

BANANENBLAU

Nr. 2 / 2009

Die Zeitschrift von KLAX für Eltern und Kinder



In dieser Ausgabe:

Lob des Fehlers

Was Kinder heute
lernen sollen

Hilfe, mein Kind
wird immer virtueller

Ab wann darf ich...

Alleine verreisen?

Wählen gehen?

Ganz lange ausgehen?

Eigenes Geld verdienen?

Mit Tür-Warnometer!

Editorial

2 Liebe Kinder, liebe Eltern,

in der zweiten Ausgabe von Bananenblau widmen wir uns dem Schwerpunktthema Schule. Wir haben darüber geschrieben, was und wie Schulkinder lernen sollen, aber auch ein wenig darüber, was sie in ihrer Freizeit tun. Und weil die zweite Hälfte unserer Zeitschrift wie immer den Kindern zugedacht ist, haben wir hier eine brennende Kinderfrage untersucht: „Ab wann darf ich...?“ Wir freuen uns, wenn unsere Artikel Stoff für Diskussionen zwischen Kindern und Eltern bieten!



Herzlichst,


Ihre Antje Bostelmann

Lob des Fehlers

Aber nur, wenn man gut damit umgeht!

Haben Sie diese Woche schon viele Fehler gemacht? Vielleicht schon, mal nachdenken – oder nein, eigentlich habe ich alles richtig gemacht? Bine, die Neunjährige, kann da viel konkretere Antworten geben: Diese Woche waren es zwanzig Wörter, die ich falsch geschrieben habe und die darum angestrichen waren. In Mathe waren auf den Arbeitsblättern sieben Fehler, und beim Sachkundetest noch drei dicke Fehler. Macht zusammen dreißig rote Lehrerstriche. Weiß Bine, wie viele Sachen richtig waren? Nö, der Rest eben. Richtig machen ist normal, falsch wird eben angestrichen, damit man es sieht.

Ist es wichtig, jeden Fehler zu kennzeichnen, damit Schüler auch merken, dass wieder ein Wort falsch geschrieben, eine Aufgabe falsch gerechnet wurde? Man ist sich da wissenschaftlich nicht so sicher: Angestrichene Wörter werden deutlicher sichtbar als die anderen, und das Kind prägt sie sich gerade deshalb besonders gut in falsch geschriebener Form ein. Pures Anstreichen erzeugt automatisch ein Gefühl des Versagens – wenn aber niemand Zeit hat, über die Fehler zu sprechen, wird das Kind gewiss nicht daran arbeiten, sich zu verbessern. Das Kind? Wenn wir Erwachsenen ohne Begründung, durch andauerndes An-

Inhalt

Für Eltern

- 2 Editorial
- 2 Lob des Fehlers
- 3 Einblicke in das Thema „Kompetenz“
- 5 Tatort Internet
- 6 Spaß oder Sucht
- 7 Das Rezept
- 7 Gewichtiger Schulalltag
- 8 Unterwegs zur Domäne Dahlem
- 8 KinderKultur
- 9 Die Leseratte empfiehlt
- 9 KLAX-Kalender

Für Kinder

- 10 Ab wann darf ich...
- 14 Tür-Warnometer
- 16 Alex & Helene

streichen auf Fehler hingewiesen werden, ohne dass uns im Sinne von „Yes, we can“ jemand dabei Hilfe verspricht, wie man diese Fehler zukünftig vermeiden kann, dann entsteht auch bei uns Unlust, und man fühlt sich schlecht behandelt. Der Chef behandelt mich wie ein Schulkind, kann man dann brummeln. Ist es eigentlich für uns normal, dass Schulkinder ab und zu heruntergeputzt werden?

„Mathe, Deutsch, Physik, Chemie, mancher denkt, er schafft es nie“: So steht es im Poesiealbum, und am Ende wird dennoch Bildungserfolg in Aussicht gestellt: „Aber mancher, der es dachte, später mal Karriere machte!“ Nett, aber eben leider nur Kitsch: Die meisten, die allzu oft dachten, das schaff ich nie, behalten dieses Gefühl ihr Leben lang im Hinterkopf, und das hat bei der Karriere oder dem Weg zum Glück eher geschadet. Häufige Frustrationen in der Kindheit bewirken nur selten erhöhte Widerstandsfähigkeit und besondere Motivation im späteren Leben.

Was soll Schule tun? Immer daran denken, dass Kinder nicht nur lernen sollen, sondern auch das Erlebnis brauchen, dass Lernen etwas Angenehmes, Nützliches ist, bei dem Motivation entsteht und einen trägt. „Du

hast wieder alles verkehrt gemacht“ ist kein guter Verstärker für Motivation. Kinder, die sich mit etwas schwer tun, darf man nicht dafür bestrafen, dass sie diese unangenehme Sache eben dreimal so lange machen müssen wie die „Guten“!

Aus Fehlern lernt man, sagt man, und das ist ein weiser Satz. Nur wer bereit ist, seine Fehler anzuschauen, der kommt weiter. Aber aus Fehlern lernt man nicht automatisch, sondern nur dann, wenn man unterstützt wird und wenn als normal angesehen wird, dass man etwas verkehrt macht. Jeder Fehler sei eine Lernchance, lautet auch so ein Spruch, aber ganz bestimmt bedeuten viele angestrichene Fehler nicht automatisch viele Chancen! Was hilft? Sich für einen von Bines dreißig Fehlern richtig Zeit nehmen, um zu zeigen: Auch du kannst deine Rechtschreibung verbessern, das bringt sie weiter und vermittelt ihr: Ja, wir schaffen das! Yes, we can!

(mf)

Literaturangabe: „Aus Erfahrung klug“ aus der Zeitschrift „Gehirn und Geist“, Ausgabe 12/2008

Lob oder Kritik: Was hilft besser?

Kleine Kinder brauchen ganz viel Lob, die Älteren hingegen können jedoch einen Rüffel ab und zu gut vertragen? Stimmt, stellten Entwicklungspsychologen der Universität Leiden fest: Durch Messung der Hirnaktivität bei Menschen unterschiedlichen Alters bei Handlungen, für die sie gelobt oder kritisiert wurden, stellten die Wissenschaftler fest, dass bei Kindern unter zehn Jahren Lob dazu führte, dass diese ihre Leistungen messbar verbessern wollten, während Kritik ihre Energie nicht steigerte. Jugendliche und Erwachsene hingegen zeigten eher bei Kritik gesteigerte Hirnaktivität, die darauf hinweist, dass sie nun ihre Handlung verbessern wollten, während nun Lob vergleichsweise wenig bewirkte. Eine schlechte Note unter dem Diktat des Zweitklässlers als Anstupser, sich besser zu konzentrieren? Im Licht dieser Studie erscheint dieser Gedanke unsinnig. Viel Lob für die selbst verfassten Worte in seiner kurzen Geschichte, obwohl einige Fehler drin sind? Das macht Mut, sich beim nächsten Mal noch mehr anzustrengen!

