade in dieser Zeit wird die Vorstellungskraft gefördert und den Kindern die Möglichkeit gegeben, kreativ zu sein: „Was möchte ich jetzt machen, damit die Zeit vergeht?“ Oft besinnen sich Kinder in dieser Zeit unbewusst auf ihre eigenen Fähigkeiten, also auf das, was sie schon gelernt haben und beginnen ihre Fähigkeiten anzuwenden und somit zu vertiefen. Ermuntern Sie Ihr Kind, in Langeweile-Situationen kreativ zu werden und sich selbst zu beschäftigen.

Annett Hoffmann ist Leiterin des Klax Kindergartens Salamander in Berlin.



„Darf ich heute mal Trompete ausfallen lassen?“



Jede Woche das gleiche Dilemma, wenn Sohn oder Tochter erneut die Diskussion beginnt. Wie sollen Eltern darauf reagieren, wenn ihr Kind bei begeistert begonnenen Kursen oder Vereinsspielen die Lust verliert? Soll man Druck machen, um dran zu bleiben? Oder lieber nachgeben?

11

✗ Nein!

Kinder wachsen heute in einer Welt konsumierbarer Träume auf. Nicht nur tolle Spielzeuge oder Abenteuer gehören dazu, sondern auch die Vorstellung, ein besonderes Hobby zu haben! So wie Kinder sich eine Barbiepuppe oder ein Lego-Auto wünschen, ohne dann wirklich interessiert damit zu spielen, scheinen sie manchmal auch an Kurse heranzugehen: Der Wunsch, irgendein Instrument spielen zu können oder Fußballprofi zu werden vergeht schnell, sobald sie im Kurs feststellen, dass dafür geübt und trainiert werden muss. Schnell betteln Kinder dann um ein „ausnahmsweise Ausfallenlassen“ und bringen sich damit um die Chance, erst richtig in das Hobby einzusteigen. Gibt man diesem ständigen Wunsch nach der „Ausnahme“ nach – oder meldet sein Kind gleich vom Kurs ab – dann unterstützt man diese Konsumhaltung in Bezug auf Freizeitgestaltung auf fatale Weise. Also: Nachgeben hilft nicht. Überzeugen und leichter Druck helfen, später die Freuden einer echten Leidenschaft ernten zu können. Disziplin gehört einfach dazu und bringt unsere Kinder auch im späteren Leben voran!

Ja! ✓

Was war das Ziel, als Sie Ihr Kind zum Kurs angemeldet haben? Wahrscheinlich ging es Ihnen darum, Ihr Kind dabei zu unterstützen, ein Hobby zu finden – also eine Leidenschaft, der es sich freiwillig und aus Begeisterung widmet. Ein guter Gedanke, der auch funktioniert, weil Ihr Kind durch die Teilnahme an seinem Kurs automatisch Einblick in eine Sportart oder eine künstlerische Betätigung erhält, die ihm sonst verschlossen bliebe. Aber damit sich ein Hobby wie ein Hobby anfühlt, muss es sich von Pflichtveranstaltungen durch mehr unterscheiden als durch das Thema der Veranstaltung. Um Ihr Kind an eine kreative und gleichzeitig selbstbestimmte Freizeitgestaltung heranzuführen, sollten Sie es auch den entscheidenden Unterschied zu „verpflichtendem“ Lernen erleben lassen: Schule darf man nicht ausfallen lassen, den Kurs schon. Klar ist es nervig, wenn versäumte Kurse trotzdem Geld kosten. Aber eine lustlose Teilnahme daran ist mindestens genauso verschwendetes Geld. Begreifen Sie die Tage, an denen Ihr Kind „ausnahmsweise“ mal nicht zu Fußball, Ballett oder Trompetenkurs gehen möchte als „Aushalte-Übung“ für Sie: Beweisen Sie Geduld, mit der Gewissheit: Wenn der Kurs meinem Kind gefällt, dann will es freiwillig auch wieder dort hin. Und wenn die Lust nicht mehr wiederkehrt, hilft nur eine Abmeldung!

„Echte freie Zeit sind Momente, in denen nichts passiert!“

12

Penny Ritscher ist in New York geboren und aufgewachsen und arbeitet bereits seit frühester Jugend mit Kindern. Seit fast 40 Jahren lebt und arbeitet sie in Italien als Pädagogin.

BANANENBLAU: Welche Grunderfahrungen fehlen den heutigen Kindern?

Penny Ritscher: Das Leben in der heutigen digitalisierten Welt gibt den Kindern kaum die Möglichkeit, direkte Erfahrungen in der materiellen, physischen, dreidimensionalen Welt zu machen. So begegnen ihnen zum Beispiel in Filmen oder Cartoons häufig Tiere aus dem Dschungel, doch sind sie echten Tieren wie Schnecken oder Regenwürmer vielleicht noch nie begegnet.

BB: Wie sieht die heutige Freizeit von Kindern aus?

PR: Erwachsene neigen dazu, die freie Zeit der Kinder übermäßig zu organisieren. Gut meinende Eltern schubsen sie von einer „bereichernden“ Aktivität zur nächsten. Die verbleibende „freie“ Zeit wird dann von den Massenmedien organisiert: Zeichentrickfilme vor dem Frühstück, während der Mahlzeiten, zum Schlafengehen. Wenn alles langweilig erscheint, stehen Smartphone-Anwendungen und Tablets bereit. Echte freie Zeit sind aber Momente, in denen nichts passiert! Wenn also das Kind selbst oder mehrere Kinder zusammen die Initiative ergreifen. Zur Freizeit gehört auch Langeweile, aus der neue, konstruktive Ideen entstehen können.

BB: Was können Eltern und Erzieher tun, um Kindern bei der Gestaltung freier Zeit zu helfen?

PR: Sie sollten den Kindern ausreichend Zeit für eigenverantwortliches Spiel einplanen und sollten – wenn möglich draußen – einen geeigneten Platz zum Spielen zur Verfügung haben. Spielkameraden sind ebenfalls wichtig. Vor allem sollte keine Panik ausbrechen, wenn das Kind sagt, es langweilt sich. Dann sollten sie einfach ein paar simple Grundmaterialien zum Spielen anbieten wie Decken oder Wäscheklammern, um zum Beispiel eine Höhle zu bauen. Der Erwachsene sollte stets in der Nähe bleiben, aber immer darauf bedacht sein, nicht seine Initiative mit der des Kindes zu verwechseln.

BB: Was zeichnet eine nachhaltige Erziehung aus?

PR: Lernen fürs Leben! Das bedeutet, Kindern zu helfen, selbständige, verantwortungsbewusste, eigenständig denkende und soziale Erwachsene zu werden. Aber wie? Sprechen Sie mit ihnen, nicht über sie. Hören Sie ihnen zu, begleiten Sie sie in ihren Erfahrungen.

BB: Was wünschen Sie sich für die Kinder der Zukunft?

