

# BANANENBLAU

ISSN 2197-8166

Nr. 4 / 2015 • 3,40 €

Die Zeitschrift für Eltern und Kinder



Mit Rätselspaß  
und toller  
Bastelseite!

## Mythos „Quality time“

Wie die Beschleunigung des Alltags  
moderne Familien herausfordert

## Aus der Studie „Wie die Zeit vergeht“



Menschen in Deutschland ab 10 Jahren verbringen 6 Stunden am Tag mit Freizeit.

32% der Väter und 19% der Mütter in Alleinerziehenden- und Paarhaushalten sind der Meinung, nicht ausreichend Zeit für ihre Kinder zu haben.

Väter verbringen 51 Minuten am Tag mit der Betreuung ihres Kindes – Mütter 105 Minuten.

Frauen ohne Kind wenden je die Hälfte ihres Arbeitspensums für Erwerbsarbeit und unbezahlte Arbeit auf. Mütter verwenden dagegen nur 30% für bezahlte Arbeit und erledigen zu 70% unbezahlte Arbeiten.

Eltern, die ein Kind unter 6 Jahren haben, verwenden dreimal so viel Zeit auf Kinderbetreuung als Eltern, deren jüngstes Kind zwischen 6 und 17 Jahren alt ist.

Der durchschnittliche Zeitaufwand für kulturelle Tätigkeiten beläuft sich auf knapp 21 Stunden pro Woche. Davon schauen die Menschen in Deutschland durchschnittlich 14,5 Stunden fern.

# Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

vielleicht geht es Ihnen auch manchmal so: Nach einer anstrengenden Arbeitswoche, in der so manche privaten und familiären Aspekte zurücktreten mussten, wollen Sie mit einer besonderen Unternehmung am Wochenende die „verlorene Zeit“ nachholen. Natürlich ist es mit einem einfachen Besuch bei Oma nicht getan, schließlich soll es gleichermaßen kulturell wertvoll wie intellektuell anregend sein. So geht es am Vormittag zum Familienbrunch mit anschließender Puppentheateraufführung, danach weiter ins Museum zur Kinderveranstaltung mit Führung und Experimentierwerkstatt und zum Ausklang noch für einen Spaziergang in den Zoo – natürlich mit Schnitzeljagd und Foto-Safari.

Zusammengefasst: viel im Auto gesessen, hektisch Mittag gegessen, viel Geld ausgegeben, viele Informationen bekommen, kaum Zeit diese richtig zu verarbeiten und vor allem wenig miteinander über das Erlebte gesprochen. Am Ende bleibt das Gefühl, dass zwar viel Zeit nebeneinander, aber wenig Zeit miteinander verbracht wurde, und dass die wirklich wichtigen Dinge wieder hinten runtergefallen sind.

Vielleicht fahren wir nächstes Wochenende doch lieber zur Oma, schauen uns die Käfer und Schnecken im Garten an, füttern die Katzen und blättern in Fotoalben – oder in der aktuellen Ausgabe von Bananenblau ...

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Ferdinand Bostelmann  
Verlagsleiter Bananenblau

# Inhalt

## Für Eltern

- 4 Die Zeit der Elternschaft – Aufbruch in ein herausforderndes Abenteuer | Florian Esser
- 6 Wenn für Väter und ihre Kinder Quality time an oberster Stelle steht | Prof. Mag. Patrizia Bartl, Dr. Christoph Rameshan
- 8 Quality time – Ein Begriff im Wandel | Dr. Christian Engelbrecht
- 9 Bewusst miteinander leben und die Zeit wertvoll nutzen | Bernd C. Trümper
- 10 *Kommentar* | Von der Kunst, gemeinsam Zeit zu verbringen | Antje Bostelmann
- 12 *Für und Wider* | „Wir machen irgendwas“ oder „Genau das machen wir!“
- 13 *Best Practice* | Spielzeugfreie Zeit im Montessori-Kinderhaus Kriftel | Maren Unger
- 14 *Eltern fragen ihre Kinder* | „Womit hast du heute deine Zeit verbracht?“
- 15 *Gabi Wimmers Kita-Kolumne* | In der Weihnachtsbäckerei ...
- 16 Sicher von A nach B – Richtiges Verhalten im Straßenverkehr | Falk Schobranski
- 18 Winterzeit ist Spielzeit!
- 20 Pinnwand
- 22 *Ernährung* | „Gute-Laune-Happen“ in der dunklen Jahreszeit | Doreen Nadine Hecht
- 23 *Rezept* | Muntermacher-Kekse

3

## Für Kinder

- 24 *Adventure für Großstadtkinder*
- 26 *Weihnachtsgeschenkideen für Kinder*
- 28 *Rätsel* | Welche 5 Tiere gehören nicht in den Winterwald?
- 30 *Basteltipp* | Eiskalte Eislaterne





Foto: © Monkey Business – fotolia.com

## Die Zeit der Elternschaft – Aufbruch in ein herausforderndes Abenteuer

Mit dem eigenen Kind erfüllt sich für Eltern nicht selten ein Lebenstraum, das Familiensystem ist um ein Mitglied erweitert. Und dieses Mitglied steht nun unbestritten im Mittelpunkt. Das kann eine Partnerschaft auf eine harte Probe stellen, denn nicht nur das Verantwortungsbewusstsein der Eltern hat sich mit dem Nachwuchs verändert, sondern auch die Zeit füreinander weicht oftmals den Bedürfnissen des Kindes. Eltern sollten diesbezüglich bemüht sein, nicht nur ihre Beziehung als Eltern reifen zu lassen, sondern auch ihre Partnerschaft zu pflegen und die Freude aneinander beizubehalten.

Die erste Zeit seines Lebens verbringt das Neugeborene zu Hause bei seinen Eltern. Mit einem Schlag hat sich der Alltag komplett verändert, es bleibt häufig keine Zeit mehr für das eigene Hobby oder den spontanen Besuch von Freunden, selbst die Zeit füreinander fällt dem eigenen Kind zum Opfer. Denn Eltern verbringen nun viel Zeit mit der Pflege und Fürsorge ihres Kindes. Vor allem in den ersten Lebensmonaten des Neugeborenen kommt der Schlaf der Eltern viel zu kurz. Insbesondere die Mutter unterliegt dem Tagesrhythmus ihres Kindes, ist sie es doch, die in erster Instanz die Grundbedürfnisse des Säuglings nach

Nahrung und Wärme stillt. Am Anfang steht außer Frage der intensive Beziehungsaufbau im Vordergrund. In der Zeit nach der Geburt und in den ersten Lebensmonaten wird dieser Aufbau überwiegend von den Eltern getragen, aber auch Großeltern und andere Bezugspersonen stehen dem Kind als Interaktionspartner zur Verfügung. Mit dem Eintritt des Kindes in die Krippe oder den Kindergarten begegnet dieses weiteren, sekundären Bezugspersonen, zu denen das Kind eine vertrauensvolle Verbindung aufbaut. Diese Vertrautheit setzt gegenseitiges Kennenlernen sowie Kontinuität und Intensität der Beziehung voraus.

Sicherlich gewinnen die Eltern durch die Kita zeitliche Ressourcen zurück, dennoch bleibt die Elternschaft ein 24-Stunden-Job, dem man sich verpflichtet hat. Familienleben braucht Zeit, das Kind soll etwas von seinen Eltern haben, sie bewusst im Alltag erleben können und mit ihnen wertvolle Zeit verbringen dürfen. Je älter das Kind wird, desto mehr kann die gemeinsame Zeit auf die Bedürfnisse der ganzen Familie ausgerichtet werden. Gemeinsame Mahlzeiten helfen den Familienalltag zu ritualisieren und geben Anlass, das Familienkonstrukt nachhaltig zu stärken und sich über den erlebten Tag auszutauschen. Die Zeit mit dem Kind sollte sinnvoll gestaltet sein und möglichst gleichen Mustern folgen, um dem Kind auf diese Weise Sicherheit und Halt durch Struktur zu geben. Am Abend kann zum Beispiel immer eine Geschichte vorgelesen oder ein Lied gesungen werden. Denn wie Erwachsene speichern auch Kinder emotionale Ereignisse ab; diese Erinnerungen sind der Ausgangspunkt seelischer Stabilität und Widerstandsfähigkeit.

Es gilt, in der Beschäftigung des Kindes einen ausgewogenen Mittelweg zu finden. Es bringt nichts, es mit einer Flut von Angeboten zu überfrachten. Wie so oft heißt es auch hier: „Weniger ist mehr“. Anstatt das Kind von A nach B zu hetzen, können Sie mit Ihrem Kind z. B. den nötigen Einkauf zu einem Erlebnispaziergang ausbauen und sich über das austauschen, was sie unterwegs entdecken. Die Nähe seiner Eltern und die harmonischen, teilweise romantischen Eindrücke prägen sich in die kindliche Seele viel tiefer ein als ein durchgeplantes Marathonprogramm. Kinder verlangen nach ganz elementaren Dingen, sie brauchen qualitative Wahrnehmungserfahrungen. Das heißt, dass sie die Dinge begreifen, ertasten und schmecken, Sinnzusammenhänge erfassen, Gesetzmäßigkeiten verstehen und eigene Hypothesen aufstellen und wieder verworfen wollen. Zudem brauchen Kinder unbedingt Zeit mit anderen Kindern, um mit ihresgleichen in physische und verbale Interaktion zu treten sowie soziale Intelligenz ausprägen zu können. Wird das Kind älter, braucht es zudem Räume, in denen es sich und seine Umwelt selbst entdecken kann. Sich mit dem eigenen Spiel zu beschäftigen,

ist genauso wichtig, wie Zeit mit den Eltern und anderen Kindern zu verbringen. Gerade in dieser Zeit, in der sich das Kind mit dem eigenen Spiel auseinandersetzt oder in der Kita gut aufgehoben ist, sollten Sie als Eltern die Zeit nutzen, um sich mit Ihrem Partner, Freunden und Kollegen auszutauschen und sich nicht aus den Augen zu verlieren. Diese sozialen Kontakte und positiven Eindrücke, die Sie erfahren, tragen zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei. Und diese gute Laune werden Sie auch unweigerlich an Ihr Kind weitergeben.