Quelle: Journal of Neuroscience 28 (38) 2008

3



Einblicke in das Thema „Kompetenz“

Was Kinder heute lernen sollen

Was soll ein Kind in der Schule alles lernen? Über diese Frage wurde nachgedacht, seit es Schulen gibt. Und immer wieder gibt es Menschen, die die Sache ganz schnell auf einen Punkt bringen wollen: Das Wichtigste sei eine gute Rechtschreibung und das kleine Einmaleins, verknappen sie die Ziele der Schulbildung auf Inhalte der ersten vier Schuljahre. Mancher sieht Disziplin, Benimm, Respekt vor Älteren nach wie vor als heimliches Zentral-Ziel der Schule an. Andere missverstehen den Begriff „Bildung“ als „klassische Bildung“: Mehr Balladen, mehr Klassiker, mehr Allgemeinwissen!

Wie sehen es Fachleute? Die Debatten um eine sich verändernde Welt einerseits, um schlechte PISA-Ergebnisse andererseits haben weltweit zum Nachdenken darüber geführt, welchen Kompetenzen die Schule der Zukunft stärker Beachtung schenken sollte. Wir stellen ihnen zwei Beispiele dazu vor.

Die Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“

Die Vereinten Nationen haben die Jahre 2005 bis 2014 zur Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgerufen. Ziel der Dekade ist es, das Leitbild der nachhaltigen Entwicklung in allen Bereichen der Bildung zu verankern. Damit sollen allen Menschen Bildungschancen eröffnet werden, die es ihnen ermöglichen, sich Wissen und Werte anzueignen sowie Verhaltensweisen zu erlernen, die für eine lebenswerte Zukunft erforderlich sind.

BANANENBLAU meint:

Eine Schule, in der sich Schüler nicht kleingemacht und unter Druck gesetzt fühlen, sondern ein Ort, an dem handlungsfähige, aktive Menschen herausgebildet werden, die die Welt gemeinsam verbessern wollen? Klingt nach einer befreienden Zukunftsvision! Hoffen wir, dass die Verantwortlichen in UNO und OECD auch Ideen und Möglichkeiten haben, diese wertvollen Gedanken bis in weit abgelegene Klassenräume zu tragen. Schließlich gab es schon viele gute Ideen im Bildungsbereich, die immer wieder an den folgenden Hürden gescheitert sind: Zu wenig Geld; kein Interesse auf der Ebene der lokalen Politik; zu viel Widerstand in den Köpfen von Pädagogen und Eltern, die nicht umdenken wollen.

Wieder eine typische Politikersache, von der die breite Bevölkerung nichts merkt? Eigentlich ist es eine simple Idee, die hinter diesem Projekt von UNO und UNESCO steckt: Wollen wir die Zukunft unseres Planeten trotz drohender Umweltkatastrophe sichern, dann müssen wir unsere Kinder anders ausbilden als bisher, damit ihnen gelingt, woran wir scheitern: Vernünftig mit Ressourcen wirtschaften, die Umweltzerstörung minimieren, mehr Gerechtigkeit zwischen Arm und Reich schaffen.

Welche Ziele soll Bildung haben, wenn sie eine nachhaltige Entwicklung fördern soll? Die UNO hat als Ziel „Gestaltungskompetenz“ definiert, also die Fähigkeit, die Welt zu gestalten. Laut UNO gehören zur Gestaltungskompetenz die folgenden 10 Teilkompetenzen:

- Weltoffen und neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen
- Vorausschauend denken und handeln
- Interdisziplinär Erkenntnisse gewinnen und handeln
- Gemeinsam mit anderen planen und handeln können
- An Entscheidungsprozessen partizipieren können
- Andere motivieren können, aktiv zu werden
- Die eigenen Leitbilder und die anderer reflektieren können
- Selbstständig planen und handeln können
- Empathie und Solidarität für Benachteiligte zeigen können
- Sich motivieren können, aktiv zu werden

Die Schlüsselkompetenzen der OECD

Ganz ähnliche Ziele hat nach dem ersten PISA-Schock die OECD aufgestellt, als sie überlegte, welche Schlüsselkompetenzen Schüler in ihrer Schulzeit erwerben sollten. Folgende Fähigkeiten sollten nach diesem Modell Schüler in ihrer Schulzeit entwickeln:

- Fähigkeit zur interaktiven Anwendung von Sprache, Symbolen und Text
- Fähigkeit zur interaktiven Nutzung von Wissen und Informationen
- Fähigkeit zur interaktiven Anwendung von Technologien
- Die Fähigkeit, gute und tragfähige Beziehungen zu anderen Menschen zu unterhalten
- Kooperationsfähigkeit
- Fähigkeit zur Bewältigung und Lösung von Konflikten
- Fähigkeit zum Handeln im größeren Kontext
- Die Fähigkeit, Lebenspläne und persönliche Projekte zu gestalten und zu realisieren
- Fähigkeit zur Wahrnehmung von Rechten, Interessen, Grenzen und Bedürfnissen

(mf)

Die KLAX-Grundschulen bieten:

- qualifizierte und motivierte Lehrer und Erzieher
- langjährige Erfahrung als staatlich anerkannte Ganztagsgrundschule
- Hortbetreuung von 6-18 Uhr in eigenen Horträumen
- Englisch und Philosophie ab Klasse 1

- verstärkter Kunstunterricht ab Klasse 1
- bilingualer Unterricht Deutsch/Englisch ab Klasse 5
- Sportkurse und ein umfassendes Kursangebot für den Nachmittag (z.B. Aikido, Chor, Töpfern u.a.)
- einen Schulhof mit vielen Möglichkeiten für Bewegung und Spaß