PR: Vor allem wünsche ich ihnen Zeit, Kind zu sein. Bei der Planung der Zukunft müssen wir keine Angst haben, in der Vergangenheit zu suchen. Bestimmte „altmodische“ Erfahrungen, wie das Spielen mit Schlamm sind nie überholt, im Gegenteil: sie sind universell und notwendig! Den Kindern der Zukunft wünsche ich eine solide Basis an direkten Erfahrungen mit greifbaren Objekten. Ich wünsche ihnen viel Zeit mit einem vertrauten Erwachsenen, mit dem sie aneinander gekuschelt in einem Sessel sitzen und in ein Bilderbuch schauen. Ich wünsche ihnen Zeit, um mit „nichts“ zu spielen und Zeit für selbst erdachte Spiele mit Spielkameraden.



Penny Ritscher
Nachhaltige Erziehung in Krippe und Kindergarten.
Das Slow School Konzept
Bananenblau 2015
144 Seiten, A5 Broschur
ISBN 978-3-942334-46-4



Penny Ritscher ist als pädagogische Fachberaterin für Krippen in der Toskana tätig.

Wasserwelten: Ein Projekt aus dem Kinderhaus Violetta in Ludwigsburg

„Wir waren im Sea Life, da war eine Riesenschildkröte in so einem Becken. Da durfte ich rein-fassen und ich durfte einen Seeigel anfassen. Und riesige Fische und Tiere – Unterwassertiere!“ Das berichtete ein Kind in der Kinderkonferenz, als wir über unsere Ferien sprachen. Auch andere Kinder waren schon einmal an einem See oder auch am Meer und begannen von ihren Erlebnissen zu berichten.

13

So entstand unser Thema „Wasserwelten“. Wir näherten uns dem Thema von verschiedenen Richtungen. Zunächst sprachen wir viel über Wassertiere, die wir kennen. Wir entdeckten ihre Lebensräume und Eigenschaften.

Im nächsten Schritt entdeckten die Kinder, dass es verschiedene Arten von Wasser gibt: Salz- und Süßwasser in unterschiedlichen Konzentrationen. Fortan beschäftigten wir uns mit Wasser und dessen unterschiedlichen Vorkommen.

Wir machten eine Exkursion an den Fluss Neckar, untersuchten ihn ganz intensiv und entdeckten viele verschiedene Lebewesen. Währenddessen kamen auch Fragen zu Flussstraßen auf und so gestalteten wir eine Flaschenpost, die tatsächlich Wochen später gefunden wurde – wir erhielten Post vom Finder!

Wir unterhielten uns über die Möglichkeiten unter Wasser zu leben, sprachen über Taucher und das Thema Sauerstoff. Je tiefer wir dann in das Projektthema hinabtauchten, desto mehr Tiere, die mit ihren eigentümlichen Eigenschaften einen besonderen Reiz ausübten, wurden von den Kindern entdeckt. Wir betrachteten Rocheneier, untersuchten das Leuchten des Anglerfisches und fragten uns, wie Seesterne sehen und essen können.

Das Projekt entstand in der zertifizierten reggio-orientierten Kindertagesstätte Violetta in Ludwigsburg.



Experimentiertipp: Füllen Sie Wasser in ein Gefäß und bedecken dies mit Öl. Das Öl schwimmt auf der Wasseroberfläche und vermischt sich nicht mit dem Wasser. Wenn Sie nun mit der Pipette ein paar Tropfen Tinte in das Öl geben, so sinkt es langsam nach unten und platzt dann an der Wasseroberfläche auf. Es entstehen wunderschöne Muster im Wasser.

Basteltipp: Im Atelier gestalteten wir aus Fimo Unterwasserwesen. Fimo wird bei 120 Grad im Backofen gehärtet und ist dann wasserfest. Die Figur wurde in ein Glas mit destilliertem Wasser und Spülmittel gegeben und mit Glitzer bestäubt. Verschlossen kann man das Glas nun drehen und es glitzert in der Unterwasserwelt. Die Kinder untersuchten, wie sich verschiedene Gegenstände wie eine Feder, eine Muschel, ein Knopf, ein Herbstblatt, ein Filzstift oder ein Schwamm im Wasser verhalten und anschließend wurde der Frage nachgegangen: „Was sinkt, was schwimmt?“



Foto: © Kindertagesstätte Violetta

„Was glaubt ihr was wir machen, wenn wir unbeobachtet sind?“

14

„Ihr macht dann was Geheimes. Vielleicht auch was für mich.“

Emily, 5 Jahre

„Was Elektronisches! iPad, Fernsehen, Handy, ...“

Finja, 6 Jahre

„Ihr geht auf den Spielplatz. Oder Fußball spielen.“

Henri, 4 Jahre

„Ihr macht bestimmt was Schönes zusammen!“
„Was ist denn was Schönes?“
„Na ... in ein anderes Land fahren. Oder einen schönen Ausflug machen.“

Ida, 6 Jahre

„Arbeiten oder Party. Oder ihr dreht durch!“

„Was meinst du mit durchdrehen?“

„Ihr macht verrückte Sachen.“

Madita, 7 Jahre

„Du gehst noch nach oben und guckst einen Film über die Polizei, und dann liest du noch ein bisschen und dann gehst du ins Bett.“

Laura, 5 Jahre



Wunderbar - Verwandel-Bar

Das Rollenspiel ist ein wichtiger und fester Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Verwandel-Bar lädt die Kinder dazu ein, in die unterschiedlichsten Rollen zu schlüpfen und sich phantasievoll zu verwirklichen. Bekannte Märchen und die dazugehörigen Figuren können nachgespielt, aber auch jede Art von frei erfundenen Phantasiegeschichten Realität werden.

Die Materialien sind sorgfältig ausgesucht, frei interpretierbar und eröffnen damit ein unglaubliches Spektrum an variablem Rollenspiel.

Dies ermöglicht den Kindern, sich in ihrer eigenen Ausdrucksfähigkeit zu erleben, stärkt ihr sozial-emotionales Verhalten und fördert die Kreativität.

Heute verwandle ich mich in...

103 829 Verwandel-Bar

Anzeige

Bestellen Sie unsere Kataloge kostenlos unter www.dusyma.de



Dusyma HH

Unseren Kindern zuliebe

Dusyma GmbH · Haubersbronner Straße 40
73614 Schorndorf · Fon 07181/6003-0
www.dusyma.de · www.facebook.com/dusyma

„Dir ist langweilig? Na, herzlichen Glückwunsch ...“

Kennen Sie das auch? Da kommt ein Stichwort und sofort ploppt eine Kindheitserinnerung auf! Mir ging es jetzt so mit dem Wort „Langeweile“.

15

Der Inbegriff von langweilig waren bei uns die Sonntage und die absolute Krönung waren die tieftraurigen Feiertage in Kombination mit Regenwetter. Keine Kita, keine Schule, keine Ausflüge mit den Eltern zu vergammelten Museums-Moorleichen, aber auch kein Spielen im Garten, im Fernsehen nur schwülstige Filme. Und die Eltern waren beschäftigt. Mutter verschwand in die Küche und Vater in die schalldichte Werkstatt oder polierte die Wohnzimmerwand.

Unsere Eltern kamen aber auch gar nicht auf die absurde Idee, uns beschäftigen zu wollen. Sie hatten unser gemeinsames Kinderzimmer – wir waren drei Schwestern – mit Bauklötzen, Puppen, einem Kaufmannsladen und Buntstiften ausgestattet und wenn wir über Langeweile klagten, machte meine Mutter eine Truhe auf und gab uns Decken und Kissen. Ende. Kein elterliches Animationsprogramm, keine verzweifelte Suche nach Indoorspielplätzen, keine Fernbedienung für den DVD-Player. Der war noch gar nicht erfunden!