Natürlich ist die Erziehung eines Kindes eine große Herausforderung – nicht nur in Sachen Zeitmanagement. Der Einflussfaktor Kind macht eine Planung und Strukturierung des Alltags zwingend erforderlich. Mit dem zunehmenden Alter des Kindes kommen mit Kita und Schule strukturelle Faktoren hinzu, die eine erneute Anpassung des bestehenden Tagesablaufs notwendig machen. Aber auch unvorhersehbare Situationen wie eine Erkrankung des Kindes bedürfen der zeitlichen Kapazität wie Flexibilität der Eltern. Aber mit einer gesunden Menge Gelassenheit, Vertrauen in das eigene Kind und viel Liebe wird es zu einer gefestigten Persönlichkeit heranwachsen können und nach allen Strapazen steht letztlich eines im Vordergrund: Die Bereicherung Ihres Lebens durch die Elternschaft.

**Florian Esser** arbeitet als Erzieher in Aachen und betreut Kinder vom Krippenalter bis zu ihrem Schuleintritt.



# Wenn für Väter und ihre Kinder Quality time an oberster Stelle steht

- 6 Wir machen einen Ausflug mit unserem sechs Wochen alten Sohn Elias. Mein Mann Christoph trägt den Kleinen in einem Tragetuch an seiner Brust. Am Treppenaufgang begegnen wir unserem 78-jährigen Nachbarn. „Recht hast du, trag’ deinen Sohn nur mit Stolz! Bei mir haben sich damals die Leute umgedreht und getuschelt, wenn ich den Kinderwagen vor mir hergeschoben habe. Aber heute ist das alles anders. Die Väter dürfen das heute auch. Gut so!“, sagt der Nachbar und lächelt.

Immer häufiger finden Männer Wege für eine individuelle Ausgestaltung der eigenen Vaterrolle. Die Literatur zu Themen, welche Vaterschaft betreffen, mehrt sich, wissenschaftliche Studien postulieren die Relevanz eines anwesenden Vaters innerhalb der Familie und auch die Politik forciert in den letzten Jahren, dass Väter ihrer Rolle im Kontext einer aktiven Vaterschaft gerecht werden können.

Seit der Gesetzesnovelle von 2007 steigt in Deutschland die Bereitschaft von Vätern, Elternteilzeit in Anspruch zu nehmen. Auswertungen seitens des Statistischen Bundesamtes zeigen, dass mittlerweile rund 28 Prozent der Anträge auf Elterngeld von Männern gestellt werden. Vor dieser Regelung waren es hingegen nur 3,5 Prozent. Der Anteil von Vätern in Elternteilzeit hat – so kann gesagt werden – einen historischen Höchststand erreicht. Wir können also davon ausgehen, dass sich ein grundsätzlicher Wandel bereits vollzogen hat bzw. ein solcher noch weiter stattfinden wird, besagter Wandel jedoch bloß in bestimmten sozialen Milieus dazu führt, dass eine Elternteilzeit seitens des Vaters in Anspruch genommen wird (vgl. Gesterkamp 2013, S. 7). Denn nicht für jede Berufsgruppe und nur in wenigen Firmen erweist es sich für Männer als einfach, diese Chance zu ergreifen und die Herausforderung anzunehmen, von Beginn an zeitintensiv, engagiert und interessiert für den eigenen Nachwuchs da zu sein.

Es sind jedoch nicht nur die rechtlichen Voraussetzungen wichtig, dass Männer das Vatersein aktiv erleben können. Eine positive Einstellung – etwa ein Zutrauen in einen möglicherweise etwas wilderen bzw. herausfordernden Spielstil seitens des Vaters – und besonders das Verhalten

seitens der Mutter sind von übergeordneter Relevanz für eine gelungene Vater-Kind-Beziehung. Wassilios Fthenakis bezieht sich auf eine Langzeitstudie und bemerkt hierzu: „Mütter, die schon vor der Geburt des Kindes ihrem Partner die Fähigkeiten absprechen, das Kind angemessen zu betreuen und engagiert, sensibel und kompetent auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen, geben ihm wenig Möglichkeiten, sich an der Betreuung und Versorgung des Kindes zu beteiligen“ (Fthenakis 2001, S. 83), was zur Konsequenz habe, „dass die ursprünglich durchaus vorhandene Motivation des Mannes durch gut gemeinte Anweisungen oder Kritik untergraben wird. Wenn die Frau jedoch an die Kompetenzen ihres Partners als Vater glaubt, bezieht sie ihn verstärkt in das familiäre Leben und die Sorge um das Kind ein. Die Beteiligung der Männer an kindbezogenen Aufgaben ist in dem Fall hoch.“ (Fthenakis 2001, S. 84)

Wenn die Rahmenbedingungen stimmen, äußern auch Männer immer häufiger den Wunsch, mehr in die Kindererziehung und pflegerische Tätigkeiten eingebunden zu werden. Sie geben an, dass es ihnen wichtiger als beruflicher Erfolg sei, Zeit mit dem eigenen Kind zu verbringen und dieses aufwachsen zu sehen. Wenn man bedenkt, wie wichtig und vor allem spannend die ersten Jahre sind und wie schnell diese Zeit vergeht, ist es geradezu verständlich, dass auch Väter einen Anspruch auf dieses Erleben haben. Dafür nehmen sie sogar finanzielle Einbußen und eine weniger steil verlaufende Karriere in Kauf.

Eine aktuelle Trendstudie ergab: „Immer mehr Männer nehmen nicht nur an Geburtsvorbereitungskursen teil, sind im Kreißsaal anwesend oder nehmen Elternteilzeit,

sondern kümmern sich auch nach der Geburt wesentlich aktiver und intensiver als frühere Vatergenerationen um ihre Kinder.“ (Väter gGmbH 2012, S.12)

Dadurch, dass die Geburt unseres Sohnes Elias mit einem Kaiserschnitt endete, kam mein Mann in den Genuss der „Bonding-Phase“ (bonding engl. für „Bindung“) direkt nach der Geburt. Auch musste er in den Tagen danach hauptsächlich unser Kind versorgen – sprich: Windeln wechseln, den kleinen Elias baden usw. – einfach aus dem Grund, dass ich es in den ersten Tagen nicht geschafft hätte. Es war umso besser, dass wir uns schon lange vor der Geburt für das Familienzimmer entschieden hatten, in welchem mein Mann für die Dauer unseres Aufenthaltes auch in der Nacht im Krankenhaus anwesend sein durfte. Weil das Stillen anfänglich nicht gut anlief, musste auch er stündlich aufstehen und uns dabei helfen. Wenn man ihn fragt, wie er diese intensive Woche erlebt hat, sagt er, dass es die anstrengendste Zeit war, die man sich vorstellen kann, aber auch das schönste Erlebnis und die „zusammenschweißendste“ Erfahrung, die man als junge Familie machen kann.

Erfahrungen mit den eigenen Kindern machen zu dürfen – ihnen Zeit zu widmen – führt zu erhöhter Sensitivität und vermehrtem Verständnis den Kindern gegenüber. Die Beziehung seitens des Vaters zu seinen Kindern verändert sich auf positive Weise: Väter, welche sich viel mit ihren Kindern beschäftigen, mit ihnen spielen, Freizeitaktivitäten mit ihnen unternehmen, in pflegerische Tätigkeiten involviert sind usw., legen ein effektiveres Elternverhalten an den Tag, was wiederum zu einer erhöhten Zufriedenheit mit der eigenen Rolle als Elternteil führt. Es eröffnen sich zudem wechselseitige Unterstützungs- und Ergänzungsmöglichkeiten zwischen Mutter und Vater im Kontext der Fürsorge für das Kind bzw. die Kinder (vgl. Fthenakis 1985, S. 207f). Im besten Fall wirkt sich ein Mehr an väterlicher Beteiligung somit nicht nur positiv auf die Kinder aus, sondern hat sowohl auf die Väter selbst, als auch auf die Mütter und die Partnerschaft zwischen Vater und Mutter einen positiven Einfluss.

Trotzdem, dass sich in den letzten Jahren die Rahmenbedingungen zum Positiven verändert haben, steht noch lange nicht allen Vätern – die dies gerne möchten – die Möglichkeit offen, sich für eine bestimmte Zeit vom Beruf freustellen zu lassen. Daher wäre es wünschenswert, wenn vermehrt Aufklärungsarbeit geleistet würde und zusätzliches politisches und gesellschaftliches Engagement für die „neuen“ Väter aufgebracht würde.

**Prof. Mag. Patrizia Bartl** hat in Innsbruck Pädagogik und Erziehungswissenschaften studiert. Die ausgebildete Volksschullehrerin ist an der Pädagogischen Hochschule Tirol in der LehrerInnenausbildung tätig.

**Dr. Christoph Rameshan** ist Universitätsassistent und Arbeitsgruppenleiter an der Technischen Universität Wien. Er wird für ein halbes Jahr in Elternzeit gehen, um für seinen Sohn Elias zu sorgen.