KLAX-Grundschule
Langhansstr. 74 b
13086 Berlin

Neu ab September:
KLAX-Grundschule
Clayallee 330
14169 Berlin

Rufen Sie uns an!
Telefon: (030) 66 65 47 00
E-mail: info@klax-schule.de

Weitere Informationen unter:
www.klax-grundschule.de
www.klax-gruppe.de

Hilfe, mein Kind wird immer virtueller

Kind und Computer

5

Triffst du dich nicht mehr mit deinen Freunden, sitzt du nur noch vor dem Computer? Wer seinem Kind – typischerweise vielleicht ab 11, 12 – diese Frage stellt, erhält möglicherweise die überraschende Antwort: Wieso, tu ich doch gerade, ich rede gerade mit Laura und Lina! Schwer zu verstehen für uns, die wir mit Kommunikation von Angesicht zu Angesicht aufgewachsen sind! Ob der Chat den Nachmittagstreff ersetzen kann? Was passiert mit Kindern und Jugendlichen, die nur noch online anklopfen statt an die Tür – entwickeln sie Beziehungsstörungen und Angst vor körperlicher Nähe? Auf diesen Seiten haben wir zusammengestellt, welche Aspekte zum Thema „Kind und Computer“ Eltern Sorgen machen können – und versucht, Antworten zu finden.

Tatort Internet

Cybermobbing unter Schülern

Freundschaften kommen und gehen, und oft geht das Ende einer großen Freundschaft oder Liebe mit bösen Worten einher. Wenn mehrere Menschen mit der gleichen Person befreundet sind, entstehen schnell Rivalitäten. In jeder großen Gruppe gibt es Leute, die man besonders gerne und andere, die man besonders wenig mag, und es bereitet klammheimliche Freude, mit ersteren über letztere ein wenig zu spotten.

Solche bekannten Mechanismen sind Hauptursache für eine Zeiterscheinung, die für viele Eltern kaum greifbar ist: Cybermobbing. Beleidigungen und Belästigung via Internet und Handys: Grundsätzlich ist bekannt, was man darunter versteht. Vielleicht entsteht aber auch durch Medienberichte ein einseitiges Bild darüber, wie der typische Cybermobbing-Täter und sein Opfer aussehen: Es ist nicht immer der chancenlose Hauptschüler, der seine Lehrer demütigt, um das per Handy aufzunehmen und ins Netz zu stellen. Ebenso selten gibt es den gefürchteten Unbekannten, der chattenden Mädchen gegenüber angibt, ein netter Junge zu sein, um sie mit sexualisierten Sprüchen zu irritieren.

Die Realität von Cybermobbing sieht anders aus: Laut Umfragen sind 90% der Täter mit dem Opfer eines Angriffs gut bekannt oder sogar befreundet. Die Taten bestehen oft darin, dass private E-Mails einfach an andere Kinder und Jugendliche weiter gesendet werden, um den Autoren lächerlich zu machen; dass im Schüler-Chat Beleidigungen und Gerüchte über ein



Mitglied der Gruppe verbreitet werden. Jeder dritte Schüler, der regelmäßig chattet, hat den letztgenannten Fall schon einmal persönlich erfahren müssen.

Was ist das Schlimme an Cybermobbing, gerade im Unterschied zu gesprochenen Beleidigungen und gestreuten Gerüchten? Gesprochene Worte sind da, solange man sie spricht, und hören kann sie nur, wer in der Nähe steht. Geschriebenes bleibt stehen, und in einem Massenmedium Postuliertes erreicht viele Adressaten. Vor allem fehlt uns bei geschriebenen Beleidigungen der Kontext, um den Wahrheitsgehalt einschätzen zu können: Wer dabei war, als sich Sascha und Tom auf dem Schulhof angeschrien haben, kann einschätzen, warum die beiden so furchtbare Dinge übereinander erzählen. Den Buchstaben im Schülerverzeichnis sieht man nicht an, welche Emotionen im Spiel waren, als sie eingetippt wurden.

„Aber gab es Ausgrenzen, Beleidigen und Bloßstellen nicht auch schon immer?“ Die Aktualität des Themas Cybermobbing darf nicht vergessen machen, dass „direktes Mobbing“ stärker das Leben der Schüler schwer macht als sein virtueller Bruder. Immerhin geben über die Hälfte aller Schulkinder an, Tätlichkeiten erfahren zu haben, die als Formen des Mobbing gelten. Gut ein Fünftel gibt zu, dass es so etwas schon ausgeübt hat: Gerüchte über Andere verbreitet, sie ausgegrenzt, grob beleidigt, bedroht oder Sachen weggenommen. Tatort ist in den meisten Fällen der Klassenraum, häufigste Tatzeit die Pause.

Egal ob vormittags im Klassenraum oder nachmittags im Internet: Die Umgangsweisen von Schülern miteinander sind nicht immer zimperlich. Entscheidend ist es, ihnen Wege zu zeigen, besser miteinander umzugehen: Statt Täter im Klassenverband auszumachen und zu dämonisieren, sollte es darum gehen, das Thema „Sozialverhalten“ als Lernfeld für jede Altersstufe zu betrachten. Schließlich lässt sich oft genug kaum abgrenzen, wer mehr Täter oder mehr Opfer ist, wenn Schülerinnen und Schüler aufeinander losgehen, egal ob virtuell oder real. Es muss darum gehen, ihnen solche Mechanismen klar zu machen, um zu vermeiden, dass sie sich in solche unangemessenen Formen des Miteinanders verstricken: Wer weiß, wie schnell man vom beliebten Typen zum Mobbing-Opfer werden kann, verhält sich vorsichtiger und rücksichtsvoller.

Kürzlich hat der sehenswerte Film „Die Klasse“ viele Eltern, Schüler und Pädagogen aufgeschreckt, in

dem eine französische Schulklasse zu erleben ist, die weder miteinander noch mit ihrem Lehrer klarkommt und quasi die ganze Palette des Mobbing vorführt. Wieder einmal wirft der Film die Frage auf, welche Ursachen für solches Verhalten der Schüler behoben werden können: Unreife Verhaltensweisen der Schüler beim Kampf um die Gunst der anderen wohl nicht. Wohl aber den Druck, der unreifes Verhalten verstärkt und provoziert: In Klassenräumen, in denen die Atmosphäre lebenswert ist; in Schulen, wo statt einer verknöcherten Auffassung von Gehorsam ein vertrauensvolles Miteinander herrscht, gibt es deutlich weniger Mobbing und Gewalt. Je höher der Notendruck ist, je weniger Zeit im Klassenverband für Gemeinschaft fördernde Aktionen bleibt, je größer die Klassen sind, desto mehr nehmen solche beklagenswerten Verhaltensweisen zu. Können wir dafür den Schülern die Schuld geben?