Nach Minuten der Verzweiflung, wiederholten Protestversuchen begleitet von mehr oder minder heftigem Stöhnen und Nörgeln mussten wir uns eben selbst etwas ausdenken. Es wurden Höhlen gebaut, der Kaufmannsladen bekam neue Ware in Form von selbst gebastelten Schächtelchen, die Puppen wurden neu eingekleidet. Und als das auch zu langweilig wurde, haben wir eine Hexenschule gegründet. Hogwarts anno 1968. Meine Mutter unterschrieb mit ernster Miene die von uns verfassten Dokumente für den Schulwechsel.

„Langeweile ist der Schlüssel zur inneren Balance – egal in welchem Alter. Diejenigen, die die Unruhe vorbeiziehen lassen, kommen in Kontakt mit ihrer Kreativität. Unsere Kreativität ist der Raum, in dem wir uns spüren, uns selbst kennenlernen, uns selbst ausdrücken und die Erfahrung

von Selbstverwirklichung machen. Was sich noch vor einer Stunde wie eine unangenehme Stille anfühlte, erzeugt plötzlich inneren Frieden und wird zur emotionalen Aufladestation“*, antwortete der Familientherapeut Jesper Juul auf einen Leserbrief einer Mutter. Deren vierjähriger Sohn hatte offenbar die Fähigkeit verloren, sich selbst etwas auszudenken oder alleine zu spielen.

Unsere damals geschriebenen Hexengeschichten, Rezepte für Zaubertränke, Flüche und Verwünschungen gehören zu unserem Kindheitsschatz und schlummern seit vielen Jahren in einer Pappschachtel im Familientresor.

In diesem Sinne kann ich nur sagen: „Mir ist sooo langweilig!“ – „Wow, herzlichen Glückwunsch!“

Gabi Wimmer ist Dipl. Sozialpädagogin und pädagogischer Teamcoach.

*Zitat aus: „Der Standard“, 11.11.2012





Wie ein Projekt für ein besseres Bewusstsein im Umgang mit Obst & Gemüse sorgen soll

Dass Kinder nicht mehr wissen, woher ihr Essen kommt, ist ein vielbeklagtes Thema. Diesen Zustand konkret zu ändern, hat kurzerhand die gemeinnützige Stiftung Besser essen. Besser leben. in Angriff genommen und ist in Kooperation mit dem Deutschen LandFrauenverband aktiv geworden. Jetzt säen, pflegen und ernten schon über 20.000 Kinder in fast 1.000 Kindergärten begeistert Kartoffeln, Zucchini und Erbsen und bereiten sich leckere Speisen daraus zu.

Das Projekt GartenKinder wird in ganz Deutschland angeboten: Seit 2013 wurden bereits 185 LandFrauen bundesweit geschult und sind direkt vor Ort im Einsatz. Sie zeigen in den Einrichtungen, was aus einem kleinen Samen werden kann und begleiten die Kinder über ein komplettes Gartenjahr. Nach dieser Zeit sind die Erzieherinnen und Erzieher in den Einrichtungen in der Lage, das Projekt in den Folgejahren selbstständig weiterzuführen.

Dabei bringen die LandFrauen ein Starter-Set mit, welches aus einem kleinen Zimmergewächshaus, Werkzeugen, Erde und Saatgut besteht. Die Erzieherinnen und Erzieher werden im Umgang mit den Materialien trainiert („Train-the-Trainer“) und die LandFrauen begleiten diesen Prozess. Die Kinder lernen so spielerisch, wie wichtige Bestandteile ihres Essens, nämlich Obst und Gemüse, angebaut werden. Mit Begeisterung säen sie, gießen und pflegen die Pflan-

zen und erwerben weitere Kompetenzen – sie üben sich in Geduld, beobachten über längere Zeiträume, lernen präzise und arbeitsteilig im Team zu arbeiten und entwickeln Wertschätzung und Einfühlungsvermögen für Lebewesen sowie Lebensmittel.

Die Stiftung Besser essen. Besser leben., deren Ziel es ist, einen wesentlichen Beitrag zu gesunder und genussvoller Ernährung von Kindern und Familien zu leisten, hat einen Begleitordner zum Projekt erstellt. Dieser enthält Anleitungen zum Säen, Pflegen und Ernten von über 17 ausgewählten Pflanzen und Grundlagenwissen zum Keimen und Wachsen, zu Werkzeugen, zur richtigen Erde und weiteren Themen rund um das Gärtnern mit Kindern. Die Anleitungen kommen dabei ohne Text aus, sodass sich die Kinder das Wesentliche eigenständig erschließen können. Für Erzieherinnen und Erzieher bietet der Ordner weiterführende Informationen zu jeder einzelnen Pflanze und ihrer Pflege, Bastelanleitungen, Literaturtipps und Hinweise auf die Kompetenzen, die die Kinder im Projekt erwerben. Um die Pflege der Pflanzen über das Jahr zu dokumentieren, beinhaltet der Ordner einen Pflanzkalender. Die Kinder können Bilder von eingesäten Pflanzen einkleben und entsprechende Symbole für „Säen“, „Keimung“, „Umpflanzen“

und „Ernten“ ausschneiden. Diese werden mit Hilfe der erlernten Informationen den passenden Monaten zusortiert. Wann muss ich den Tomatensamen einsäen und wann ist sie erntereif? Mit der Unterstützung der LandFrauen und dem Ordner im Gepäck können Erzieherinnen, Erzieher und Kinder direkt loslegen, in der Erde wühlen, säen, pflanzen, hegen und ernten, erleben und genießen.

Der aid infodienst e. V. hat die wichtigsten Inhalte des Ordners in dem Heft GartenKinder zusammengefasst. Es eignet sich auch unabhängig von Projekt und Kindergarten generell als Anleitung, um mit Kindern zu gärtnern und ist somit auch für Eltern eine tolle Möglichkeit, ohne Vorerfahrung zu Hause loszulegen! Und selbst ohne Garten ist das möglich: Eine Tomate gedeiht auch im Balkontopf, Kräuter sogar auf der Fensterbank.

Das GartenKinder Heft
kann für € 5,- zzgl. Versand
auf www.aid-medienshop.de
bestellt werden.



17



Dagmar Freifrau von Cramm ist Präsidentin der gemeinnützigen Stiftung Besser essen. Besser leben. und setzt sich als Ernährungswissenschaftlerin seit vielen Jahren für eine gesunde Ernährung ein. Sie hat zahlreiche Bücher zum Thema Ernährung veröffentlicht.



Anne Staeves ist Wissenschaftsredakteurin bei aid infodienst e. V. und für alle Themen rund um den Garten zuständig.

Stiftung Besser essen. Besser leben.

Die gemeinnützige Stiftung Besser essen. Besser leben. entwickelt Projekte für Kinder und Familien zu den Themen Gesundheit und Genuss mit Bezug zum Kreislauf der Natur. Sie versteht sich als Brücke zwischen Wissenschaft und dem alltäglichen Leben. Hinter ihrer Arbeit steht die Überzeugung: Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme! Es ist der Schlüssel zu lebenslanger Gesundheit und einem intakten Familienleben.