Der Artikel wurde unter Einbezug folgender Quellen verfasst:

Fthenakis, E. Wassilios (1985): *Väter. Band 1. Zur Psychologie der Vater-Kind-Beziehung*. Urban & Schwarzenberg, München-Wien-Baltimore

Fthenakis, E. Wassilios (2001): *Die Rolle des Vaters. Forschungsergebnisse und Perspektiven für eine neue Familienpolitik*. In: Vater, Sohn und Männlichkeit. Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck, S. 77-99

Gesterkamp, Thomas (2013): *Vom Ernährer zum Miterzieher. Väter auf der Suche nach einer Erweiterung ihrer Rolle*. In: Frühe Kindheit. Die ersten sechs Jahre. 05/13, S. 6-11

Väter gGmbH (2012): *Trendstudie Moderne Väter*. Hamburg [http://www.vaeter-ggmbh.de/wp-content/uploads/2013/01/130124\\_Trendstudie\\_Einzelseiten\\_FINAL.pdf](http://www.vaeter-ggmbh.de/wp-content/uploads/2013/01/130124_Trendstudie_Einzelseiten_FINAL.pdf) [Zugriff am 22.10.2015]





Foto: © Contrastwerkstatt, Halfpoint – fotolia.com

## Quality time – Ein Begriff im Wandel

Die Beschwörung von Quality time hat seit den 1970er Jahren Konjunktur, wenn es um die vermeintlich erfolgreiche Gestaltung von Partnerschaft und Familie geht. Allzu leicht gerät in Vergessenheit, dass damit von Beginn an enorme politische Motive verbunden waren. Dies hat bis heute nicht aufgehört.

Der Begriff tauchte zuerst 1973 in der amerikanischen Zeitschrift „The Capital“ auf, als die Diskussion über den sozialen Wandel der Rolle der Frau in Familie und Beruf aufbrandete. Verheiratete Frauen waren zuvor in der Regel „nur im Notfall“, wenn das Geld nicht ausreichte, erwerbstätig. Das Interesse des Arbeitsmarktes an Frauen als Arbeitskräfte für Industrie und Verwaltung stieg nun an, gleichzeitig hielten sich die überholten Bedenken gegen die Erwerbsbeteiligung von Frauen hartnäckig. Man wollte – oder konnte – sich noch keine Alternativen zu einem traditionellen bürgerlichen Familienmodell vorstellen. Auch die strikte Trennung zwischen Arbeit und Privatleben sollte nicht verschwimmen. Neue Lebensentwürfe stellten den „klassischen Arbeitstag“ infrage, Konflikte traten auf und blieben weitgehend ungelöst. Die Debatte, die noch heute unter dem Schlagwort der „Vereinbarkeitslüge“ geführt wird, nahm in dieser Zeit ihren Anfang.

Die Forderung nach einer Quality time wurde in den 1970er Jahren nur deshalb so schnell populär, weil sie einen verführerisch leichten Ausweg suggerierte: Besonders Frauen müssten, so lautete die unausgesprochene Argumentation, doch nur den effizienten Umgang mit Zeit trainieren, alles sei nur eine Frage von Geld und Organisation. Problematisch wird dies spätestens dann, wenn ein quälendes Gefühl der Unzulänglichkeit bleibt und das eigene Leben als ständiges Scheitern erlebt wird. Dies ist die Kehrseite von Quality time, über die oft nur hinter vorgehaltener Hand gesprochen wird.

Ein anderer Weg hätte es sein können, über bessere Betreuungsangebote, flexiblere Arbeitszeitmöglichkeiten und moderne Familienkonzepte nachzudenken. Aber offenbar wollte man gerne an einfache Lösungen glauben. Deshalb verfiel man auf die Idee, den Effizienzkult vom Büro auf die Familienwelt zu übertragen. Als neues Leitbild entsteht nun die unternehmerisch handelnde Mutter, die in ihrem Handeln stets einer betriebswirtschaftlichen Logik folgt.

Quality time ist kein Zaubermittel, um alle Familien- und Beziehungsprobleme von verunsicherten, gehetzten Eltern angesichts der Herausforderungen des Wandels zu lösen, wie es familienpolitische Ratgeber nahelegen möchten – und dabei ganz andere Interessen verfolgen. Diesen Entstehungshintergrund des Begriffs „Quality time“ sollte man im Hinterkopf behalten, wenn man ihn heute noch als Beziehungs- und Familienkitt heranzieht.

Dr. Christian Engelbrecht hat Literatur- und Theaterwissenschaft studiert und anschließend als Theaterdramaturg, Kulturpädagoge und Hochschuldozent gearbeitet. Bei Klax ist er in der Pädagogischen Entwicklung tätig.



Foto: © Natalie Schütze



# Bewusst miteinander leben und die Zeit wertvoll nutzen

Trotz alltäglicher Herausforderungen kann es gelingen Quality time, also sinnerfüllte Zeit, mit dem Partner, der Familie, Freunden und sich selbst zu verbringen. Warum diese bewusst um den Alltag herum geplanten Zeiten wichtig sind, erklärt Bernd C. Trümper.

9

**BANANENBLAU:** Was verstehen Sie unter dem Begriff Quality time, kurz Qt?

**Bernd C. Trümper:** Qt ist das bewusste Reservieren und Verbringen von Zeit, mit der Absicht einander im Hier und Jetzt zu genießen. Es geht hier nicht um Effizienz oder große Unternehmungen – Das Ziel ist dann erreicht, wenn die Beteiligten am Ende sagen können: „Das war wertvoll für mich. Das hat mich meinem Gegenüber näher gebracht. Es hat unsere Herzen mehr verbunden.“

**BB:** Ist Qt denn wirklich planbar?

**Trümper:** Die Frage nach der Planbarkeit ist sehr wichtig. Alle wichtigen Dinge im Leben werden geplant und bekommen eine hohe Wertigkeit: Denken wir nur an das Weihnachtsfest oder einen geplanten Urlaub. Das Problem ist nur, dass solche Events selten stattfinden. Unser Leben findet in der Zeit dazwischen statt. Wer nur von Urlaub zu Urlaub lebt, verpasst sein eigenes Leben und das Leben der Menschen, die er liebt. Das ist tragisch. Ein Ehepaar, das jeden Abend zusammen zu Hause ist, hat noch lange keine Qt miteinander oder weiß über die Wünsche und Gedanken seines Gegenübers Bescheid. Stattdessen lebt man nebeneinander her und verliert sich dabei oft aus den Augen. Einen wöchentlichen Abend bewusst mit dem Partner einzuplanen, kann mit organisatorischem Aufwand verbunden sein, ist das allerdings erledigt, erhält diese gemeinsame Zeit einen hohen und besonderen Stellenwert.

**BB:** Was ist eine „gute“ Qt mit der Familie?

**Trümper:** Zu einer guten Qt mit der Familie gehören vor allem Dinge, die den Alltag ausmachen. Obwohl hier auch Events ihren Platz haben, sind es doch eher die kleinen, regelmäßigen Dinge, die eine Familie zusammenschweißen. In meiner Familie haben wir z. B. einen Abend pro Woche, an dem wir einen Familienabend eingeplant haben. Wir hängen bewusst zusammen „ab“, schauen uns einen Film

an, essen zusammen und tauschen uns aus. Lachen ist dabei eine der Kräfte, die am meisten verbindet.

**BB:** Warum macht es auch Sinn, Zeit für sich alleine einzuplanen? Wie kann ich daran in meiner Persönlichkeit wachsen?

**Trümper:** Wer nicht genießen kann, ist ungenießbar. In der Zeit, wo die Kinder kommen, oder die berufliche Karriere viel von einem fordert, geschieht es oft, dass man sich ganz hinten anstellt. Das ist eine gewisse Zeit auch in Ordnung, doch bekommen manche Persönlichkeiten hier die Kurve nicht mehr: Man vergisst sich selbst. Wer in sich ruht, strahlt den Frieden in seiner Umgebung aus. Wer voller Freude ist, steckt auch andere damit an. Wer sich in gesunder Art und Weise liebt und annimmt und sich auch mal Dinge gönnt, der nimmt auch andere so an wie sie sind und gibt gerne. Wer genießt, ist auch ein Genuss für andere.



**Quality time. Bewusst miteinander leben und die Zeit wertvoll nutzen**

Plassen 2014, 220 Seiten  
ISBN 978-3-86470-215-0

**Bernd C. Trümper** ist Pastor einer evangelischen Freikirche in Limburg und seit über 20 Jahren Berater und Coach. Er ist verheiratet und hat drei Kinder.





Foto: © Pressmaster – fotolia.com

## Kommentar

# Von der Kunst, gemeinsam Zeit zu verbringen

Zeit ist ein kostbares Gut. Wir haben heute im Grunde alles, was wir uns wünschen, doch dafür haben wir einen hohen Preis bezahlt – unsere Zeit. Während wir arbeiten, die privaten Angelegenheiten richten, die Kinder zur Schule und zu Kursen fahren, die eigenen Eltern kontaktieren und im Nachbarschaftsverein engagiert sind, verrinnt die Zeit. Sie lässt sich nicht festhalten oder ansparen. Dies verleitet viele Menschen dazu, schneller und effektiver zu handeln, um neue Zeit zu gewinnen. Die Zeit wird getaktet, eingeteilt, die einzelnen Abschnitte bekommen Namen, als würde sie sich dadurch festhalten lassen. Vergeblich.

Die althergebrachten Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verwischen. Neuere Arbeitsformen lassen diese Trennung kaum noch zu. In immer mehr Berufen können Menschen ortsungebunden arbeiten. Flexible Arbeitszeiten machen es möglich, Pflichten und Freizeit zunehmend nach persönlichen Bedürfnissen einzuteilen. Der Wunsch nach sinnvoll genutzter Freizeit hat längst die Familienwelt erreicht. Eltern sprechen häufig von Quality time, also von einer bewusst gestalteten Zeit, die sie mit ihren Kindern gemeinsam verbringen wollen. „Dem Konzept der Quality time liegt die Annahme zugrunde, dass sich die Zeit, die wir Beziehungen widmen, irgendwie von der gewöhnlichen Zeit trennen lässt. Natürlich gehen Beziehungen auch während der Quantity time weiter, aber dann sind wir nur passiv bei unseren Gefühlsbindungen und betreiben sie nicht aktiv, gezielt und nicht von ganzem Herzen“, so sagt es die amerikanische Soziologin Arlie Russel Hochschild (2006).