(mf)

Spaß oder Sucht

Erwachsene kennen es genauso wie Kinder: Computerspiele können uns gefangen nehmen, und man spielt, obwohl man eigentlich gar nicht möchte. „Nur noch eine Runde Spider Solitär!“, denken Erwachsene, die vor der Verbreitung des Computers niemals auf die Idee gekommen wären, stundenlang Patienten ausulegen. Kein Wunder, wenn Ängste entstehen, dass Kinder, die lange am Computer spielen, unbemerkt ein Suchtverhalten entwickelt haben.

Was macht süchtig am Computerspiel?

Vereinfacht gesagt: Computerspiele befriedigen unsere Sucht nach Erfolg. Wir alle wollen etwas gut hinbekommen, weil wir geschickt und mutig waren, und damit auf das nächste Level gelangen, um vielleicht auch dort Erfolg zu haben. Natürlich hat die Faszination, die Computerspiele auf uns bei der Suche nach Erfolg ausmachen, etwas damit zu tun, wie viele Erfolgserlebnisse wir sonst im Leben haben: Wer echte Anerkennung von Mitmenschen haben kann, findet den einsamen Erfolg im Internet-Spiel weniger attraktiv als Menschen, die in der realen Welt selten Erfolg erleben. Fachleute sagen: Besonderes Suchtpotential haben deswegen Online-Rollenspiele wie World of Warcraft, bei denen der Spieler in eine andere Rolle schlüpfen kann, in der er innerhalb der Spiel-Community ein hohes Prestige erlangen kann, was ihm in seinem realen Umfeld unerreichbar scheint.

Ab wie vielen Stunden ist Computerspielen

Sucht? Natürlich sind sechs Stunden am Tag - eine durchaus häufig anzutreffende Dauer - viel zu viel.

Aber die Dauer des Spielens, sagen Wissenschaftler, ist weniger entscheidend dafür, ob aus Spielfreude Sucht wird, als die mit dem Spiel verbundenen Gefühle: Spielsüchtige spielen kaum noch aus Spaß, sondern erleben unwiderstehliches Verlangen. Das merkt man, wenn sie nicht spielen dürfen: Sie werden dann - wie andere Süchtige auch - aggressiv und nervös. Auch an der Bedeutung, die das Spiel im Leben einnimmt, erkennt man Suchtverhalten: Für Spielsüchtige wird alles andere - Schule, reale Freunde, Freizeit - zur Nebensache gegenüber dem Spiel.

Soll man Computerspielen am besten komplett verbieten? Strikte Verbote helfen wenig. Sinnvoll ist es, die Spieldauer pro Woche zu limitieren. Ähnlich wie beim Thema Fernsehen ist es gut, wenn Kinder keinen direkten Zugriff zum Gerät haben: Wer fragen muss, ob er jetzt am Computer eine Stunde spielen darf, wird schwerer süchtig als Kinder mit eigenem PC oder Konsole. Was immer hilft: Alternativen zum virtuellen Erlebnis anbieten, also etwas Spannendes unternehmen, sich draußen austoben, gemeinsam „echte“ Spiele spielen. Echte Abenteuer sind besser als virtuelle!

(mf)

Literaturangabe: „Sucht nach virtuellem Prestige“ aus der Zeitschrift „Gehirn und Geist“, Ausgabe 12/2008



Das Rezept

Fruchtstrudel - Quark macht stark!

7

Zutaten für 2 Personen:

250 g Magerquark
 100 g fettarmer Joghurt
 1 bis 2 Esslöffel Akazienhonig
 1 Vanilleschote
 150 g TK-Beerenobst (z. B. Heidelbeeren oder Erdbeeren)
 1 TL Rohrohrzucker
 Zitronenmelisse oder Minze

Den Magerquark mit Joghurt, Akazienhonig und Vanillemark verrühren. Die leicht angetauten Früchte mit dem Zucker in einem Mixer pürieren. Beides abwechselnd in mehreren Schichten in ein Glas füllen. Mit frischer Zitronenmelisse oder Minze garnieren und genießen!

(be)

Gewichtiger Schulalltag

Übergewicht und Adipositas sind nach wie vor aktuelle Themen auf deutschen Schulhöfen. Je früher die Kinder gesundes Ernährungsverhalten lernen, desto größer ist ihre Chance auf ein aktives Leben ohne unnötigen Ballast. Beke Enderstein gibt Tips zum Thema.

Gibt es spezielle Diäten für übergewichtige

Kinder? Definitiv nicht! Wie auch für Erwachsene gilt, dass eine Ernährungsumstellung in Kombination mit einer regelmäßigen sportlichen Aktivität aus langfristiger Sicht die einzige sinnvolle Maßnahme ist. Diäten führen zu Beginn zwar häufig zu einer raschen Gewichtsabnahme, die verständlicherweise einem Erfolgserlebnis entspricht. Allerdings stellt sich der Körper relativ schnell auf die reduzierte Nahrungsmenge ein. Werden dann im Anschluss an die Diät wieder mehr Kalorien aufgenommen, kommt der berühmte Jojo-Effekt ins Spiel: der herabgesetzte Grundumsatz führt zu einer schnelleren Gewichtszunahme als vor der Diät. Zusätzlich bleibt der so wichtige Lernprozess einer Ernährungsumstellung aus!

Wieviel Kilogramm Gewichtsverlust pro Monat

sind empfehlenswert? Bei leichtem Übergewicht reicht es häufig aus, wenn Ihr Kind sein Körpergewicht über einen längeren Zeitraum konstant hält. Da sich Kinder ja noch im Wachstum befinden und dies im Normalfall mit einer Gewichtszunahme einhergeht, ist das Halten des Gewichtes bereits ein toller Erfolg. Stark übergewichtige oder adipöse Kinder und

Jugendliche, bei denen eventuell sogar schon begleitende Erkrankungen wie z. B. Diabetes diagnostiziert wurden, müssen hingegen dringend an Gewicht verlieren. In diesem Fall würde ich Ihnen ein ganzheitliches Therapieprogramm empfehlen, dass sowohl ambulant als auch stationär durchgeführt werden kann.

Welche Lebensmittel sind im Rahmen einer Ernährungsumstellung besonders geeignet?