Deutscher LandFrauenverband e. V.

Der Deutsche LandFrauenverband e. V. ist der bundesweit größte Verband für Frauen und deren Familien, die im ländlichen Raum leben. Ziel ist es, die Lebensqualität und Arbeitsbedingungen zu verbessern. 500.000 Mitglieder, 12.000 Ortsvereine und 22 Landesverbände bilden zusammen ein starkes Netzwerk.

aid infodienst e. V.

Ob Landwirtschaft, Lebensmittel oder Ernährung: Der aid infodienst e. V. bereitet Informationen aus Wissenschaft und Praxis verständlich auf, informiert umfassend und schnell und das seit mehr als 60 Jahren.



„Weil sie schön sind!“

Im Juni 2013 klingelt bei Elisabeth Woldt das Telefon. Ihre Mutter hat die perfekte Idee! Weil Elisabeth mit dem Lehramtsstudium in den Fächern Geschichte und Italienisch wohl nicht so bald einen Referendariatsplatz bekommen sollte, überlegte sie schon eine Weile, was sie mit der Zeit dazwischen wohl anfangen könnte. Und da hatte ihre Mutter nun die Idee, einen Buchladen zu eröffnen.

Sie hatte auch schon den perfekten Plan. Der Laden am Pastor-Niemöller-Platz in Berlin war gerade frei geworden und einen passenden Namen hatte sie auch schon: Liesi liest! Doch welches Sortiment sollte angeboten werden? Das war für Elisabeth Woldt sofort klar: „Ich verkaufe Kinderbücher, weil es die schönsten Bücher sind, die es gibt!“

Nach Gesprächen mit den Eigentümern und Vermietern war der Vertrag schnell unterschrieben. Familie und Freunde packten ordentlich mit an. Auslage und Tresen wurden in Handarbeit selbst hergestellt und die Einrichtung liebevoll zusammengewürfelt. Elisabeth Woldt wollte einen Ort schaffen, an dem Menschen verweilen, schmökern, Kaffee trinken und selbstgebackene Kekse essen können, ohne sich gehetzt zu fühlen oder schiefe Blicke zu ernten, weil sie immer noch am ersten Kaffee nippen. Kinder sollten in aller Ruhe auf die Suche nach ihrem nächsten Lieblingsbuch gehen können, ohne dass Mama genervt warten muss.

Elisabeth Woldt hat keine buchhändlerischen Vorkenntnisse und sich Buchpreisbindung, Bestellmodalitäten

und Buchhaltung selbst erarbeitet. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt, war dabei ihr Motto. Und sie hat Erfolg. Mittlerweile hat sie schon viele große und kleine Stammkunden. Was sicherlich auch dazu beiträgt ist die Tatsache, dass Elisabeth Woldt jedes Buch liest, bevor sie es in den Laden stellt und somit sehr kompetent auf die individuellen Wünsche der Kunden eingehen kann. Sie selbst ist vor allem fasziniert von schönen, bunten, fantasievollen Geschichten, die sprachlich überzeugen. Die Geschichte muss den Leser spätestens auf der zweiten Seite packen, festhalten, ihm ein wohliges Gefühl geben und ihn nicht mit einem großen Fragezeichen zurücklassen. „Kinder sind sehr anspruchsvolle Leser, die keine Fehler verzeihen, die spannende Abenteuer erleben und zufrieden das Buch schließen möchten“, sagt die Buchhändlerin. Eltern neigen ihrer Meinung nach häufig dazu, die Lesekompetenz ihrer Kinder zu überschätzen und suchen bereits für Erstklässler nach Büchern mit zu viel Text. „Man sollte die Kinder immer fragen, was sie sich selbst zutrauen und was sie interessiert. Denn das Alphabet kennen und den Inhalt eines Textes erfassen, sind zwei völlig verschiedene Paar Schuhe. Kinder sollten nicht zum Lesen gezwungen werden, und

auch was sie lesen, ist zunächst zweitrangig. Hauptsache ist, dass die Kinder Freude dabei entwickeln“, sagt Woldt.

Jeden Freitag findet unter dem Titel „Liesi liest“ eine Lesung in der Buchhandlung statt, bei der Kinder jeden Alters eingeladen sind, ein Buch aus dem Sortiment auszuwählen, aus dem dann von der Buchhändlerin vorgelesen wird. Auch Kindergartengruppen und Schulklassen sind herzlich willkommen, im Laden zu stöbern und sich in die Welt der Buchstaben entführen zu lassen. Elisabeth Woldt kommt aber auch gerne mit einer bunten Buchauswahl in den Kindergarten und liest dort aus den neuesten Büchern vor.

Kontakt

Liesi liest Kinder- und Jugendbuchhandlung

Inhaberin: Elisabeth Woldt
Pastor-Niemöller-Platz 12
13156 Berlin
www.liesi-liest.de



Foto: © Katharina Koch

Vorlesen:

Oliver Scherz, Barbara Scholz
Wir sind nachher wieder da, wir müssen kurz nach Afrika

Thienemann 2014
ISBN: 978-3-522-18336-9
112 Seiten, gebunden
12,99 €, **ab 5 Jahren**



Erstleser:

Vanessa Walder
Das wilde Määäh

Loewe 2014
ISBN 978-3-7855-7969-5
192 Seiten, gebunden
9,95 €, **ab 8 Jahren**



19

Anzeige

Kinderzeit

in Kita und Grundschule

aktuell & informativ Kinderzeit Newsletter

Fachliches und Inspirierendes
für den pädagogischen Einsatz

Der Kinderzeit-Newsletter
berichtet vom Alltag in Kindergärten,
über spielerisches Lernen, Betreuung,
Gesundheit und Bewegung sowie über
Grundschulthematiken – mit vielen
praktischen Tipps.

Jede Woche
kostenlos



Das eMagazin und die Anmeldung für den Newsletter unter www.kinderzeit.de

Kuschelecke



Nilpferd

Größe: 23 cm

Preis: € 26,99

Gefunden auf:

www.greenstories.de

Material:
Baumwolle aus
kontrolliert
biologischen
Anbau,
Schafwolle

Dieses außergewöhnliche Nilpferd ist ein Spielkamerad, der komplett in Handarbeit gefertigt wird. Durch die sorgfältige Verarbeitung aus 100% Biobaumwolle und einer Füllung aus 100% Schafwolle kann er viele Jahre zu einem treuen Wegbegleiter an guten und schwierigen Tagen werden. Das Nilpferd ist ein Schlenkertier, bei dem die Arme und Beine sorgfältig per Hand eingenäht worden sind und kann somit beim Spielen lustig hin und her schlenkern. Es darf bedenkenlos geschmust werden, da keinerlei Schadstoffe enthalten sind! Produziert wird der neue Kuschelegefährte in Berlin.