Über dieses neudeutsche Schlagwort wird in Medien und Gesellschaft viel diskutiert. Eines sollte dabei nicht vergessen werden: Der Begriff „Quality time“ ist im Zusammenhang mit den Konzepten von Work-Life-Balance und der Vereinbarkeit von Familie und Beruf entstanden. Solche Konzepte, die meist aus politischen Debatten und wirtschaftlichem Kalkül heraus entstehen, erzeugen eher Leistungsdruck, als dass sie uns tatsächlich helfen. Zuerst einmal ist es eine größere logistische Aufgabe, die einzelnen Familienmitglieder zur gleichen Zeit in einem Freizeitmodus zusammenzubringen. In vielen Patchwork-Familien halten sich die Kinder abwechselnd beim einen oder anderen Elternteil auf. Da stimmen die Anwesenheitszeiten nicht immer mit den Arbeitsprojekten der Eltern überein. Es reicht noch lange nicht, zu Hause zu sein oder gerade mal nicht zu arbeiten: Damit aus einer Familienfreizeit wirkliche Qualitätszeit wird, muss vieles ineinandergrei-

fen. Alle Familienmitglieder sollten sich darauf einlassen können, andere Dinge einfach mal ruhen zu lassen – auch mental. Genauso wichtig ist die Fähigkeit, sich einer gemeinsam festgelegten Betätigung mit Lust und Einsatz zu widmen. Als Mutter von drei Kindern und Großmutter von Enkeln weiß ich leider allzu genau, wie schwer dies oft ist: Die Siebenjährige hat absolut keine Lust auf irgendeine Aktivität, weil sie sich mit ihrer Freundin zum Spielen verabredet hat. Der fünfjährige Bruder möchte die Dinosaurier sehen, während die Eltern einen Ausflug in den Wald vorziehen würden. Familienaktivitäten zu planen und durchzuführen, hat mit entspannter Freizeit zur Festigung der familiären Beziehungen meist nur wenig zu tun.

### Ich möchte zur Entspannung raten!

Gemeinsam verbrachte Familienzeit kann auf ganz unterschiedliche Weise gelingen. Ein Sonntagmorgen im Bett, mit Fernsehen und Frühstück, kann deutlich mehr zum Familiengefühl beitragen als ein ehrgeizig durchgeplantes Wochenende. Eltern, die auch am Wochenende viel zu tun haben, sollten sich davon kein schlechtes Gewissen machen lassen. Hier kann es helfen, die Arbeitszeit genau festzulegen und zu kommunizieren: „Von 16 bis 19 Uhr sitze ich heute am Computer. Vorher bin ich nur für euch da, und an unserem gemeinsamen Abend natürlich auch.“ In einer solchen klar bestimmten Arbeitszeit schafft man dann auch meist viel mehr, weil die nötige Konzentration nun leichter fällt. Der Rest der Familie stellt sich darauf ein und erlebt so ganz praktisch das Recht auf eine persönliche Rückzugszeit.

Familienzeit gelingt vor allem dann, wenn eine entspannte Atmosphäre herrscht. Hier sind besonders die Eltern gefragt. Es ist wichtig, trotz Stress und ständig voller To-Do-Listen die Ruhe zu bewahren: Die Wäsche und der Haushalt können ruhig etwas warten, wenn es darum geht, sonntägliche Gemütlichkeit zu schaffen und zu erhalten. Glück und Entspannung lassen sich aber nur schwer planen. Das gilt auch für Eltern-Kind-Nachmittage. Es reicht einfach nicht, den Dienstplan um 14 Uhr enden zu

lassen; und es ist erst recht nicht damit getan, das Kind eilig zum Kurs zu bringen, dazwischen ein paar Erledigungen zu machen, um es dann wieder abzuholen. Gute familiäre Beziehungszeit entsteht oft auch ungeplant und spontan: Durch intensive Gespräche, in Momenten, in denen man sich entscheidet, noch zusammen ein Eis essen zu gehen oder im Buchladen eine Weile zu stöbern. Sie kann in gemeinsamer Arbeit im Garten oder in der Küche entstehen. Die Anlässe sind verschieden, doch häufig ist der Augenblick des friedlichen Miteinanders ganz plötzlich da.

Wer Familienzeit mit Qualität erleben möchte, sollte sich nicht allzu viel vornehmen und die schönen Momente aus dem gemeinsamen Nichtstun wie von selbst entstehen lassen. Das lässt sich nicht erzwingen. Eine Familie besteht nun einmal aus verschiedenen Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen. Da passt nicht immer alles so gut zusammen wie man es sich wünscht. Wer damit gut leben kann, bringt Entspannung in den Familienalltag. Vor allem aber sollte man die Arbeit nicht als Feind der familiären Qualitätszeit ansehen. Mein Enkelsohn liebt es, mich in meinem Arbeitszimmer zu besuchen. Während ich am Computer sitze und schreibe, schiebt er sich ganz leise seinen Kindertisch und seinen Stuhl zurecht und sucht Papier und Stifte, um dann seine Arbeit aufzunehmen. In diesen Momenten, in denen wir beide in unsere Arbeit vertieft sind, erleben wir ein großartiges Gefühl der Verbundenheit. Es ist seine Art mir zu sagen: „Oma, ich bin gerne bei dir!“

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





„Wir machen irgendwas“ oder  
„Genau das machen wir!“

- 12 „Ich habe so selten richtig Zeit für mein Kind!“, sagen viele Eltern. Wie sie mit der kostbaren Zeit zu zweit oder dritt umgehen, ist höchst unterschiedlich: Da gibt es Fans von lange geplanten Events oder Freunde von „Einfach mal schauen“. Braucht Quality time eine Planung?



**Nein!** 

Von einer Aktivität stolpern viele Kinder heute in die nächste: Ein Termin wie Geigenunterricht oder Sportkurs jagt den nächsten ... Und da soll man die letzten „freien Minuten“ der Woche auch noch ohne Not mit einem weiteren Plan zupacken? Zum Familienleben passt so eine Übertragung des Berufslebens nicht. Viel besser passt das uralte Wort „Muße“: Nichts zu tun haben, deshalb offen zu sein für Erbauliches, genau so etwas will ich mit meinem Kind erleben; ein, zwei Stunden frei und das schöne Gefühl von Freiheit: Was wollen wir machen? Wollen wir was ganz Verrücktes unternehmen – oder es uns einfach gemütlich machen? Muße heißt: Sich überraschen lassen, was man erlebt.

In seinen Terminkalender könnte man den Tag trotzdem eintragen – aber quasi als Sitzung ohne Inhalt. „Ich habe eine klare Verabredung für unsere Quality time: Uns nichts Konkretes vorzunehmen.“



# Spielzeugfreie Zeit im Montessori-Kinderhaus Kriftel

Am 6. Dezember kommt der Nikolaus ins Kinderhaus. Neben Nüssen und Mandarinen hat er dieses Mal noch einen Brief vom Christkind in seinem Sack. Alle Spielsachen im Kinderhaus haben sich vom Christkind Urlaub gewünscht und es möchte nun wissen, ob das für die Kinder in Ordnung ist. Alle Kinder stimmen dem Wunsch zu.

13

An einem Montag im Januar ist es dann so weit: Im Morgenkreis verabschieden sich Hexe Irma und einige Spielsachen und brechen auf zu ihrer Weltreise. Alle anderen Spielsachen werden innerhalb der nächsten zwei Tage von den Kindern weggeräumt.

Bereits am Mittwoch stehen die ersten Kinder auf den Tischen und klettern über Stühle. In der Bauecke werden auch die Regale erobert. Nach kurzer Zeit machen fast alle Kinder mit. Es wird lauter in den Räumen. Manch einer steht die ersten zwei Wochen noch häufig bei einer Erzieherin und betrachtet das Treiben der anderen skeptisch aus sicherer Entfernung. Doch nach und nach finden alle etwas, um sich zu beschäftigen. Nach zwei Wochen Turnen auf den Möbeln ändert sich das Spiel der Kinder. Sie verwenden mehr Kissen und Decken um Höhlen zu bauen, die Rollenspiele werden intensiver. Je nach Raum gibt es unterschiedlich Schwerpunkte: Im Turnraum lassen sich umgedrehte Tische wunderbar auf dem Teppich hin- und herschieben. Es werden viele Spiele rund um das Thema Transport ausgedacht: Züge fahren durch den Raum, Waren werden von A nach B gebracht und Personen transportiert. In der Bauecke spielen die Regale eine große Rolle bei den Rollenspielen. Das hohe Regal wird zum Hochhaus. Jedes Regalbrett ist ein Stockwerk, in dem ein Kind wohnt. Ein schräg gestellter Tisch wird zur Rutsche, ein Stuhl auf einen Tisch gestellt zum Auto. Im Außengelände werden aus nassem Sand Städte mit Tunneln und Brücken gebaut, im Matsch lässt sich prima kneten.

Insgesamt verändern sich die Spielgruppen und die Rollen der einzelnen Kinder. Frühere Chefs werden in Frage gestellt, bisher zurückhaltende Kinder fangen an, sich auch einmal durchzusetzen. Es kommt verstärkt zu Konflikten,

die zunächst häufig körperlich ausgetragen werden. Im Laufe der Zeit lernen die Kinder aber zu argumentieren und Kompromisse zu finden. Häufig endet ein Streit um Material im gemeinsamen Spiel. Auch am Ende der spielzeugfreien Zeit wird den Kindern nicht langweilig in den Räumen. Die meisten Kinder haben bevorzugte Spielpartner. Wenn diese fehlen, kommen sie ohne große Schwierigkeiten in andere Spielgruppen hinein.

Vereinzelt fragen Kinder, wann das Spielzeug wieder kommt. Die meisten jedoch scheinen nichts zu vermissen. Die spielzeugfreie Zeit hat allen Kindern bei der Entwicklung ihrer sozialen Kompetenzen geholfen. Sie können ihre Wünsche und Gefühle klarer ausdrücken. Sie haben gelernt, Kompromisse zu finden und sich Alternativen zu überlegen. Auch die motorischen Fähigkeiten haben sich positiv entwickelt. Besonders ängstliche und vorsichtige Kinder trauen sich jetzt wesentlich mehr zu und gehen mit mehr Selbstvertrauen an neue Herausforderungen heran.