Es gelten die generellen Empfehlungen einer vollwertigen Mischkost. Die Basis bilden zuckerfreie Getränke. Hier liegt meiner Meinung nach eine häufig unterschätzte Kalorienfalle: 1 Liter Obstsaft liefert zwar wertvolle Vitamine, enthält aber genauso viele Kalorien wie überzuckerte Limonade; nämlich knapp 500 Kalorien! Gegen ein Glas „flüssiges Obst“ pro Tag in purer Form oder als Schorle ist allerdings nichts einzuwenden. Wählen Sie Getreideprodukte aus Vollkornmehl: die enthalten viele sättigende Ballaststoffe; gleiches gilt für Obst und Gemüse! Greifen Sie zu fettarmen Milchprodukten: diese enthalten viel Eiweiß, welches den höchsten Sättigungsgrad unter den Nährstoffen aufweist. Als kleiner „Geheimtipp“ sei hier Bio-Magerquark genannt: als leckere Quarkspeise mit Obst ersetzt es jedes teure „Diät-Eiweiß-Pulver“ und schmeckt den meisten Kindern als gesundes Frühstück, Dessert oder als sättigender Snack zwischendurch. Und sorgt ganz nebenbei für starke Knochen und Zähne!

(be)

Unterwegs zur...

8 Domäne Dahlem

Agrarhistorisches Freilichtmuseum? Der Titel dieser Bildungsstätte mag nach Schaukästen mit staubigen Exponaten und langen Erläuterungen klingen. Aber keine Angst: Die Domäne Dahlem ist ein überaus lebendiger Spiel-, Lern- und Spaßort für Menschen, die mitten in der Stadt Natur erfahren wollen.

Das einstige Rittergut bietet Bauernhoferlebnis pur: Zwischen U-Bahn und Uni wird Ackerbau und Viehzucht betrieben, und Kinder wie Eltern können dabei sein, wenn Schweine gefüttert werden, Gemüse angebaut wird oder der Traktor über das Feld rattert. Die Domäne ergänzt Bauernhofleben mit Kultur und Spaß: Die Märkte auf dem gepflasterten Hof sind legendär. Es gibt Clowns-Auftritte zwischen Gemüseständen, im Hintergrund grunzen die Schweine, die nicht ahnen, dass sie später einmal zu leckeren Bio-Würstchen verarbeitet werden.

Der Besuch der Domäne fördert ökologisches Bewusstsein – nicht nur durch Workshops und Führungen über das Gelände: Es reicht, sich an einem Frühlingstag in die Mitte der Felder zu stellen, sodass



Foto: Domäne Dahlem

man die umgebenden Häuser kaum noch sieht, und die würzige Luft zu schnuppern: Riecht unvergleichlich gut nach Acker, Schweinen, Kühen!

Das Freigelände der Domäne ist jederzeit zugänglich. Das Museum ist täglich außer dienstags zwischen 10 und 18 Uhr geöffnet, der Hofladen mit Bio-Produkten montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags bis 13 Uhr.

(mf)

Stiftung Domäne Dahlem - Landgut und Museum
Königin-Luise-Straße 49,
14195 Berlin
Tel.: 030/ 666 300 - 0
www.domaene-dahlem.de

KinderKultur

Die Esel-Initiative – Unterstützung für alleinerziehende Frauen in Eritrea und Nepal

Eine fast simple, aber in hohem Maße wirkungsvolle Idee verwirklicht Stefanie Christmann, Initiatorin der Esel-Initiative: Sie leistet unbürokratische Hilfe mit Spendengeldern für alleinerziehende Frauen in entlegenen Weltregionen wie Eritrea oder Nepal. Wasserholen ist in Eritrea Arbeit der Frauen und Mädchen. Die Töchter können wegen des zeitraubend weiten Weges oft nicht zur Schule gehen. Eine einheimische Frauenorganisation wählt Frauen mit vielen Kindern aus, die besonders arm sind, und schenkt ihnen einen Esel. Mit dem Besitz eines Esels werden die Mädchen von der schweren Arbeit des Wasserholens befreit und können wieder zur Schule gehen. Eine Person kann mit mehreren Eseln zur Wasserstelle gehen und die Dorfbewohner versorgen. Feldfrüchte können transportiert und auf Märkten verkauft werden und bringen der Familie ein zusätzliches Einkommen. Mit Hilfe der Esel können wertvolle Bau- und Heizmaterialien wie Holz und Dung herangeschafft werden. Der Esel ist, wie man sieht, ein Allround-Transportmittel.



Die KLAX-Kinderkunstgalerie zeigte im Herbst 2008 in der Ausstellung „Mit Eseln Brücken bauen – Kinder malen für die Esel-Initiative“ Eselbilder von Kindern aus dem Kunstraum Kleinmachnow. Auch die Kurskinder der Kinderbildungswerkstatt unterstützten das Projekt mit dem Bau eines Spendenesels. Der Esel wurde während der Ausstellung gut „gefüttert“, sodass Stefanie Christmann auf ihre nächste Reise nach Nepal Geld für zwei Esel mitnehmen kann.

(am)

Die Leserratte empfiehlt:

9



Ein Tag im Museum

Mit Kindern Kunst in Berlin entdecken
Horncastle Verlag

Berlin ist eine Kunststadt, in der es vieles zu entdecken gibt, auch und gerade für Kinder. „Ein Tag im Museum“ ist ein Museumsführer für Kinder mit vielen Informationen, die die Kunst erfahrbar machen. Die Kinder entdecken hier Geschichten, z. B. von einem

Dorf in den Niederlanden, wo alle alles falsch machen. Von Künstlern, die im Farbenrausch waren, und einer Künstlerin, die über 100 Mal ihr eigenes Gesicht gezeichnet hat. Dieses Buch macht Lust, die Museen Berlins zu entdecken.

(kj)



Nennt mich nicht Ismael!

Michael Gerard Bauer
Hanser Verlag

Wenn es etwas gibt, worauf Ismael sofort verzichten würde, dann ist es sein Vorname. Ständig wird er deswegen verspottet. Ismael hat ständig Angst - bis James in die Klasse kommt. Er sieht nicht wie ein Held aus, aber im Gegensatz zu Ismael hat er keine Furcht

vor Klassenrowdys. Denn James begegnet diesen Jungs mit einer „geschliffenen Sprache“. Ismael will dies auch erlernen und muss deshalb dem Debatierclub beitreten. Dieses Vorhaben soll nicht nur das Peinlichste, Schrecklichste und Verrückteste werden, was er jemals getan hat, sondern auch die beste Zeit seines Lebens.

(kj)

KLAX-Kalender

KLAX-Kinderbildungswerkstatt
Asta-Nielsen-Straße 11
13189 Berlin

6.-9. April 2009, 9 - 17 Uhr
Mitmachzirkus Fantasia
Osterferienprogramm

14.-17. April 2009, 9 - 17 Uhr
Das Töpfern – eine unendliche Geschichte
Osterferienprogramm

KLAX-Kinderkunstgalerie
Schönhauser Allee 58a
10437 Berlin

19. März bis 9. Mai 2009
Verschiedenheit & Toleranz
Ausstellung

11. Juni bis 5. Juli 2009
We are one Family
Ausstellung

in allen KLAX-Einrichtungen*

25. April 2009, 10 - 16 Uhr
Tag der offenen Tür

KLAX-Indianerdorf
c/o Bio-Bauernhof Peitz
Feldweg 3
17194 Klocks in (Moltzow)

1. Mai 2009, 10 - 18 Uhr
Eröffnungsfest zur Saison 2009

*außer Kleinmachnow

Tag der offenen Tür
bei KLAX

in allen Einrichtungen außer Kleinmachnow

Samstag
25.04.09
10-16 Uhr

Viele
Mitmach-
Aktionen

10 Die große Wissensseite

... ohne Eltern Urlaub machen? Bis Mitternacht ins Kino gehen? Eine eigene Wohnung bewohnen? Wir haben hier ein paar Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema „Ab wann darf ich?“ zusammen gestellt. Eine ganz ähnliche Frage allerdings musst du dir selbst beantworten: „Ab wann will ich...?“!

Ab wann

...ganz lange ausgehen?

Wohin willst du denn? Ins Kino darfst du ohne Eltern bis 20 Uhr, wenn du unter 14 bist, und unter 16 bis 22 Uhr. Alleine in ein Restaurant? Unter 16 geht das nur im Ausnahmefall, wenn du schnell etwas essen und trinken möchtest. Alkohol darfst du weder zuhause noch unterwegs trinken, bis du 16 bist. Und in die Disko? Erst, wenn du 16 bist, darfst du auch ohne

Eltern oder andere Betreuer zappeln gehen, solange es noch nicht Mitternacht ist.



...ein Fahrzeug fahren?



Fahrrad, Roller, Skateboard: Die umweltfreundlichsten Fahrzeuge stehen dir jederzeit zur Verfügung. Seit du 8 bist, darfst du – und seit du 10 bist, sollst du mit dem Fahrrad Radweg oder Fahrbahn benutzen, auch wenn bei vollen Hauptverkehrsstraßen in Berlin wohl kein Polizist etwas sagt, wenn du auf dem Gehweg fährst. Mit 15 darf dein Fahrrad knattern: Gesetztenfalls, du besitzt die entsprechende Prüfbescheinigung, darfst du jetzt Mofa fahren, mit 25 Stundenkilometer. Bald 16? Dann darf es auch ein Motorroller oder Moped mit 45 km/h sein. Viel cooler als Mopedfahren: Mit dem Traktor an der Schule vorfahren! Auch hier gilt: Wenn der entsprechende Führerschein dafür da ist, darfst du mit immerhin 40 Sachen über den Acker, einen Feldweg oder aber auch durch die City brettern, auch mit tollen Anhängern wie Mähdrescher oder Pflug!

...eigenes Geld verdienen?

Spülmaschine ausräumen auf Taschengelderhöhungsbasis ist immer drin. Richtiges „Zur-Arbeit-Gehen“ geht ab 13, aber mit Bedingungen: Eine leichte und für dich geeignete Arbeit muss es sein, nach 18 Uhr und vor 8 ist verboten, die

darf ich...

Schule darf nicht drunter leiden. Und außerdem gilt, wovon Erwachsene vielleicht träumen: Nach zwei Stunden ist schon Feierabend!



...küssen & mehr?

So sehr gute Ratschläge von Eltern und Lehrern sinnvoll sind, gilt prinzipiell: Verbieten darf dir keiner was in Sachen Liebe, egal was du wann mit wem machen möchtest. Wenn es wirklich schon so weit ist: Ab 14 können sich Mädchen vom Frauen- oder Kinderarzt die Pille verschreiben lassen - auch ohne dass die Eltern darüber informiert werden müssen. Aber ab wann ist das erste Mal „normal“? Anders, als es immer in Bravo und Co. behauptet wird, findet das erste Mal nicht immer früher statt. Forscher haben jetzt ermittelt, dass die Schweizer und Norweger dabei durchschnittlich über 18 Jahre sind, und auch deutsche Jugendliche sind kaum jünger beim ersten Mal. In manchen vorderasiatischen Ländern liegt das Durchschnittsalter für ersten Sex sogar bei 21 Jahren. Keine Eile!

...mehr Taschengeld verlangen?



Ich brauch mehr Geld! Verklagen kannst du deine Eltern natürlich nicht, aber wie wär's mit einem befristeten Streik, und danach Schlichtungsverhandlungen, bis deine Bezahlung stimmt? Im Ernst: Es gibt verschiedene Empfehlungen, wie viel Geld angemessen für Kinder und Jugendliche ist. Bei solchen Richtwerten musst du bedenken: Nicht alle Eltern können sich alles leisten. Berücksichtigen musst du auch, dass manche Kinder und Jugendliche vom Taschengeld viel mehr Dinge als andere bezahlen müssen: Wer für den Kinobesuch immer 10 Euro zusätzlich zugesteckt bekommt, braucht bestimmt weniger Taschengeld als derjenige, der jedes Eis und jeden Kinobesuch von seinem Geld bezahlen muss.

Beispielvorschlag zum Taschengeld:

Ab 6:	1,50 € wöchentlich
Ab 8:	5 € zweiwöchentlich
Ab 10:	15 - 20 € monatlich
Ab 13:	30 € monatlich
Ab 16:	40 € monatlich

12 Ab wann darf ich...

...ein Piercing oder **Tattoo** machen lassen?

Wie lange soll es denn halten? Abwaschbare Tattoo-Aufkleber und das Anmalen der Haut mit Filzstift sind natürlich kein Problem. Der Rest ist sehr vom Einverständnis deiner Eltern abhängig: Tätowieren und Piercen gelten rein rechtlich als Körperverletzung, und das ist nur deshalb nicht strafbar, weil man es ja freiwillig mit sich machen lässt. Besser ist es ohnehin, damit noch eine Weile zu warten: Was dir mit 17 gut gefällt, ist dir mit 22 meistens superpeinlich. Außerdem tut beides weh.

... **Geld ausgeben?**



Ab 7 Jahren darfst du dir vom Taschengeld oder Geburtstagsgeld die Sachen kaufen, die du möchtest. Aber: Bis du 18 bist, gilt, dass deine Eltern deine größeren Einkäufe rückgängig machen können, wenn sie nicht damit einverstanden waren. Das kann nerven, ist aber gut, wenn dich jemand übers Ohr hauen wollte: Im Internet irgend etwas gekauft, was du nicht brauchst? Deine Eltern können es regeln.

Apropos Internet: Bei Ebay Sachen ersteigern? Geht erst mit 18. Eine Schenkung über 1000000 Euro annehmen? OK! Alle Geldgeschäfte, die dir einfach nur Vorteile bringen, sind dir ohne Einschränkung und Erlaubnis der Eltern erlaubt. Einziges Problem dabei: Wo findest du jetzt schnell jemand, der dir 1000000 Euro schenken will?

...**alleine** verreisen?

Willst du ohne die Eltern verreisen: Wenn dein Ziel nicht ein Ferienlager ist, oder andere Erwachsene auf dich aufpassen, dann musst du – vom Gesetz her – 14 Jahre alt sein, ganz egal ob du ganz alleine zum Südpol reisen willst oder nur mit deinen zehn besten Freunden zwei Tage im Umland zelten. Bis du 18 bist, müssen deine Eltern einverstanden sein: Hol dir am besten eine schriftliche Erlaubnis von Mutter oder Vater, die du zusammen mit einer Kopie des Ausweises deiner Eltern bei Bedarf vorlegen kannst!



...von zuhause ausziehen?

Ohne Wenn und Aber steht dir das ab 18 frei. Nicht nur das Einverständnis deiner Eltern, sondern auch eine „abgesicherte Finanzierung“ ist notwendig, wenn du über 15 bist. Am einfachsten ist es, wenn dir deine Eltern deinen Unterhalt bezahlen.

...wählen gehen?

Bist du Berliner, Nordrhein-Westfale, Niedersachsen, Sachsen-Anhalter oder Schleswig-Holsteiner? Dann darfst du bei der Kommunalwahl dein erstes Kreuz machen, wenn du 16 bist. Bei der Bundestagswahl gilt für alle Länder genauso: Warten bis zum 18 Lebensjahr.



...selber bei uns regieren?



Möchtest du Bundespräsident werden? Dann musst du Geduld beweisen und warten, bis du vierzig bist. Früher geht: Landrat oder Bürgermeister kann man oft schon mit 25 werden. Wenn du Berlin als Regierender Bürgermeister regieren möchtest, reicht es, wenn du 21 bist. Dauert dir auch noch zu lange? Dann empfehlen wir: Bundeskanzler. Schon mit 18 darfst du dich wählen lassen!

(mf)

BANANENBLAU meint:

Wenn man zu klein ist, ist alles verboten? Na ja: Bei den meisten Altersregelungen, die wir hier gesammelt haben, geht es eher darum, Kinder zu schützen – vor Betrugern, Gesundheitsgefahren und Überforderung durch Dinge, die man macht, ohne sie im Griff zu haben. Viel schlimmer finden wir es, wenn Erwachsene mit Kindern Sachen machen, die eigentlich nicht erlaubt sind: Spielverbote oder Stubenarrest austeilen, Nachsitzen lassen, Schlagen. Das darf man nämlich in keinem Alter!

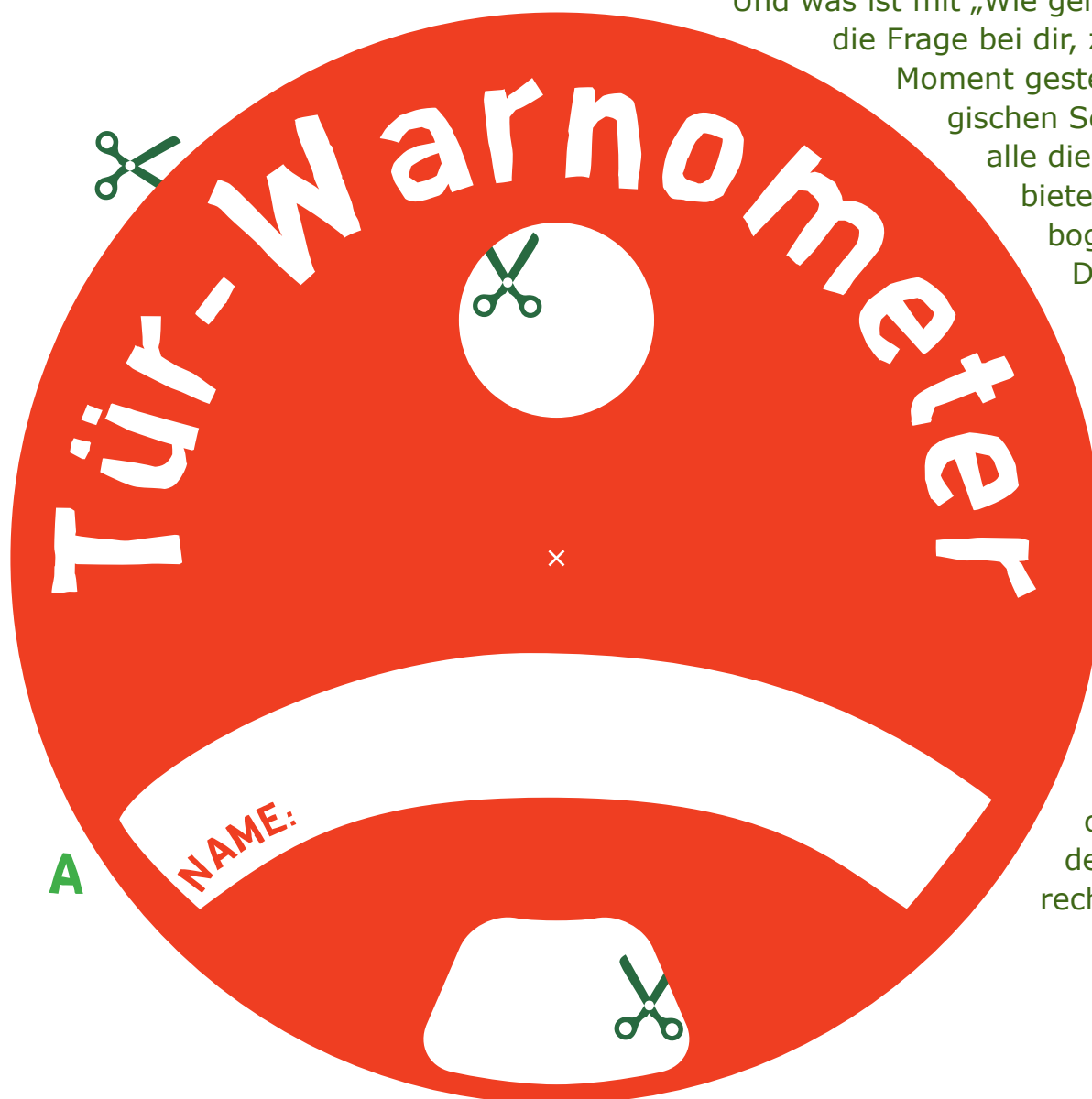
Oh Mann, du störst! – Hast du deine Zimmertür gut unter Kontrolle? Oder plätzen Mama oder Papa dauernd rein, wenn es gerade stört, um was totaaaal Oberwichtiges zu fragen? Kann sich die kleine Schwester, mit der du dein Reich teilen musst, mal wieder nicht entscheiden, ob sie lieber draußen oder drinnen spielt?

Und was ist mit „Wie geht´s dir?“: Löst die Frage bei dir, zum falschen

Moment gestellt, einen allergischen Schock aus? Für alle diese Probleme

bietet unser Bastelbogen die Lösung: Der Zimmertür-Warnometer

zeigt, wenn du ihn ordentlich zusammengebaut hast, jedem Besucher an, ob du gerade Besuch empfängst oder nicht. Und er zeigt an, mit welcher Stimmung der Besucher rechnen muss.



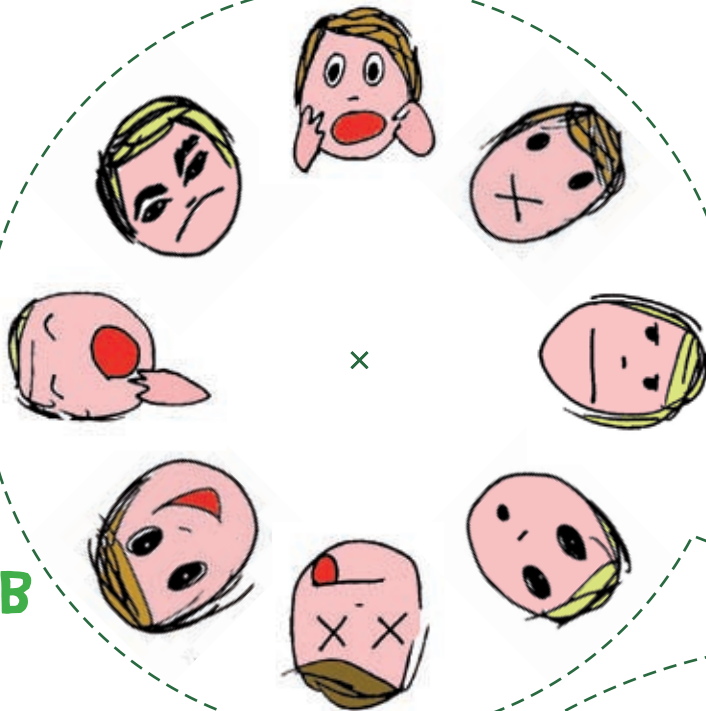
So geht's:

Die Scheiben und in Scheibe A die Sichtfenster ordentlich ausschneiden. In alle 4 Scheiben beim X ein Loch pieken. Nun rächst du dich für Überraschungsbesuche im Zimmer: Geh zu Papa oder Mama ins Arbeitszimmer und frage: Hast du mal eine Musterbeutelklammer und doppelseitiges Klebeband? Die kleine Klammer piekst du dann durch Scheibe A und steckst Scheibe B, C und D hinten drauf. Nun auf der Rückseite von Scheibe D das doppelseitige Klebeband anbringen, an der Tür befestigen und das Warnometer einstellen – schon reduziert sich das Aufreißen der Tür drastisch - vorausgesetzt, du stellst nicht immer „Komm rein!“ und „Gute Laune“ ein. Oder willst du sogar, dass möglichst viel Besuch kommt?

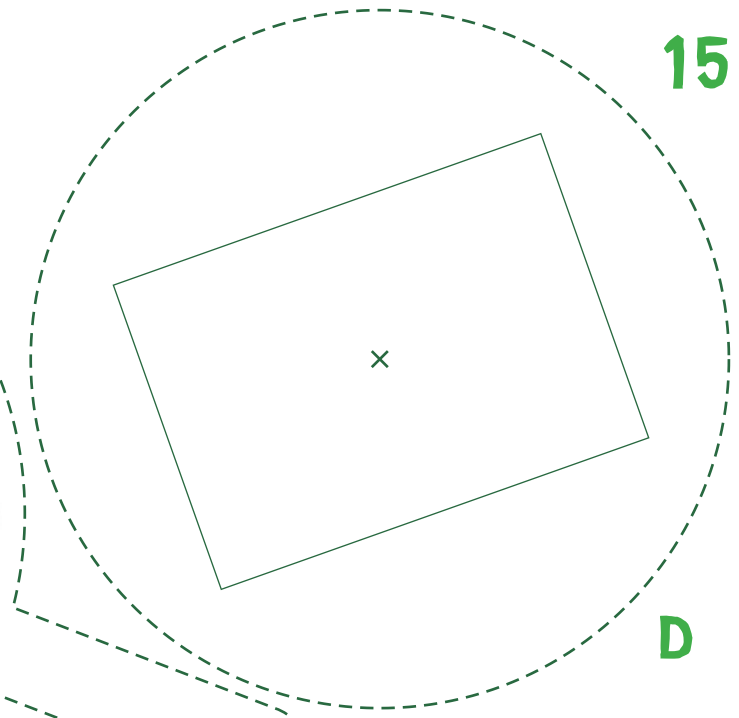
Der Bastelbogen

15

B



D



C

...ist gleich zurück.
Bitte klopfen!
...hat zu tun.
...will nicht gestört werden.
...schläft. Psst!
...ist da. Komm rein!
...räumt gerade auf.
...ist länger weg.
...ist schlecht gelaunt. Vorsicht!!!