Schöne Idee

DU bist der Mäuseheld

Wer solch ein Buch als Kind selber besessen hat, der weiß, wie spannend es ist, seinen eigenen Namen plötzlich in einem Buch zu lesen! Personalisierte Bücher machen einfach Freude und sind ein tolles Geschenk. Eine besonders schöne Variante ist das „Mäusehelden“-Buch von erste liga. Buchhändler Thomas Schmitz und Grafiker Dirk Uhlenbrock haben jede Menge Herzblut in ihr Projekt gesteckt, das sieht man auf den ersten Blick! Text und Illustration haben die beiden zusammen erarbeitet, lassen jeden bestellten Namen fix zum Mäusehelden werden und liefern druckfrisch innerhalb von 10 Werktagen. Die Geschichte dreht sich um eine kleine Maus, die in einer Notsituation – zur Überraschung des gesamten Mäuseklans – über sich hinauswächst.

Weitere Informationen erhalten Sie auf maeuseheld.de



Lieblingsstück der Redaktion

SnakeScope

Kamera mit Monitor

Preis: € 134,-

Gefunden auf:

www.hippomini.de



Das SnakeScope ist eine WLAN-fähige Kamera mit einem flexiblen, 88cm langen „Schwanenhals“. Die Kamera ist wasserfest und hat ein integriertes Licht, sodass sie ein hervorragendes Werkzeug für Kinder ist, z. B. bei Naturerkundungen. Die Kamera kann mit einem Bildschirm verbunden werden, um die Aufnahmen auch in einem größeren Rahmen ansehen zu können. Nehmen Sie das SnakeScope mit zum nächsten Ausflug in die Natur! Kinder können mithilfe der Kamera erforschen, welche Tiere im Wasser oder verborgen zwischen Steinen und Pflanzen leben. Absolut spannend! Von allen Entdeckungen, die die Kinder auf dem LCD-Kameramonitor sehen, können Fotos aufgenommen werden.

PINNWAND

Terminkalender

**Kids & Co – Die Messe für Groß und Klein,
18. + 19. Juli 2015; Forum am Schlosspark Ludwigsburg**

Zahlreiche Aussteller präsentieren auf der Kids & Co Messe Produkte und Dienstleistungen für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis 12 Jahren. Das Angebotsspektrum reicht dabei von Geburtsvorbereitung über gesunde Ernährung, passendem Spielzeug bis hin zu Kinderkleidung. Ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Workshops, Spiel- und Mitmachaktionen runden das Programm ab.

Sonderausstellung „Seifenblasen“ im Kindermuseum München, noch bis zum 13. September 2015

Unter dem Motto „Riesenblasen, Schillerfarben, Schaumfabrik und Seifenschlösser“ lädt das Kindermuseum in München zum Ausprobieren ein: Hast du schon einmal Riesenblasen gemacht, dich in einen Seifenschlauch gestellt oder eine eckige Blase gesehen? Wie funktioniert das? Woher kommen die Farben?



In einem farbenfrohen Regenwald hängt das Faultier in seinem Baum und schaukelt gemütlich vor sich hin. In seiner Bequemlichkeit bemerkt es nicht – oder will nicht bemerken – dass sein schöner Lebensraum von riesigen stählernen Maschinen zerstört wird. Schließlich ist auch der letzte Baum gefällt, das Faultier ist verschwunden. Doch da kommt ein Mensch und beschließt, neue Bäume zu pflanzen.

News in Kürze

Alterskennzeichen für Spiele & Apps

Seit Mitte März vergibt die Unterhaltungssoftware-Selbstkontrolle (USK) Alterskennzeichen für Online-Spiele und Apps. Damit will die USK klare Verhältnisse schaffen, welche Apps für welches Alter geeignet sind. Zwar gab es in den App-Stores schon vorher Altersangaben. Diese waren laut USK-Chef Felix Falk aber verwirrend, da jeder App-Store andere Kennzeichen und Kriterien für die Bewertung benutzt hat. Die USK vergibt die App-Kennzeichen nun nach ähnlichen Prinzipien wie schon für Spiele und DVDs und agiert dabei weltweit. Das macht es für Eltern einfacher, da sie sich an den schon bekannten Altersstufen orientieren können. (Quelle: Stiftung Warentest)

Schadensersatz für fehlenden Kita-Platz

Die Stadt Leipzig muss drei Familien insgesamt € 15.000,- Schadensersatz zahlen, weil sie für deren Kleinkinder keinen Kita-Platz anbieten konnte. Drei Mütter hatten ihren Verdienstausfall eingeklagt. Sie mussten länger als geplant zu Hause bleiben, weil sie für ihre Kinder keinen Kita-Platz fanden. Es sei ein Musterprozess, bisher gebe es bundesweit keine vergleichbaren Urteile über Schadensersatz, zitierte der MDR die Anwälte der Kläger. Seit dem 1. August 2013 gibt es bundesweit einen Anspruch auf einen Betreuungsplatz für Kinder ab einem Jahr. Die Stadt Leipzig kam mit dem Ausbau ihrer Kindertagesstätten nicht hinterher. Das Urteil ist noch nicht rechtskräftig, die Stadt könnte in Berufung gehen. (Quelle: Zeit Online)

Die Leserratte empfiehlt

Das Faultier im Pop-up-Wald

Anouck Boisrobert, Louis Rigaud

16 Seiten, gebunden, Pop-up
Jacoby & Stuart, 2. Aufl. 2012

ISBN 978-3-941787-18-6

€ 19,95

Dieses Buch ist Pop-up-Papierkunstwerk und Suchbild in einem: Die Urwaldbäume entfalten sich vor dem Betrachter und neben dem Faultier sind noch weitere Tiere in der Natur zu entdecken. Die neuen Pflanzentriebe sprießen durch das Ziehen an einer Zuglasche aus dem Boden. Obwohl es ein Happy End gibt, enthält das Buch eine Botschaft und sensibilisiert unaufdringlich für das Problem der Umweltzerstörung.



„Das kann ich schon alleine!“ – Kleine Köche in der großen Küche

Kinder interessieren sich für die Welt der Großen mit ihren alltäglichen Situationen, die wir Erwachsenen oftmals ritualisiert ablaufen lassen und denen wir vom Lern- und Begeisterungsfaktor zu wenig Beachtung schenken. Bereits die Kleinsten ahmen nach und möchten mithelfen – gerade in der Küche.

Manche Eltern schätzen dennoch die Fähigkeiten oder Interessen ihrer Kinder falsch ein, mit dem Gedanken: Es ist zu gefährlich, wir überfordern die Kinder, Kochen ist langweilig. Im Gegenteil, die Küche ist wahrscheinlich der spannendste Raum im ganzen Haus! Es wird geschnippelt, geknetet und gerührt. Für Kinder ist die Küche ein großes Abenteuerland, in dem es mit allen Sinnen viel zu entdecken und zu lernen gibt.