## Das Kollegium des Montessori-Kinderhaus Kriftel

Wie alle Montessori-Einrichtungen arbeitet auch das Kinderhaus auf der Grundlage der von Maria Montessori entwickelten Pädagogik nach einem offenen Konzept. Die Kinder haben jeden Tag nach dem Morgenkreis die Möglichkeit, zwischen fünf Bereichen zu wählen. Text: Maren Unger

# „Womit hast du heute deine Zeit verbracht?“

14

„Mit der Lacktasche  
und mit Spielen.“

(Die „Lacktasche“ ist eine  
aus beschichtetem Papier  
gebastelte Tasche.)

Sophia, 7 Jahre

„Mit Lernen, Spielen  
und andauernd Heulen,  
weil meine Brille kaputt  
gegangen ist.“

Lena-Marie, 9 Jahre

„Spiieeelen!“

Noah, 4 Jahre

„Mit Lernen, Spielen, auf  
Toilette gehen und Nase  
putzen, mit Klettern in der  
Hofpause und mit Kunst!“

Lina, 6 Jahre

Anzeige

Foto: © nastia1983 - fotolia.com

Hörmemory, Klettbausteine und Glitzerflasche:  
Wie Sie aus Alltagsmaterialien fantasievolles und  
ungewöhnliches Spielzeug für Krippe und Kindergar-  
ten herstellen, erfahren Sie in diesem Buch. Täglich  
entstehen kreative Spielmaterialien in Krippe und  
Kindergarten, die aus einfachsten Dingen bestehen  
und doch eine vielfältige und immer wieder neue  
Funktion in Kinderhänden finden. Erfahren Sie, wel-  
che unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten Knöpfe,  
Reißverschlüsse, Lockenwickler oder Magnete haben  
und bauen Sie mit Hilfe der Schritt-für-Schritt-An-  
leitungen schnell und einfach tolle neue Abenteuer-  
spielzeuge für Ihre Einrichtung.

## In diesem Buch erfahren Sie:

- Auf welche Weise sich kleine Kinder spielerisch die Welt erobern
- Wie Sie geeignetes Spielzeug aus Alltagsgegenständen und Verpackungsmaterial einfach selbst herstellen
- Wie Sie damit die kindlichen Sinne sinnvoll wecken und fördern



## Murmelbahn, Einsteckdose & Fühlteppich

Noch mehr gute Ideen für selbstgemachtes Spielzeug in der Krippe

Susan Richter, Nina Dubrow, Karola Puppe, Antje Bostelmann

Bananenblau 2015, 116 Seiten, Ringbuch, zweisprachig: Deutsch/  
Englisch, € 19,80, ISBN: 978-3-942334-50-1

Erhältlich auf [www.bananenblau.de](http://www.bananenblau.de)

## In der Weihnachtsbäckerei ...

15

Die Wohnküche sieht aus wie ein Schlachtfeld. Der sieben Monate alte Otto sitzt im Puderzucker und hat weiß besprenkelt seine helle Freude. Er verteilt großzügig den weißen Zauber auf alles, was und wen er erreichen kann. Sophia und Paul diskutieren, ob sie neben den Tannenbäumen und Sternen nicht auch noch den Hasen als Ausstechform nutzen könnten und versuchen mit ihren Argumenten Onkel Ralf zu überzeugen. Der gibt zu bedenken, dass es sich ja um einen Osterhasen handeln würde. Allerdings gäbe es ja auch noch Schneehasen ...

Ich grinse in mich hinein und wende mich wieder meiner Freundin Petra zu, die bei der vierten Tasse Kaffee am Küchentisch sitzt und mich davon zu überzeugen versucht, dass sie es dieses Mal mit ihren Vorsätzen ernst meine. Einen Plan habe sie gemacht, in dem sie ganz genau eintragen kann, wann sie für was Zeit einplant. Und oberste Priorität haben ab Neujahr ihre beiden Kinder. Und ja, ab da nehme sie sich jeden Tag Zeit für ein ausführliches Gespräch mit ihnen, und am Wochenende gibt es dann mindestens einen Ausflug und die Ferien werden gemeinsam auf dem Fahrrad verbracht. Ohne Plan geht das alles nicht, davon ist sie überzeugt. Die gemeinsame Zeit mit den Kindern sei wichtig für deren Entwicklung, aber neben Job, Haushalt, Kita, Schule und Sport bekomme sie die geforderte Zeit einfach nicht hin. Jetzt ist sie wirklich froh, einen freien Nachmittag zu haben und gründlich über ihr Vorhaben nachzudenken und überdies würde ihre Planung sie nun täglich begleiten, denn sie hätte eine entsprechende App auf ihr Smartphone geladen. Sophia und Paul seufzen auf. Reagieren sie auf Petra oder auf die anstrengende Adventbäckerei?

Die Wohnungstür wird aufgeschlossen und mit einem lauten Poltern kommt mit der Spitze zuerst ein Tannenbaum herein, an dem vier erschöpfte Kinder, zwei Väter, ein Opa und eine Oma hängen, die schieben, drücken und zerren. Die Oma übernimmt umgehend die Koordination und zwingt sich an allen vorbei ins Wohnzimmer. Katze Morle fixiert die Eindringlinge, erstarrt zur Sphinx und saust dann unter das Sofa.

Gekonnt dirigiert die Oma den Baum in die passende Ecke und die Kinder mit ihren dreckigen Stiefeln nach draußen. Der Flur verwandelt sich umgehend in eine Kleiderkammer, denn die Kinder haben es eilig. Die Kugeln liegen schon bereit und überdies steht Opa mit einer Axt im Wohnzimmer ... Sophia und Paul klopfen sich den Puderzucker von den Kleidern, Otto grinst immer noch. Und wir bestaunen gemeinsam den Baum, der gleich unser Weihnachtsbaum werden soll. Petra in der Küche erweitert ihre Planung mit Vorhaben für die nächste Weihnachtszeit und im Wohnzimmer gibt es inzwischen Weihnachtstee und erste Plätzchen.

Zwischen Diskussionen um rosarote Engel und eingefärbte Wattebüsche auf den Tannenspitzen kommt Petra doch noch in die fröhliche Runde zurück und verabschiedet sich. Sie müsse nun zurück zu ihren Kindern, es sei ja schon wieder so spät ... Ich will sie zur Türe bringen, als sich Sophia ihr zuwendet und laut meint: „Und im nächsten Jahr kommst du einfach mal MIT deinen Kindern her ...“ Ich schwöre, nicht nur der Weihnachtsengel bekam rote Bäckchen und grinste.

Gabi Wimmer ist Diplom-Sozialpädagogin und pädagogischer Teamcoach.







## Sicher von A nach B – Richtiges Verhalten im Straßenverkehr

Gerade jetzt in der dunklen und nassen Jahreszeit ist es besonders wichtig, sich als Eltern Gedanken um die Verkehrssicherheit zu machen – sowohl für die eigene als auch die des Kindes. Wir haben mit dem Verkehrssicherheitsexperten Falk Schobranski gesprochen und die wichtigsten Fragen geklärt.

**BANANENBLAU:** Ihre Kinder das erste Mal alleine den Schulweg beschreiten zu lassen, fällt den meisten Eltern nicht leicht. Was muss ich meinem Kind grundsätzlich mit auf den Weg geben, damit es sicher ankommt?

**Falk Schobranski:** Als Vorbereitung ist es aus unfallpräventiver Sicht ratsam, dass Eltern den Schulweg gemeinsam mit ihrem Kind planen. Bevor Kinder den Weg allein bewältigen, sollten diese auf ihrem Schulweg durch Eltern oder ältere und erfahrene Geschwister begleitet werden, bis sie sich diesen eingeprägt haben und ihn sicher beherrschen. Beim gemeinsamen Einüben kann auch ein Rollentausch sinnvoll und hilfreich sein. In diesen Fällen werden die Eltern von ihren Kindern zur Schule „geführt“ und erhalten dadurch einen Einblick auf die Gefahrenstellen aus der Perspektive ihrer Kinder, denn diese können nicht über parkende Autos schauen, so wie es z. B. für Jugendliche und Erwachsene selbstverständlich ist. Zudem gilt: Der kürzeste Weg ist nicht immer der sicherste, ein kleiner Umweg bietet oft die Möglichkeit, stark befahrene Straßen zu umgehen oder sogenannte „Zebrastreifen“ sicher zu überqueren. Wird ein Teil des Weges mit öffentlichen

Verkehrsmitteln zurückgelegt, sollte auch hier das sichere Verhalten im Fahrzeug, an der Haltestelle sowie beim Ein- und Aussteigen geübt werden. Den Weg zur Schule sollte ihr Kind ausgeschlafen, gestärkt durch ein ausgewogenes Frühstück und mit einem ausreichenden Zeitpolster zurücklegen.

**BB:** Ab welchem Alter ist mein Kind überhaupt so weit, Geschwindigkeiten und Abstände gut einschätzen zu können? Welche Kompetenzen muss es ebenfalls erlernt haben?