Bereits die Einjährigen sind begeisterte Zuschauer in der Küche, wenn Maschinen betätigt werden, es in der Pfanne brutzelt und buntes Gemüse geschnitten wird. Das Halten von Kochlöffeln und Schneebesen stärkt das Selbstständigkeitsgefühl und wenn dann noch geräuschvoll in leeren Schüsseln oder Töpfen gerührt und geklappert werden darf, fördert dies neben der Motorik auch das Zugehörigkeitsgefühl. Zweijährige können umrühren, dekorieren, den Tisch decken sowie Plätzchenteig „verkosten“ und mit einfachen Formen ausstechen. Auch Tätigkeiten mit dem Sieb steht nichts im Weg – darin kann Mehl für den Kuch-

enteig gesiebt oder Obst und Gemüse gewaschen werden. Kleine Arbeiten wie Pilze oder Kartoffeln abbürsten oder frische Kräuter zupfen interessiert diese Altersgruppe ebenfalls und ist gut zu bewältigen. Die Dreijährigen können ihre Sandkastenerfahrungen sehr gut in das Kneten und Formen von Teigen und Massen einbringen. Auch das Aufspießen von Obst, Gemüse und Käse schult die Auge-Hand-Koordination. Flüssig oder körnig, warm oder kalt sind spannende Erfahrungen beim Einfüllen, Umfüllen oder Auskratzen. Um den vierten Geburtstag herum kann der Gebrauch kleiner Küchenmesser und des Sparschälers geübt werden. Gurke, Zucchini, Kartoffel und Co: mit etwas Übung gelingt es den Küchenhelfern, die Schale von Rübe und Knolle zu trennen. Das schult die Feinmotorik! Auch Obst klein oder in Form zu schneiden, ist für sie eine schöne Beschäftigung. Im Vorschulalter werden der Umgang mit Mengen und das Abwiegen sehr interessant. Daneben kann der Herd in den Mittelpunkt treten. Mit genauer Anleitung und etwas Hilfe braten die kleinen Köche Pfannkuchen oder Kartoffelpuffer, rühren in Tomatensuppe oder

Grießbrei und kontrollieren den Garpunkt von Kartoffeln und Gemüse. Ab dem Grundschulalter eröffnen sich mit der zunehmenden Körpergröße, dem übersichtlicheren Arbeiten, dem Lesen von einfachen Rezepten und dem Zahlenverständnis neue Möglichkeiten, und die Kinderküche werden dabei immer selbstständiger.

Ganz ohne Hilfestellung, Aufsicht und Regeln sollte es dennoch nicht in die Küche gehen. Der Umgang mit Küchengeräten wie Wasserkocher und Schneidewerkzeugen, das Hantieren mit heißen Töpfen oder der Gebrauch von Pürierstab und Mixer sind natürlich nicht ungefährlich. Sicherheit ist das oberste Gebot und fängt schon bei den Vorbereitungen mit dem Zusammenbinden von langen Haaren oder dem Vermeiden von Ketten, Schnüren, Kordeln und Fransen an der Kleidung an. Scharfe Messer gehören noch nicht in die Hände der Kleinsten. Das Öffnen von Metalldosen und Glasflaschen ist keine kindgerechte Tätigkeit und Erwachsene sollten immer darauf achten, dass Griffe von Pfannen und Töpfen nicht über die Arbeitsfläche oder den Herd ragen. Sehen Sie die Küche aus der Augenhöhe Ihrer Kinder und öffnen Sie den Backofen nicht in der direkten Nähe des Kindes. Lassen Sie Kinder in der Küche nicht rennen oder klettern. Richten Sie eine gute Sitzposition zum Arbeiten ein, auf einem sicheren Stuhl und demonstrieren das Schneiden weg vom Körper auf einer geeigneten Unterlage. Besprechen Sie, welche Tätigkeiten das Kind in der Küche alleine erledigen darf, um Ihnen z. B. eine Freude zu machen. Bis etwa zum achten Lebensjahr sind Kinder stark impulsiv gesteuert und damit leicht ablenkbar und „vergessen“ beispielsweise, dass etwas auf dem Herd steht. Kocht es dann über oder brennt etwas an, sind die wenigsten Kinder in der Lage, sicher zu reagieren. Auch dass die meisten Herdplatten oder das Waffeleisen noch einige Zeit nach dem Ausschalten heiß sind, müssen Kinder zeitig und praxisnah lernen.

Wasser im Topf zu beobachten, wie es anfängt zu kochen und der heiße Wasserdampf aufsteigt, prägt sich bei Kindern viel besser ein, als es „nur“ erzählt zu bekommen. Also: Nehmen Sie Ihr Kind als kleinen Helfer mit in die Küche und lassen es altersgerecht mithelfen. Dies schult zudem einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln.

Doreen Nadine Hecht ist ausgebildete Ernährungsberaterin und arbeitet bei einem Catering-Unternehmen, welches vorrangig Kindergärten und Krippen beliefert.



Foto: © Klax

Knusprige Waffeln mit Erdbeereis



Foto: © A_Lein – fotolia.com

tipp

23

Waffelteig:

50 g	Butter	Butter und Eier schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. In einem gefetteten Waffeleisen den Teig zu Waffeln abbacken.
2	Eier	
1 EL	Rohrzucker	Mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit dem Erdbeereis servieren.
1 Prise	Salz	
125 g	Weizenmehl, Type 1050	
2 g	Backpulver	
125 ml	Buttermilch oder Sojadrink	
etwas	Öl für das Waffeleisen	
etwas	abgeriebene Limettenschale	
evtl.	Puderzucker	

Eis:

125g	Joghurt oder Sojacreme	Beeren putzen, Limette auspressen, Vanillemark auskratzen und alles pürieren. Mit Joghurt oder Sojacreme vermengen, leicht süßen und mit gehackter Minze abschmecken. In eine möglichst flache Schale füllen und ins Gefrierfach stellen. Halbstündlich durchrühren, nach ca. 3 Stunden ist das Eis durchgefroren und kann portioniert werden.
125g	Erdbeeren	
2 EL	Rohrzucker	
1	Zweig Minze	
Saft ½	Limette	
Mark ½	Vanilleschote	

Haben wir bald nichts mehr zu tun?

Heute musst du noch den Müll runterbringen. In der Zukunft nehmen uns Computer und Maschinen solche lästigen Arbeiten ab. Das versprechen zumindest manche Zukunftsforscher seit langem. Wir haben gesammelt, von welchen tollen Arbeitserleichterungen immer die Rede ist – und haben gleichzeitig überlegt, ob diese nicht auch Schattenseiten haben.

24



Chips einkaufen? Macht der Chip!

„Mama! Hilfe! Klopapier ist alle!“ Diesen Satz wird man in Zukunft vielleicht seltener hören, denn Forscher sagen: Bald schon können uns Computer helfen, immer alle nötigen Dinge da zu haben. Es gibt schon Aufkleber mit eingebautem Mikrochip, die man in ein Vorratsregal kleben kann: Sie überwachen nicht nur, wann Butter, Küchenrolle oder Joghurt alle sind, sondern bestellen diese Dinge selbst nach. Praktisch, außer dass man ständig dem Paketmann mit neuen Lieferungen die Tür öffnen muss. Aber ist es nicht auch schade, wenn man nicht mehr gemeinsam mit den Eltern oder ganz alleine zum Supermarkt geht, sich all die Sachen ansieht und vielleicht noch ein bisschen quengelt, weil man Süßigkeiten haben möchte?

Hey, du bist fast so schlau wie ein Haus!

„Mach doch mal die Fenster auf, es mieft!“ Auch das soll, so behaupten einige Zukunftsfans, bald nicht mehr nötig sein. Sie sprechen davon, dass es bald immer mehr „intelligente Gebäude“ gibt, die alles für ein gutes Klima tun. Sie können selbst messen, wenn die Luft in ihnen schlecht ist, um dann per Klimaanlage eine Extradosis Frischluft reinzulassen. Wenn es zu hell ist, fahren die Rollos ja auch jetzt schon in vielen Wohnungen automatisch nach unten. Aber ob die ganzen Computer mitkriegen, wann du mal Lust hast, ohne Scheibe davor aus dem Fenster zu schauen und die frische Frühlingsluft zu spüren?

Mensch am Steuer – Abenteuer?

Papa oder Mama am Steuer, hochkonzentriert: Auch das soll bald überholt sein. Ist doch viel einfacher und sicherer, wenn ein Computer die Autos durch den Verkehr steuert. Dir kann es erst einmal egal sein: Ob nun Eltern, Busfahrer, Lokführer oder ein Computer fahren darf, ist dir als Mitfahrer wohl egal. Und von per Computer gesteuerten Kinderfahrrädern, die dir den Fahrspaß wegnehmen könnten, hat immerhin noch niemand etwas gehört ...

Halb so nett: Eis essen im Chat

„Wir treffen uns nachher online!“ Zumindest für Jugendliche ist es heute schon normal, sich häufiger im Chat als „in Echt“ zu treffen. Überall sitzen Menschen herum, die per Smartphone miteinander „reden“, indem sie Nachrichten tippen oder Sprachnachrichten versenden. Hat natürlich Vorteile: Man muss zum Treffen nicht mehr aus dem Haus gehen oder besonders schicke Klamotten anziehen. Die Nachteile sind aber auch klar: Zusammen Eis essen oder Fußball spielen geht per Computer schlecht, erst recht miteinander kuscheln.



Nichts mehr zu tun – und nun?

Viele Zukunftsideen haben eines gemeinsam: Geht es nach ihnen, werden wir uns später kaum noch bewegen müssen, denn es kommt ja alles zu uns. (Nur der Paketbote hat wirklich viel zu schleppen!) Aber werden wir dadurch nicht faul und dick? Tja, behaupten die Computer-Zukunftsfans, dann muss man sich eben eine Uhr umschnallen, die misst, ob wir uns genug bewegen. Tun wir das nicht, ermahnt sie uns, sofort Sport zu machen.

Einerseits schon praktisch. Andererseits ist es auch komisch, dass man erst jede Arbeit an Computer und Maschinen übergibt, um dann nachher darüber zu jammern, dass wir zu wenig zu tun haben. Und wenn man nichts mehr zu tun hat, wird man immer trauriger und mutloser, denn man weiß nicht mehr, was man alles kann und wie gut man es kann. Also ist es vielleicht gar nicht so gut, nichts mehr zu tun zu haben.

Wie stellst du dir die Zukunft vor? Ich würde mir wünschen, auch in Zukunft selbst entscheiden zu können, was für mich gut ist. Welche Arbeiten ich gerne durch Maschinen erledigen lassen möchte und welche ich selbst mache. Und was denkst du?

Wie lange kann man nicht ... ?

26

Einfach mal nichts tun – das ist herrlich, oder? Obwohl: Richtig nichts tun ist kaum möglich, schließlich muss ja selbst der größte Faulenzer atmen, zwinkern, sich bewegen, etwas essen, trinken, schlafen, aufwachen ... Oder wie lange kann man damit Pause machen? BANANENBLAU hat es für dich ermittelt.

Nicht mehr atmen

Gut, wenn man beim Atempause machen trainiert ist: Für das Tauchen natürlich unentbehrlich. Oder um Schluckauf zu bekämpfen, und in jedem Fall nützlich, wenn man Gestank (Bruders Windel, Mamas Parfüm, Papas Weichkäse) aushalten muss. Wie lange schaffen es Experten? Mit speziellen, über Jahre trainierten Techniken schaffen es Extremtaucher auf über 20 Minuten!

Nicht mehr essen

„Es gibt heute Rosenkohl-Topinambur-Risotto! Und wenn dir das nicht schmeckt, isst du eben gar nichts!“ Ha, soeben hat Mama dir ein „Nicht mehr Essen“-Experiment vorgeschlagen. Mal sehen, wie lange das gut geht: Bis zum Nachtisch vielleicht? In Notsituationen halten es Menschen eine ganze Weile aus, nichts zu essen, solange ausreichend Getränke da sind: Etwa 60 Tage schaffen das Menschen mit Normalgewicht. Aber gesund ist das nicht!

Nicht mehr trinken

Eine Fahrradtour im Sommer kann ganz schön unangenehm werden, wenn man die Trinkflasche vergessen hat: Durst kann einen so quälen, dass man sogar nachts aufsteht, um ein Glas Wasser zu holen. Wie lange könnte man es theoretisch ohne aushalten? Etwa drei Tage schaffen Erwachsene das, während Kinder schon viel früher aufgeben müssen, denn Wasser brauchen wir noch dringender zum Leben als Nahrung. Der derzeitige „Rekordhalter“, ein verschütteter Bergmann, hat mit neun Tagen ohne Wasser überlebt.





Nicht mehr Pipi machen

„Gehst du nochmal?“ Bestimmt hat dich diese Frage vor einem Ausflug schon mal genervt. „Ich kann es ganz lange aushalten, wenn ich muss!“, sagst du darauf vielleicht. Wie lange aber kann man es aushalten, kein Pipi zu machen? Das kommt darauf an, wie viel du in der Zeit trinkst und wie viel du schwitzt. Experten haben errechnet, dass nach etwa 13 Stunden Schluss ist mit „Aushalten“. Und dann explodiert die Blase? Nein, die Sache geht einfach „in die Hose“. Ein ziemlich peinlicher Rekordversuch!

Nicht mehr schlafen

„Bist du nicht müde?“, fragen Eltern oft, und darauf sagst du vielleicht: „Ich bin eigentlich nie so müde, dass ich von selber ins Bett möchte!“ Ob das stimmt? Wie lange man am Stück wach bleiben kann, haben schon einige Menschen ausprobiert. Mehr als eine Nacht schaffen die meisten nicht, denn dann wird die Lust auf Schlaf übergroß. Der derzeitige Rekordhalter hat es auf 266 Stunden gebracht, also über 11 Tage! Ich weiß nicht, was ihr denkt – aber ich werde beim Gedanken daran schon sehr, sehr müde ...

Nicht mehr zwinkern

Machst du das auch manchmal mit Freunden? Sich gegenseitig anschauen, und wer als erster zwinkert, hat verloren? Dann merkst du: Nicht zu zwinkern, ist gar nicht einfach. Wie lange schafft man das? Der aktuelle deutsche „Nicht-Zwinker-Meister“ hat es immerhin auf 32 Minuten geschafft, bei denen er sich ohne zu zwinkern selbst gefilmt hat. Allerdings: In eine Kamera zu schauen ist natürlich einfacher als in ein Gesicht, das dabei vielleicht noch lustige Grimassen schneidet.

Nicht mehr sprechen, lachen, spielen, kuscheln ...

Es gibt viele Dinge, ohne die man es eine Weile aushalten könnte. Aber eigentlich ist es damit so wie mit dem Essen, Trinken, Schlafen oder Zwinkern: Es ist schön, wenn wir unserem Körper alle Dinge geben, die er braucht. Nicht zu viel, aber eben auch nicht zu wenig.