**FS:** Für die Einschätzung der Entfernung ist die Tiefenschärfen-Wahrnehmung von großer Bedeutung. Diese Fähigkeit ist erst etwa ab dem neunten Lebensjahr vollständig ausgebildet. Jüngere Kinder können noch nicht richtig beurteilen, ob ein herankommendes Fahrzeug noch sehr weit entfernt oder schon zu nah ist. Die Fähigkeit, Geschwindigkeiten richtig zu beurteilen, entwickelt sich später als das Entfernungsschätzen und ist auch noch für ältere Kinder sehr schwierig. Ob Fußgänger oder Radfahrer – jede Art der Verkehrsteilnahme stellt hohe

Anforderungen an die körperliche, geistige und soziale Leistungsfähigkeit. Zur Vermeidung von Verkehrsunfällen sind Fähigkeiten wie das Verständnis und das Erkennen von Verkehrsabläufen notwendig, um bei gefährlichen Situationen entsprechend reagieren zu können. Diese Fähigkeiten bilden sich jedoch erst Schritt für Schritt im Laufe der Kindheit und Jugend heraus. Kinder, die allein im Straßenverkehr unterwegs sind, sollten die Absichten der anderen Verkehrsteilnehmer richtig beurteilen und vorhersehen können, im Verkehr aufmerksam sein und dürfen sich nicht durch die vielfältigen Eindrücke auf der Straße ablenken lassen. Darüber hinaus hängen die Fähigkeiten auch von den Erfahrungen ab, die Kinder im Verkehr sammeln können und dürfen. Werden Kinder häufig mit dem Auto transportiert oder spielen selten außerhalb des geschützten Wohnumfeldes, fehlen Erfahrungsmöglichkeiten und die Gelegenheit, verkehrssichere Verhaltensweisen zu erlernen und einzuüben. Auch Abstraktes Denken ist für die Anwendung und Beachtung von Verkehrsregeln erforderlich. Jüngere Radfahrer haben deshalb mit diesen Regeln häufig Probleme. Sie sind zwar in der Lage, die Vorfahrtsregel an einer ganz bestimmten Kreuzung zu lernen, können sie aber nicht auf andere, ihnen noch unbekannte Kreuzungen, übertragen.

**BB:** Welche Gefahren im Straßenverkehr kommen im Herbst und Winter erschwerend hinzu?

**FS:** Die abnehmenden natürlichen Lichtverhältnisse und eine teilweise ungünstige Straßenbeleuchtung führen in Verbindung mit nicht optimal eingestellten Scheinwerfern dazu, dass Fußgänger recht spät von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen werden, wenn diese die Straße überqueren wollen. Die im Herbst vermehrten Niederschläge und der stellenweise Nebel sorgen für feuchte oder nasse Fahrbahnen. In Verbindung mit herabgefallenem Laub sowie Reif- und Schneeglätte verlängert sich je nach Straßenbelag und Fahrgeschwindigkeit der Anhalteweg beträchtlich. Eine weitere Gefahrenquelle stellt die recht tief stehende Sonne dar, die die Fahrzeugführer blendet, wodurch andere Verkehrsteilnehmer schlecht gesehen werden können.

**BB:** Und mit welchen Tools kann ich mein Kind ausstatten, damit es deutlich und frühzeitig von anderen Verkehrsteilnehmern erkannt wird?

**FS:** Für erhöhte Sichtbarkeit besonders in der dunklen Jahreszeit sollten Kinder nicht nur auf den Schulwegen spezielle, helle Kleidung mit reflektierenden Elementen sowie Schulranzen mit Reflektoren tragen. Das Fahrrad eignet sich frühestens nach der Fahrradprüfung in der

vierten Klasse für den Schulweg, dieses sollte entsprechend der StVZO ausgerüstet sein und über eine intakte Beleuchtung und Reflektoren verfügen. Ein gut sitzender Fahrradhelm schützt Ihr Kind im Falle eines Sturzes vor schwerwiegenden Kopfverletzungen und bietet mit einer zusätzlichen, nach hinten abstrahlenden Beleuchtung darüber hinaus eine weitere Möglichkeit einer verbesserten Wahrnehmung. Reflektierende Kleidung stellt zwar einen wichtigen, jedoch nur einen passiven Anhaltspunkt für ein unfallfreies Verkehrsverhalten dar.

**BB:** Kann hier also auch ein Verkehrstraining der Polizei helfen? Was sind die Inhalte einer Verkehrserziehung und warum ist sie so wichtig?

**FS:** Die Mobilitäts- und Verkehrserziehung ist Bestandteil der Rahmenlehrpläne in den Grundschulen. Durch die ergänzende Unterstützung mit geeigneten polizeilichen Verkehrstrainingsprogrammen lässt sich die Verkehrssicherheit von Kindern als Fußgänger und Radfahrer erhöhen, es bleibt aber immer ein Restrisiko, da sich auch „trainierte“ Kinder ablenken lassen, um dann, z. B. ohne auf den Verkehr zu achten, plötzlich auf die Fahrbahn zu laufen oder mit ihrem Fahrrad unerwartet auf die Fahrbahn zu fahren. Der schnellen kindlichen Ablenkung und spontanen Reaktion kommt in Zusammenhang mit Kinderverkehrsunfällen eine große Bedeutung zu. Kinder können zwar „einsichtig“ sein, aber nur dann, wenn sie die gefährliche Situation auch beachten, d.h. wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf diese Situation richten. In den Trainings wird mit den Kindern das korrekte Verhalten an Fußgängerüberwegen, auf dem Gehweg und an den Bushaltestellen des jeweiligen Schulumfeldes geübt und erklärt, welche Folgen Unachtsamkeit haben kann. Nicht immer sind die Kinder aber in der Lage, dieses an bestimmte Orte geknüpfte Wissen auf andere Verkehrsverhältnisse zu abstrahieren. Sofern möglich und vorhanden, finden weitere Trainings unter Nutzung von Verkehrsschonräumen statt. In diesen „Jugendverkehrsschulen“ können die Kleinen ohne Gefahr durch andere Verkehrsteilnehmer gewisse Verhaltensweisen als Fahrradfahrer einüben und bislang theoretisch erlerntes Wissen in der Praxis anwenden.



Falk Schobranski ist Polizist der Polizei Berlin und Koordinator für die Verkehrssicherheitsarbeit und Verkehrsunfallprävention.



# Winterzeit ist Spielezeit!

18

## **Tiere füttern** | Ravensburger

Es raschelt im Gras! Da ist ein Igel. Wo lebt dieses stachelige Tier und was frisst es? Kinder ordnen die Tiere den verschiedenen Lebensräumen zu. Ob das stimmt, zeigt die passende Puzzleausstanzung. Damit auch jedes Tier satt und zufrieden ist, werden die Tiere mit dem richtigen Futter gefüttert.

Bei diesem tierischen Spielspaß lernen Kinder beliebte Tiere, ihre Lebensräume und ihr Futter kennen.

### Inhalt

Futterstücke, Tiere, Spieltafeln, Stoffbeutel, Spielanleitung

ab 3  
JAHREN



ab 4  
JAHREN

## **Klack!** | Amigo

Bei „Klack!“ spielen immer alle Spieler gleichzeitig: Einer würfelt und schon greifen alle nach den bunten, magnetischen Scheiben. Denn die Würfel geben Form und Farbe der Symbole vor, die auf den Scheiben zu sehen sein müssen. Schnell werden die richtigen Scheiben aneinander geklackt und wer am Schluss den höchsten Scheibenturm hat, gewinnt.

Auf die Plätze, fertig, „Klack!“

### Inhalt

36 Magnetscheiben, 2 Sonderwürfel, Spielanleitung





ab 5  
JAHREN

### Wer bin ich? | HABA

Wer oder was bin ich? Ein Bäcker, ein Löwe oder vielleicht eine Gießkanne? Dies zu erraten, erfordert einen klugen Kopf, denn nur wer die richtigen Fragen stellt und clever kombiniert, kann dieses Spiel gewinnen. Der bekannte und beliebte Ratespielklassiker überzeugt bei HABA in neuer Form: Die Ratekarten zeigen Bilder statt Begriffen, sodass auch schon jüngere Mitspieler, die noch nicht lesen können, ihren Spaß haben. Und dank Stirnband mit Klettverschluss und Magnethalter muss auch niemand mehr befürchten, seine Ratekarte zu verlieren.

### Inhalt

magnetisches Stirnband, Fragezeichen, 40 Karten, 10 Zählsteine, Spielanleitung



ab 6  
JAHREN

### Story Cubes | Hutter Trade

Geschichten zum Würfeln: Die originellen Story Cubes fördern Kreativität, Fantasie und die Lust am Erzählen. Einfach die neun Würfel werfen und jeden der gezeigten Begriffe in eine Geschichte einbauen – vom Indianerzelt über die Schildkröte bis hin zum Gehstock. Die Sets sind untereinander kombinierbar und passen in jedes Reisepäck.

Das Original-Set in Orange wurde von „spiel gut“ ausgezeichnet.

### Inhalt

9 Würfel, Spielanleitung





# Lieblingsstück der Redaktion

## DIE KLEINE KALEIDOSKOP-WERKSTATT

Inhalt: 15x dreiteilige unzerbrechliche Spiegel-Sets, Füllungsdöschen, Abschlussdeckel, formatgenaue Papiere zum Selbstgestalten, extrafeste Hartpappröhren, Deckel mit Schutzscheibe; inklusive Anleitung und 250 bunten Teilen für die Füllung  
Gefunden auf: [werkhaus.de](http://werkhaus.de)

Die Schönbildseher, das heißt Kaleidoskop im Griechischen, begeisterten schon vor mehr als 160 Jahren Jung und Alt mit ihrem atemberaubenden Farbenspiel und fantastischen Spiegelungen. Alles erscheint durcheinander gewirbelt, unglaublich bunt und tausendfach gespiegelt. Basteln Sie mit Ihrem Kinder selber Kaleidoskope, die in einem klassischen Werkstattkasten daherkommen. Ideal auch für den nächsten Kindergeburtstag.



## Kuschelecke



## Tannenbaum-Kissen

Material: Baumwolle, Fleece  
Größe: 45x40cm  
Gefunden auf: [dawanda.de](http://dawanda.de),  
Shop von marcinija

In der Adventszeit machen wir es uns mit unseren Familien gemütlich, trinken Tee, sitzen vor dem Kamin, gucken Märchen und kuscheln. Was liegt da mehr auf der Hand, als dies mit einem Weihnachtsbaum-Kissen zu tun? Der Baum aus Baumwolle und kuscheligem Fleece ist gleichzeitig ein schönes Deko-Element.

## tolles Projekt

## Weihnachten im Schuhkarton

Die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ fand in diesem Jahr bereits zum 20. Mal statt! Die Schuhkartons werden hauptsächlich an Kinder in osteuropäischen Ländern wie Bulgarien, Polen, der Republik Moldau oder der Slowakei von örtlichen Kirchengemeinden verteilt.

Alle teilnehmenden Spender wählen selber aus, was sie schenken möchten und verpacken alles hübsch in einem Karton, der anschließend zusammen mit einer Spende von 6 Euro an einer der zahlreichen Sammelstellen in ganz Deutschland, Österreich, der Schweiz und Liechtenstein abgegeben werden konnte.



# PINNWAND

Terminkalender

## Didacta, 16.-20. Februar 2016, Messe Köln

Unter dem Motto „Bildung ist Zukunft“ findet im Frühjahr 2016 Europas größte und wichtigste Bildungsmesse statt. Die didacta bietet einen Überblick zu Angeboten, Trends und aktuellen Themen von der frühkindlichen Bildung bis hin zur Erwachsenenqualifizierung. Auch Klax und Bananenblau werden sich wieder mit ihrem Angebot präsentieren.

## Feriencampmessen, Frühjahr 2016

Verschiedenste Aussteller präsentieren ihre Ferienangebote für Kinder und Jugendliche – Sportcamps, Zeltlager, Sprachreisen, Reiterferien, Musikfreizeiten und mehr. Als Besucher können Sie sich in persönlichen Gesprächen, durch Informationsmaterial und Aktionen über das spezielle Angebot informieren. Die Messe ist im Januar in Stuttgart zu Gast, im Februar in Potsdam, Cottbus und Kiel, sowie im März in Köln. Alle Informationen und Termine auf: [feriencampmesse.de](http://feriencampmesse.de)

News in Kürze

## ADHS

Dass ihr Kind das „Zappelphilipp-Syndrom“ ADHS bekommen könnte, sorgt Eltern immer weniger. Nach einer Umfrage der Krankenkasse DAK fürchten sich davor nur noch 20 Prozent, 2008 waren es noch 44 Prozent. Angstdiagnose Nummer eins unter den Eltern ist laut DAK inzwischen die Neurodermitis. (Quelle: Stiftung Warentest)

## Schüler, die das Internet häufig nutzen, können nicht automatisch besser damit umgehen

Eine Pisa-Auswertung zur Computernutzung in Schulen zeigt: Wer Schüler einfach im Internet surfen lässt, hat noch nichts gewonnen, auf die Lehrer und die richtige Begleitung kommt es an. Und Länder, die viel in neue Computer in den Schulen investiert haben, haben nicht automatisch erreicht, dass ihre Schüler bessere Leistungen vorweisen. Am besten schnitten in der Studie Länder ab, deren Schüler nur durchschnittlich oft im Internet recherchieren und am Computer Aufgaben lösen – vor den Ländern, die Computer gar nicht einsetzen, aber auch deutlich vor den meisten Ländern, in denen die Schüler Computer täglich nutzen. Verglichen wurden die Leistungen im digitalen Lesen und Navigieren – es wurde also getestet, wie gut die Schüler Onlineinhalte finden und verstehen und wie gut sie relevante und glaubwürdige Seiten von anderen unterscheiden konnten. (Quelle: OECD/Zeit online)

Die Leserratte empfiehlt

## Advent, Advent, die Bude brennt

Die Weihnachtsgeschichte nach Luca



Ilona Einwohlt, Tine Schulz  
128 Seiten, gebunden  
Klett Kinderbuch 2015  
€ 12,95, ISBN: 9783954701254

„Es begab sich aber zu der Zeit, da brannte unsere Wohnung...“ Das ist der Beginn von Lucas ganz persönlicher Weihnachtsgeschichte. Mit der hochschwangeren, alleinerziehenden Mutter, seiner nervtötenden großen Schwester und einem gerupften Papagei steht der 10-Jährige kurz vor den Feiertagen nach einem Wohnungsbrand auf der Straße. Und jetzt? Auf der Suche nach einer Herberge klappern Luca und seine Lieben erst einmal Familie und Bekannte ab. Doch auf Dauer ist das alles nichts. Zum Glück gibt es da noch Lucas Freunde, die Zwillinge Ibi und Mayla. Die feiern mit ihrer syrischen Familie zwar selbst kein Weihnachtsfest, haben aber immer die besten Ideen ... Gartenlaube statt Krippe, Baklava statt Plätzchen – Weihnachten wird bunt!



## Ernährung

# „Gute-Laune-Happen“ in der dunklen Jahreszeit

Sobald es draußen trüb, kalt und nass wird und die Anzahl der Sonnenstunden rapide abnimmt, benötigt unser Körper eine extra Stärkung für sein Immunsystem – und unser Gehirn eine große Portion an guter Laune! Beides kann man sich über eine günstige Auswahl an bestimmten Lebensmitteln und Inhaltsstoffen ganz einfach in den Einkaufskorb packen.

Den „Glücksbotenstoff“ Serotonin kann unser Körper selbst herstellen und benötigt dazu keine Schokolade! Serotonin bewirkt, dass wir uns auch bei schlechtem Wetter wohlfühlen und eine optimistische Grundstimmung haben. Ist der Serotoninspiegel im Gehirn niedrig, sind wir anfälliger für Stimmungstiefs und Trübsinn. Damit unser Körper Serotonin selbst bilden kann, braucht er als wichtigen Baustoff Tryptophan. In alltäglichen eiweißreichen Lebensmitteln wie Fisch, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüssen und Eiern ist er besonders reichlich enthalten. Die Eigenproduktion des Serotonins ist zudem abhängig von der Lichtintensität und den Sonnenstunden pro Tag. Die hellen Stunden, die Sie in der dunklen Jahreszeit bekommen, sollten Sie also unbedingt mit Spaziergängen füllen. Daneben müssen wir auf bestimmte Vitamine und Mineralstoffe achten, die unser Immunsystem zur Stärkung benötigt und bei einer auftretenden Erkältung vermehrt

abbaut. Dazu gehören Zink, Selen, die wasserlöslichen Vitamine C und die der B-Gruppe sowie die fettlöslichen Vitamine A, D und E.

Das vor allem in Hülsenfrüchten, Samen, Kernen und Flocken enthaltene Spurenelement Zink stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Durch einen Mangel kommt es schneller zu Infekten und auch die Haut kann anfälliger für Entzündungen sein. Daneben stärkt ebenfalls Selen die Abwehrkräfte und schützt den Körper vor den zellschädigenden Einflüssen. Das Spurenelement kann nur über selenhaltige Nahrungsmittel wie Vollkorngetreideprodukte und Sesam aufgenommen werden.

Vitamin C ist bekannt für seine Wirkung während einer Erkältung. Gute Quellen zur Aufnahme sind Paprikaschoten, Kiwis und Brokkoli, Beeren- und natürlich Zitrusfrüchte.



Nicht zu unterschätzen sind auch getrocknete Früchte z. B. im Müsli oder zum Knabbern. Sie enthalten die wichtigen Spurenelemente und sind Vitamin-Kraftbomben. Vitamin-Präparate sollten hingegen mit Vorsicht genossen werden, da unser Körper dieses künstlich gewonnene Vitamin kaum speichern kann und ungenutzt wieder ausscheidet.

Die B-Vitamine stabilisieren unsere Stimmung, da sie an verschiedenen regulierenden Tätigkeiten im Gehirn beteiligt sind. Darüber hinaus unterstützen sie die Antikörperproduktion und das Immunsystem. Lecker verpackt finden wir sie z. B. in Weizen, Reis und Hirse sowie in Bananen.

Auch der Bedarf an den fettlöslichen Vitaminen ist während der dunklen Jahreszeit erhöht. Der Vorteil dabei ist, dass diese Vitamine im Gegensatz zu den wasserlöslichen Vitaminen im Fettgewebe gespeichert werden. Das Vitamin E gewinnen wir aus Pflanzenölen, Haselnüssen und Sonnenblumenkernen und bildet einen wichtigen Schutz für die Zellhüllen. Ein Vitamin-E-Mangel stört die Funktion vieler Immunzellen.

Vitamin D können wir selbst in der Haut bilden. Für diesen Vorgang müssen UV-Strahlen auf die Haut treffen. Dies führt dazu, dass Calcium in die Knochen eingelagert und die Abwehrkräfte im Körper aktiviert werden können. Da die kalten und dunklen Wintertage nicht zu einem ausgiebigen Sonnenbad einladen, helfen uns hier auch Fischprodukte, Pilze und Avocados weiter.

Das hautschützende und die Abwehr stärkende Vitamin A nehmen wir ebenfalls über verschiedene Obst- und Gemüsesorten wie Aprikosen und Spinat, aber auch über Milchprodukte und Eier zu uns. Bei einem Mangel sind viele Immunzellen weniger aktiv.

Zusätzlich stärken wir unser Immunsystem und damit auch die gute Laune, wenn wir ausreichend trinken, ausreichend schlafen sowie bei Wind und Wetter frische Luft schnappen!

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



tipp

## Muntermacher-Kekse

### Für die Kekse:

100 g weiche Butter  
3 Eier  
100 g Rohrzucker  
200 g Dinkelmehl  
15 g Leinsamen  
15 g Sesam  
30 g Sonnenblumenkerne  
25 g Haselnüsse

25 g Walnüsse  
100 g getrocknete Cranberries  
etwas Mehl für die Arbeitsfläche

### Für die Glasur:

3 EL Puderzucker  
etwas Limettensaft

Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren und weiter schlagen bis eine hellgelbe Masse entstanden ist. Cranberries und Nüsse grob hacken, mit den restlichen Zutaten zur cremigen Masse geben und kräftig durchkneten. Den nun entstandenen Teig leicht bemehlen, zu einer Rolle formen, dünne Scheiben abschneiden und flachdrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft ca. 20 Minuten backen.