*Findest
Du die 8
Unterschiede
in der Spiegelung?!
Miauu...*



Bügel die Tüte!

30

Bügeleisen – wer braucht denn sowas noch? Statt dir damit beim Sonntagshemd vor dem Besuch bei Oma die Kragenspitzen plätten zu lassen, kannst du mit dem heißen Eisen kreativ werden und tolle Plastiktaschen bügeln.



Als erstes stellst du stabilen „Stoff“ für deine Tasche her. Dazu schneidest du eine Plastiktüte auf, legst auf ein Bügelbrett einen großen Streifen Backpapier und die

Folie der Tüte obendrauf. Schneide aus weiteren Tüten schöne bunte Streifen aus und lege sie in Mustern auf die erste Tüte. Um nun die Tütenstreifen miteinander zu verbinden, wirst du sie gleich mit dem heißen Bügeleisen zusammenbügeln. **Vorsicht, sehr heiß: Wer keine Bügelerfahrung hat, stellt die Tasche besser mit einem Erwachsenen her!**



Damit die Tüten nicht am Bügeleisen festkleben, legst du erst ein zweites Backpapier darauf. Auf diesem kannst du nun hin- und herbügeln.



Schau mal vorsichtig nach, ob die Hitze die Folienschichten schon zusammengeklebt hat. Wenn das so ist, hast du schon eine wunderschöne Grundlage für deine Tasche fertig!

Wenn nicht, dann bügel einfach noch eine Weile weiter darüber – aber immer mit Backpapier über und unter den Tütenteilen!

Wenn der Plastikstoff dann schön fest ist, kannst du ihn per Bügeleisen „zusammennähen“: Dafür klappst du ihn einmal zusammen und bügelst



dann an den beiden offenen, gegenüberliegenden Seiten einen schmalen Streifen (Backpapier nicht vergessen!) zusammen. Tasche gerade schneiden – schon fast fertig!



Fehlt noch ein Henkel? Auch den kannst du aus dem Tütenstoff zurecht schneiden und ankleben. Damit dir beim Anbügeln des Henkels aber nicht die Tasche zuklebt, legst

du vorher ein weiteres Stück Backpapier in die Tasche hinein, zwischen die beiden Schichten.



Fertig! Wunderschön! Aber mach mal das Fenster auf – Taschenbügeln macht Mief!

Michael Fink schreibt Bücher und bastelt tolle Sachen. Für BANANEN-BLAU schreibt er die Kinderseiten.



BANANENBLAU

Abo



Die nächste Ausgabe zum Thema
„Sag mir, was ich will!“
erscheint im September 2015!

BANANENBLAU, die Zeitschrift für Eltern und Kinder – auch im Abonnement erhältlich

Keine Ausgabe mehr verpassen und dabei noch sparen – Abonnieren* Sie BANANENBLAU, die Zeitschrift für Eltern und Kinder und bekommen Sie 4 Ausgaben im Jahr bequem nach Hause für nur € 11,60 zzgl. Versand.

Sie sparen über 15 % gegenüber dem Einzelpreis!

BANANENBLAU in der Kita – Ein wertvoller Helfer bei der Elternarbeit

Abonnieren Sie unsere Zeitschrift für die Eltern in Ihrer Einrichtung und erhalten Sie z.B. 10 Exemplare je Ausgabe im Jahres-Abo für nur € 108,- zzgl. Versand, Sie zahlen **nur € 2,70 je Heft!** Darüber hinaus bieten wir weitere attraktive Konditionen für Institutionen an. Kontaktieren Sie uns unter 030/477 96 -146 oder info@bananenblau.de!

* Das Abonnement greift ab dem Datum Ihrer Bestellung und gilt fortlaufend. Es kann vor Ablauf eines Jahres nach Bestellung mit Monatsfrist gekündigt werden. Geschieht dies nicht, verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Alle Geschäftsbedingungen können jederzeit unter www.bananenblau.de eingesehen werden.

Impressum

Bananenblau UG
(haftungsbeschränkt)
Arkonastraße 45–49
13189 Berlin
Telefon: (030) 477 96-146
www.bananenblau.de

Redaktion
Katharina Koch, Janine Hölzl

Illustrationen Kinderseiten:
Juliane Mertens-Eckhardt

Gestaltung
Sebastian Vollmar

Bildredaktion
Katharina Koch,
Sebastian Vollmar

Umschlaggestaltung
Mythenlabor

BANANENBLAU erscheint vierteljährlich

- ☐ Ja, ich bestelle ein Jahres-Abo von BANANENBLAU, die Zeitschrift für Eltern und Kinder mit **4 x 1 Ausgabe** für € 11,60 zzgl. Versand
- ☐ Ja, ich bestelle ein Jahres-Abo von BANANENBLAU, die Zeitschrift für Eltern und Kinder mit **4 x 10 Ausgaben** für € 108,- zzgl. Versand
- ☐ Ja, ich abonniere den **kostenlosen E-Mail Newsletter** von Bananenblau.

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

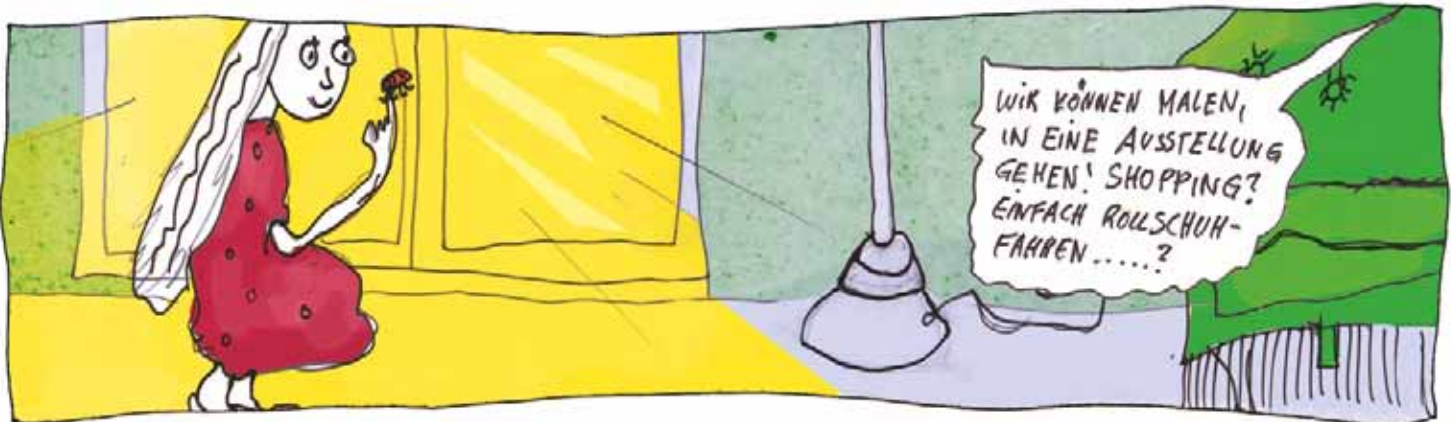
Telefonnummer / E-Mail-Adresse

Datum, Ort / Unterschrift

bitte
freimachen

Bananenblau UG
Arkonastraße 45–49
13189 Berlin

Es war einmal:



Mythenlabor