Die Kekse gut auskühlen lassen. Etwas Puderzucker mit Limettensaft verrühren und als Glasur auf die Kekse streichen.

# Adventure für Großstadtkinder

Dir ist soooooo langweilig. Was tun? In deinen Kinderbüchern steht vieles, was man gegen Langeweile unternehmen kann: Das Baumhaus erweitern, das verlorene Huhn jagen und auf der benachbarten Insel einen Schatz ausgraben. Leider ist es dir als Stadtkind nicht möglich, den Baum an der Straße für ein Baumhaus zu nutzen und im nächsten Gully ist leider auch kein Schatz versteckt. BANANENBLAU kennt das gut – und sucht trotzdem nach Tipps, um auch als Großstadtkind tolle Abenteuer zu erleben – Auf die vielleicht die Landeier richtig neidisch sind!

## Mit dem Tagesticket durch die Stadt

Du willst einfach nur reisen, reisen, reisen? Kauf dir ein Tagesticket für die Busse und Bahnen deiner Stadt, um nun so viele Strecken wie möglich zu fahren. Bis zur Endstation vielleicht, wo du ein paar Schritte gehst und neue Ziele suchst. Brauchst du Souvenirs von deiner Strecke? Dann schneide dir ein paar Papiere zurecht, genauso groß wie ein Fahrschein. Die kannst du im Entwerter abstempeln. Achtung: Auch in der eigenen Stadt kann man sich verirren. Nimm einen Erwachsenen mit, der sich mit dir verirrt – aber im Notfall eher den Heimweg findet.



## Fremde Treppenhäuser besuchen

Du suchst ein unbekanntes Paralleluniversum, das deiner Welt trotzdem ähnelt? Besuche fremde Häuser! Klingel mutig irgendwo und sage, du willst dir mal den Hof ansehen, oder die Treppe bis ganz oben hochgehen und den Ausblick genießen. Vielleicht triffst du auf einer solchen Reise durch die Nachbarhäuser plötzlich unerwartet einen dort wohnenden Mitschüler – oder ein Kind auf einem fremden Hof, mit dem du eine Weile spielen kannst.





## Spazierstock-Golf

Es geht einfach und benötigt nur wenige Dinge: Einen Spazierstock pro Teilnehmer und einen mittelgroßen Ball. Den Stock benutzt ihr verkehrtherum, sodass ihr mit der Krümmung den Ball wegschlagen könnt. Wie beim echten Golf geht es darum, den Ball mit möglichst wenigen Schlägen zu einem fernen Ziel zu befördern. Spielt das Spiel im Park – und macht dort einen bestimmten Ort als Ziel aus. Schlagt abwechselnd und markiert den Punkt, wo der Ball ankommt, mit einem Zweig oder ähnlichem. (Oder mit diesem coolen Freistoß-Spray vom Fußball?)

## Ein Nachmittag im Keller

Du suchst den Nervenkitzel? Geh mit deinen Freunden in den Keller. Natürlich bleibt die Beleuchtung ausgeschaltet. Nur Knicklichter oder ein schwaches LED-Licht sind erlaubt! Vielleicht traut ihr euch, den Kellergang ganz im Dunkeln zu durchqueren? Ziemlich cooler Abschluss eurer Keller-Party: Ein Picknick mit Knicklichtern, bei dem ihr blutroten Wackelpudding oder andere Grusel-Speisen esst.

## „Nicht den Fußboden berühren!“

Du bist absoluter Kletterfan? Dann spiele „Nicht den Fußboden berühren“, ein angeblich von Pippi Langstrumpf erfundenes Spiel. Spiel es mit einem Freund und einer Stoppuhr. Geht durch den Park oder durch die Straßen und sucht nach Geländern (natürlich niedrigen!!), hangelt zwischen Bäumen hindurch, geht Mauervorsprünge entlang. Wer schafft das längste Stück? Achtung: Wo Autos fahren oder es tief hinunter geht, spielt ihr das Spiel natürlich nicht. Klar, oder?

## Mein Spiel

Du findest unsere Ideen okay aber deine besser? Her damit! Wer uns seine Idee für gute Großstadtkinder-unterwegs-Spiele schickt, bekommt eine kleine Überraschung!





# Weihnachtsgeschenkideen für Kinder

26

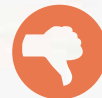
Hey, klasse, bald ist Weihnachten! Das Fest, wo du all die Dinge bekommst, die du seit Monaten auf deinem Wunschzettel-Poster sammelst! Äh – war da nicht noch was? Weihnachten ... War das nicht das Fest, wo man selber auch was verschenken sollte? Leider anders als beim Geburtstag? Aber keine Panik – BANANEN-BLAU berät dich über die Vor- und Nachteile beliebter Familiengeschenke.

## Funde, hübsch eingepackt

Mist, für teure Anschaffungen reicht dein Taschengeld nicht. Warum nicht einfach die kostenlosen Dinge verschenken, die immer vor den Haustüren mit dem Zettel „Zu verschenken“ liegen?



Fund-Geschenke sind richtig preiswert. Du machst einfach allen eine Freude: Deine Familie freut sich über die neuen Sachen. Du sparst Geld und Mühe. Und der ehemalige Besitzer freut sich, dass der Krempel weg ist.



Blöde ist nur, wenn der Beschenkte und der ehemalige Besitzer der Gleiche sind: „Ihh ..., die Vase sieht ja genauso hässlich aus wie das Ding, das ich gestern weggeschmissen habe! Trotzdem ... äh ... Danke ...!“



## Gutscheine

Den Trick schaust du dir von den Großen ab: Die schenken ganz oft Gutscheine, die man später einlösen kann. Wie praktisch!



Du sparst richtig Zeit. Vor Weihnachten kannst du dich ganz aufs Plätzchenfüttern und Geschenkwünschen konzentrieren, anstatt stundenlang zu basteln. Nach Weihnachten ist es sowieso oft langweilig, da kannst du die Gutschein-Geschenke ganz in Ruhe herstellen.



Manchmal vergisst man, die Geschenke wirklich zu basteln. Aber Gutscheine verfallen nicht. Kann sein, dass irgendwann in zehn, zwanzig Jahren all deine Familienangehörigen plötzlich vor dir stehen und fordern: Gib uns sofort unsere 465 ausstehenden Geschenke seit 2015!



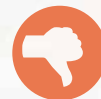
27

### „Artige Kinder“

Sagen deine Eltern auch, wenn du sie nach ihren Wünschen fragst: „Nichts, nur ein artiges Kind“? Nimm sie doch beim Wort – und schenk ihnen ein besonders artiges Musterkind!



Artig sein kostet nichts und muss nicht aufwendig gebastelt oder gemalt werden. Und das Einpacken fällt auch weg!



Woher kriegt man ein artiges Kind? Einfach ausleihen bei fremden Familien? Oder etwa versuchen, selbst eines zu sein? Puh ...

## Haushaltshilfe

„Ich wünsche mir mehr Zeit“, sagen deine Eltern? Damit meinen sie wahrscheinlich, dass du ihnen Arbeit abnehmen sollst. Das klingt erst ein mal unkompliziert.



Ab und zu macht Staubsaugen, Spülen oder das Klo zu putzen richtig Spaß. Und deine Eltern haben automatisch etwas mehr Zeit für dich.



Was ist, wenn deine Eltern das Geschenk so toll finden, dass sie sich daran gewöhnen? Und aus dem Geschenk plötzlich eine Pflicht wird?











Welche  
5 Tiere  
gehören nicht  
in den Winterwald?

# Eiskalte Eislaterne

30

Mensch, ist das morgens dunkel draußen! Die Sonne scheint einfach nicht aus dem Bett zu kommen – genau wie du? Du kannst ihren Job übernehmen und für etwas Licht an dunklen Morgen sorgen (reimt sich!). Ganz so hell wie die Sonne wird deine Lampe nicht, und deutlich kälter ist sie auch. Eiskalt! Aber mit dem Licht wird uns allen warm ums Herz. Probier es aus!

So geht's



Nimm einen Luftballon. Wenn du eine bunt schimmernde Eislaterne möchtest, fülle etwas Lebensmittelfarbe hinein. Glitzer gefällig? Rein damit!



Anschließend klemmst du den Ballon am Wasserhahn fest und lässt ihn volllaufen, bis er dick und rund ist. Ein bisschen schütteln, damit sich die Farbe verteilt, und ab ins Gefrierfach!



Nach sechs bis acht Stunden holst du den Ballon wieder heraus. Hart geworden, oder? Das Wasser ist jetzt gefroren. Nimm dir eine Schere und schneide vorsichtig den Ballon auf. Du müsstest jetzt eine schöne Eiskugel vor dir haben. Stell sie auf.



Innen drin ist noch etwas Wasser? Gut so! Tropfe ganz, ganz vorsichtig von oben warmes Wasser auf die Kugel, sodass ein Loch in der Eisschale entsteht. Das sollte so groß sein, dass gerade deine Hand hineinpasst. Gieße das Wasser heraus, lege ein kleines Stück Pappe oder Filz in die Höhle und setze ein Teelicht darauf.

Stell die Laterne an einem eiskalten Tag draußen auf das Fensterbrett oder in den Garten. Zünde das Teelicht an, wenn es dunkel ist und genieße das wunderbare Flackerlicht deiner Eislaterne!

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





# BANANENBLAU

Abo



**Die nächste Ausgabe erscheint  
im Februar 2016!**

**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](mailto: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](http://www.bananenblau.de) eingesehen werden.

## Impressum

Klax GmbH  
Bananenblau – Der Praxisverlag  
für Pädagogen  
Arkonastraße 45–49  
13189 Berlin  
Telefon: (030) 477 96-146  
[www.bananenblau.de](http://www.bananenblau.de)

**Redaktion**  
Katharina Koch

**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

Klax GmbH  
Bananenblau Verlag  
Arkonastraße 45–49  
13189 Berlin



Es war einmal:

