

# BANANENBLAU

Nr. 4 / 2009

Die Zeitschrift von KLAX für Eltern und Kinder

In dieser Ausgabe:

Noch ein Eis,  
noch ein  
Streit

Zusammen  
malen mit  
Kindern  
unter Fünf

Kulinarische  
Herbstfreuden

Die  
beliebtesten  
Eltern-Kind-  
Konflikte

Mit Bastelpilz!



# Editorial

## 2 Liebe Kinder, liebe Eltern,

in dieser Herbst-Ausgabe von Bananenblau umkreisen wir ein Oberthema: „Streit“. Ganz schön negativ, oder? Finden wir nicht: Streit, so sehr es nervt, wenn die Meinungen auseinander und die Emotionen hoch gehen, gehört zum Leben in der Familie dazu: Weil Kinder streiten eben lernen, wenn sie es tun, und Eltern sich immer wieder auf veränderte, weil älter gewordene Kinder einstellen müssen.



„Jegliches hat seine Zeit: Frieden und Streit“, sagt schon die Bibel. Wir denken: Nicht das Bedürfnis, sich zu streiten, ist falsch, sondern oft die Weise, wie wir damit umgehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre von Bananenblau sowie viele harmonisch-friedliche wie auch fruchtbar-streitbare Momente,

Ihre Antje Bostelmann

# Inhalt

## Für Eltern

- 2 Editorial
- 2 Noch ein Eis, noch ein Streit
- 4 Zusammen malen mit Kindern unter Fünf
- 6 Kulinarische Herbstfreuden
- 7 Das Rezept
- 8 Ausflugstipps – Hoch hinaus in Berlin
- 9 Die Leseratte empfiehlt
- 9 KLAX-Kalender

## Für Kinder

- 10 "Immer macht Ihr..." gegen "Ihr doch auch!"
- 14 Der Bastelbogen
- 16 Alex & Helene

# Noch ein Eis, noch ein Streit

## Stress auf dem Nachhause-Weg

„Mama, Mama! Ja, meine Mama holt mich ab!“ Es ist der schönste Moment des Tages für die Mutter der gerade dreijährigen Mila: Diese Freude, die man dem kleinen Mädchen ansieht, wenn endlich der ersehnte Zeitpunkt des Abholens gekommen ist. „Endlich“, scheinen die sehnsüchtigen Augen der Tochter, ihre beim Klingelgeräusch an der Kitatür einsetzende Aufregung zu bedeuten, „habe ich nach dem ganzen Miteinander und Trubel des Kitatages meine Mutter ganz für mich!“

Der schlimmste Moment des Tages für die Mutter beginnt nur etwa fünf Minuten später – und dauert viel länger an: Erst will sich Mila nicht anziehen. Sich anziehen lassen mag sie aber auch nicht. Im Kindersitz will sie nicht sitzen, ebenso wenig aber zügig laufen. Beim Eisstand will sie unbedingt zwei Kugeln, obwohl sie die nie schafft, und als sie nach einigem Gezeiter von der Mama wenigstens die erwünschte Kugel Erdbeereis bekommt, will sie plötzlich lieber Schoko – oder behauptet das zumindest. Und es geht so aus wie immer: Mama reicht es, es gibt Streit, das Kind brüllt den Rest des Heimweges, bis es daheim eine

Weile später zur Ruhe kommt, um endlich wieder ganz die alte zu sein: Freundlich, entspannt. Braucht sie das? Provoziert sie das? Milas Mutter ist verzweifelt.

Abhol-Stress – wer kennt ihn nicht? Gewiss gibt es Kinder, die jeden Tag nach dem Abholen vergnügt nach Hause marschieren. „Meins gehört leider nicht dazu“, denken die Eltern der anderen Kinder, „was mache ich bloß verkehrt? Stimmt was mit unserer Mutter/Vater-Kind-Beziehung nicht?“ In diesem Text soll beleuchtet werden, was die Gründe für dieses scheinbar paradoxe Verhalten des Kindes sind, sich einen offenbar lang ersehnten Moment durch Streit scheinbar wieder kaputt zu machen – und was man tun kann, um aus der Zeit nach dem Abholen eine schöne zu machen.

## Nähe und Streit gehören zusammen

Je enger die Bindung, desto mehr Emotion zeigen wir: Es ist eine Binsenweisheit, aber tröstlich: Kinder wollen dort Stress abbauen, wo sie sich am sichersten fühlen. In Krippe, Kindergarten und Schule steigt der

Stresspegel, gerade weil das Kind dort so viele tolle Sachen erlebt. Unter anderen Kindern zu sein, betreut von Erziehern oder Lehrern, bedeutet außerdem: Den ganzen Tag selbständig sein, mutig sein, sich von seiner starken Seite zeigen. Eltern sind darüber oft erstaunt: wenn sie erfahren, dass ihr Kind in der Einrichtung viele positive Verhaltensweisen zeigt, auf die sie daheim noch lange warten.

Zur Abholzeit ist das Stresslimit meist erreicht. Und weil sich das Kind so wohl fühlt bei seinen Eltern, möchte es sich jetzt genau dort fallenlassen. Ein bisschen wieder klein sein, also ganz unverantwortlich und egoistisch handeln können. Klein sein bedeutet eben auch, aufgefangen werden, weil man sich schwach fühlt. Kein Wunder, wenn man so viele Stunden seine vernünftige Seite gezeigt hat...

Also: Statt zu fluchen „In der Einrichtung ist sie immer das netteste Kind der Welt, aber bei mir wird sie zum Teufel...“, dürfen Sie ruhig denken: „Bei mir fühlt sie sich sicher und geborgen. Das heißt auch, dass sie sich nur bei mir mit ihrer ganz schwachen und unangenehmen Seite zu zeigen traut!“



## Die versteht mich einfach nicht! – Die Sache mit dem Quengeln

Bei anderen Eltern und Kindern hat man es vielleicht schon – aus der Distanz – beobachten können: Die Sache mit dem Abholstreit ist oft eine Kette von Missverständnissen, ähnlich wie viele andere Konflikte zwischen Groß und ganz Klein: Das müde, nach dem Kitastress sich fallen lassen wollende Kind begrüßt Mama oder Papa statt mit „Hurra!“ mit – Gequengel. Dieses Gequengel, egal ob es um die Frage nach dem Jacke anziehen oder die Eissorte geht, meint aus Sicht des Kindes meistens: Ich brauche jetzt besonders viel Liebe, Rücksicht, Verständnis, weil ich mich schwach fühle. Eltern – womöglich zeitgleich mit dem Kind müde, erholungsbedürftig – nehmen aber oft eine ganz andere Botschaft wahr: Dem Kind kann ich es einfach nicht recht machen. Es sucht Streit. Die Folge ist dementsprechend oft eine eher ermahnende, abwehrende Reaktion: „Nun ist es aber mal gut, Mila! Du weißt, dass es nur eine Eiskugel gibt!“ Weil der Sinn dem Kind ja nach Fallenlassen stand, nicht nach vernünftig sein, ist es enttäuscht: Meine Mama ist gar nicht so lieb und verständnisvoll, wie ich es brauche. Und der Streit kann losgehen...

Wie gehen wir besser mit Quengeln um? Auch wenn es schwer fällt: Wir müssen vermeiden, hinter solchen scheinbaren „Unfreundlichkeiten“ Aggression zu sehen. Es hilft grundsätzlich – auch wenn oft der Erfolg erst nach einer Weile zu spüren ist – die Rolle des verständnisvollen Beschützers nicht zu verlassen. Also: Nicht provozieren lassen, sondern Missfallenskundgebungen des Kindes als das sehen, was sie sind: Rufe nach Unterstützung, Wärme, Verständnis.

## Große Erwartungen - und manchmal die unbefriedigende Realität

Was genau hat Mila eigentlich erwartet, als sie sich auf das Abholen freute? Ein bisschen Mama – oder Mama pur? Oft entsteht Missmut aus genau dieser enttäuschten Erwartung: Das Kind will die Aufmerksamkeit von Mama oder Papa jetzt ganz für sich. Da passt es schlecht, wenn die Begrenztheit der Aufmerksamkeit gleich beim Wiedersehen zu fühlen ist: „Komm, mach schnell, wir müssen noch zum Bioladen!“ oder „Beeil dich bitte, Papa wartet daheim!“ Auch wenn wir das nicht so sagen: Ob Mama oder Papa beim Abholen den Moment genießen oder einfach nur hektisch an die nächsten Aufgaben des Tages denken, spürt jedes Kind gut. Es fühlt sich dann so an, als begrüßte uns ein lange erwarteter Besucher mit den Worten: „Schön, dich zu sehen! Leider muss ich gleich mal weg, und morgen habe ich auch Termine. Aber übermorgen haben wir bestimmt Zeit zum Quatschen!“

Was tun? Für eine „Quality time“ plädieren Familienforscher: Eltern sollten organisieren, dass sie genau

für diese Momente nach dem Abholen für einen begrenzten Zeitraum uneingeschränkt Zeit für das Kind haben, weil es diese eben braucht. Das kann bedeuten: Etwas später abholen, vorher einkaufen und alles erledigen. Dafür aber Zeit haben, um zum Eisessen und auf den Spielplatz zu gehen. Sich vorher darauf einzustellen, dann nicht müde dabei zu sitzen und Zeitung zu lesen oder zu telefonieren, sondern mit dem Kind intensiv zu spielen. Die Experten sagen: Es kommt nicht auf die Zeitdauer an. Besser eine Dreiviertelstunde Zeit für das Kind haben – und nichts anderes währenddessen – als drei Stunden lang viel nebeneinander, aber nichts miteinander zu machen.

### Jeder Tag ist Streittag – ab morgen nicht mehr

Gab es zwischen Mila und Mama gestern und vorgestern auch Streit? Ist es fast schon Gewohnheit geworden, dass die Beiden aneinander geraten? Vielleicht ist es schon fast so wie bei dem missgelaunten Rentnerpaar, das täglich im gleichen Streit stecken bleibt? Tatsächlich fällt es kleinen Kindern schwer, in einer vertrauten, täglich wiederkehrenden Situation von einer bestimmten Verhaltensweise loszukommen: Ist es erst einmal Gewohnheit, dass es fünf Minuten nach dem Eintreffen von Milas Mama Streit gibt, dann wird die Kleine in diesem Moment daran denken, wie sie sich gestern wieder darüber geärgert hat – und

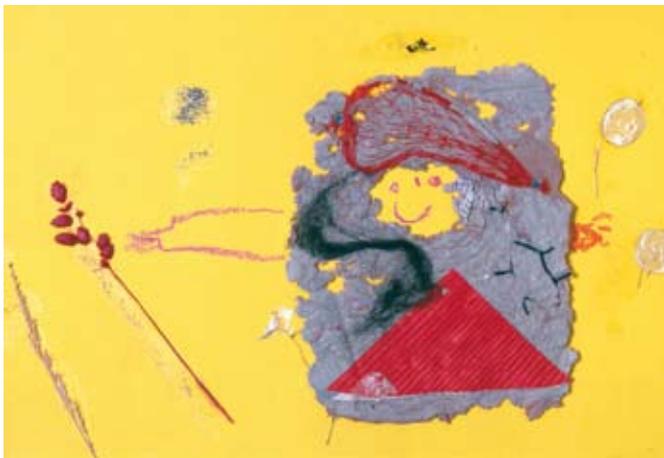
von Neuem damit anfangen. Die Versuche von Milas Mutter, ihr das genau zu erklären, warum der Nachmittag immer mit Tränen endet, helfen da wenig – noch ist die Dreijährige weit davon entfernt, ihr eigenes Verhalten innerhalb der Konfliktsituation zu reflektieren und zu ändern.

Was hilft dann? Unser Expertentipp: Runterfahren und Neustart. Entweder sollte man es organisieren, die Aufgabe des Abholens mit einer anderen Bezugsperson des Kindes zu wechseln: Wenn Milas Papa sich dafür eine Weile die Zeit nimmt, vergisst Mila den Standardstreit, und danach kann Mama noch mal neu anfangen, ohne dass die Kleine in das vertraute Muster verfallen muss. Oft reicht schon eine Woche aus, um alten Zwist vergessen zu lassen. Alternativ dazu könnte die Mutter den gewohnten Ablauf selbst so stark verändern, dass Mila sich nicht an Gestern erinnert fühlt, sondern die Abholsituation von einer ungeahnten Seite erleben kann: Statt des üblichen Rituals – wir gehen nach rechts aus der Tür, dann zum Eisessen, dann kurz zum Spielplatz, dann nach Hause – erleben wir diese Woche immer was Neues. Montags fahren wir direkt von der Kita zum Fernsehturm. Dienstags gehen wir einfach nur nach links raus, um statt Eis Pommes zu essen. Veränderung macht den Kopf frei, erst recht bei Kleinkindern.

(mf)

Ahnert, L. & Schnurrer, H. (2006). Krippen. In L. Fried & S. Roux (Hrsg.), Handbuch der Pädagogik der Frühen Kindheit (S. 302-312). Weinheim: Beltz;  
[http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Aktuelles/a\\_Erziehungsfragen.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Erziehungsfragen.html)

## Zusammen malen mit Kindern unter Fünf



Ohne Titel, Laura Zlotowicz — 5 Jahre

Zusammen malen macht Spaß. Gerade, weil Kinder viel und Erwachsene eher selten den Pinsel schwingen, ist die Sache zwischen Jung und Alt ziemlich ausgeglichen: Zwei, die nicht genau wissen, wie man eine gute Kuh malt, aber es gerne herausfinden möchten, können zusammen viel erleben.

Damit der Spaß im Vordergrund steht und nicht der Streit, haben wir zusammengetragen: Missverständnisse zum Thema „Malende Kleinkinder“ aus unseren Kinder-Ateliers - und Tipps, wie man damit umgehen kann.

### „Sau dich doch nicht so ein!“ Gute Vorbereitung spart Ärger

Mal offen gesprochen: Dass drei- oder vierjährige Kinder beim Malen mit Pinsel und Farbtopf im Tun versinken und dennoch darauf achten, dass die Umgebung nicht verkleckst wird, ist eine unerreichbare Wunschvorstellung. Gerade, weil Kinder – wie größere Menschen auch – beim Malen so gut in das kreative Tun abtauchen können, dürfen wir hier ein kontrolliertes, verantwortungsbewusstes Verhalten noch lange nicht erwarten. Meckern wir zuviel, weil plötzlich Tisch, T-Shirt und Tapete trotz des Versprechens, gut aufzupassen, immer bunter werden, gefährden wir die Freude des Kindes am Tun nachhaltig: Wer macht schon gerne etwas, für das er immer wieder ausge-meckert wird?

## Tipp

Raumvorbereitung ist das A und O, wenn wir wollen, dass der Malspaß kein böses Ende nimmt – entweder für das Kind oder für die Einrichtung, meist für beides. Also: Her mit Plastikfolie oder Packpapierbahn unter dem Malplatz, mit ausrangiertem T-Shirt und Gummihose. Ein mit Krepppapier auf dem Boden oder Tisch aufgeklebtes Blatt, ein niedriges, breites und damit unfallsicheres Wassergefäß sowie Farben in flachen Näpfen vermeiden eine Menge Mal-Chaos – und damit den Ärger darüber.

### „Ich mal das immer so.“ Über unsere Rolle als Begleiter

Was macht man, während das Kind malt – Zusehen? Darauf achten, dass nichts schmutzig wird? Darf man eigentlich vormalen? Viele Eltern denken über die Frage nach, ob man Kindern etwas vormalen sollte, ob man zeigen soll, wie „eine richtige Ente gemalt wird“, oder ob das die Kreativität des Junior-Künstlers einschränkt. Dabei gilt: Kleinkinder sind tatsächlich schnell dadurch verunsichert, wenn jemand ihre Zeichenkünste kritisiert, schließlich streben sie fast immer danach, die Dinge richtig zu machen, und Kritik führt dann bisweilen dazu, dass sie die Lust am Malen verlieren. Andererseits brauchen sie ganz eindeutig Größere, die ihnen die richtigen Kniffe beim Malen und Zeichnen vermitteln – nur eben ohne pädagogischen Zeigefinger.

## Tipp

Malen Sie mit – am besten auf einem eigenen Bild, neben dem Kind. Erzählen Sie ihm, was sie malen und wie sie das machen. Genau so kann Ihr Kind am besten lernen: Von einem Vorbild, das die Sache gut macht und bereit ist, seine Tricks offen zu legen, aber darauf verzichtet, das Kind zum Nachmachen zu drängen. Vor allem: Sprechen Sie auch darüber, wenn Sie mit Ihrem Werk unzufrieden sind, damit das Kind merkt: Misserfolg beim Malen und anderswo trifft nicht nur kleine, sondern auch große Menschen.

### „Du machst ja das schöne Bild kaputt!“ Über Produkt und Prozess

„Mal doch mal dein Bild zu Ende – mach doch nicht alles wieder kaputt!“ Es ist für uns schwer zu ertragen, was kleine Kinder mit ihrem hoffnungsvoll begonnenen Bild machen: Immer neue Farben draufschmieren, bis alles nur noch eine graubraune Schicht ist. Das Bild falten und rollen, bis es zusammenklebt. Wie damit umgehen?

Kunstpädagogen sagen: Lasst die Kleinen ihre Bilder entstehen und vergehen lassen. Kinder unter Drei, Vier, Fünf denken beim Malen nicht an das Produkt, sondern tun alles für den Prozess. Sie wollen beim Malen etwas erleben, wollen Veränderungen bewirken und erfahren. Wenn sie genug Szenen auf ihrem immer weiter bemalten Blatt gesehen, genug mit der Farbe geplanschelt haben, brauchen sie oft einen klaren Abschluss, und der heißt dann: Bild falten, einrollen, zerknüllen – auch wenn wir das schade finden.

## Tipp

Das „Vernichten“ des eigenen Bildes sollten wir niemals kritisieren. Gefällt uns ein Bild besonders gut, können wir freundlich fragen, ob wir es behalten – und deswegen auch selbst „einrollen“ dürfen, wenn es getrocknet ist.

### „Du weißt nicht, was du gemalt hast?“ Über Bilder sprechen

„Was hast du denn heute Schönes gemalt?“ Erwachsene fragen Kinder oft freundlich, was denn auf ihrem recht abstrakt wirkenden Bild zu sehen sei – und stellen bei der Antwort fest, dass das Kind dieses auch nicht so recht weiß: Laras graubraunes Bild zeigt erst angeblich ein Schiff, dann eine Sonne: Tatsächlich gehen kleine Kinder zunächst ganz spielerisch mit der Frage, dass etwas auf dem Bild zu sehen sein könnte, um – so wie das Krickelkrackel auf den ersten Briefen auch Alles und Nichts bedeuten kann.

## Tipp

Wenn doch weder Kind noch Erwachsener wissen, was auf dem Bild zu sehen ist, macht es Spaß, gemeinsam darüber nachzudenken: „Das könnte vielleicht der Wolf von Rotkäppchen ein, was meinst du? Was wäre dann dieser Fleck hier?“ Auf solche Weise wird aus einem gemeinsam gemalten oder betrachteten Bild ein toller Gesprächsanlass.

### „Mein Bild gehört mir!“ Über das Verschenken und Aufhängen

Kinderbilder scheinen uns besonders kostbar, geben sie doch wie nichts anderes Einblick in das Denken und Fühlen unseres Kindes. Genau aus diesem Grund ist es aber auch wichtig, mit diesen Inneneinsichten sensibel umzugehen: Manche Bilder malen Kinder nur für sich, um sich eines Gefühls beim Malen bewusst zu werden, um es malend zu bearbeiten. Wenn Eltern oder Pädagogen nun ungefragt das Bild, weil sie es besonders schön finden, aufhängen oder weiter verschenken, dann kann sich dieser Akt aus Sicht

des Kindes so darstellen, als würde jemand unsere geheimen Tagebuchaufzeichnungen ungefragt in der Zeitung veröffentlichen, weil er anrührend findet, was wir nur für uns aufgeschrieben. Es kann für Kinder unerträglich sein, von den falschen Leuten auf das angesprochen zu werden, was auf einem gemalten Bild zu erkennen ist!

## Tipp

Kinder zeigen ihre Bilder gern, hängen sie gerne auf und verschenken sie an nette Mitmenschen. Von Anfang an müssen wir ihnen aber zeigen, dass wir dieses nur tun, wenn sie es wollen. Es ist gut, wenn es für verschiedene Formen von Bildern verschiedene Orte gibt: Manche gehören an eine Klemmleiste oder in den Rahmen im Wohnzimmer. Für andere ist eine Mappe, aus der sie das Kind ab und zu hervorholen kann, der besser geeignete Platz. Und manche Werke darf das Kind einfach auch wegwerfen oder zerstören.

(mf)

Schuster, Martin: Psychologie der Kinderzeichnung, Hogrefe Verlag, 2000

## Kulinarische Herbstfreuden

Wenn sich die Blätter der Bäume in ihren schönsten rot-goldenen Nuancen zeigen, können wir die vielfältige Farbpalette der Natur ebenfalls auf unseren Speiseplan zaubern. Diese saisonale Lebensmittelauswahl wird nicht nur die Umwelt und unsere Sinne erfreuen lassen, sondern bietet uns einen hervorragenden Gesundheitsschutz dank zahlreicher sekundärer Pflanzenstoffe. Zu diesen Inhaltsstoffen zählen u. a. pflanzliche Farb- und Aromastoffe mit wissenschaftlich nachgewiesener Wirksamkeit.

Carotine finden sich übrigens nicht nur in orangenem Gemüse wie Kürbis, sondern auch in grünen Sorten wie Fenchel, Spinat oder Grünkohl: dieser sekundäre Pflanzenstoff stärkt unsere Abwehrkräfte, reduziert das Krebs-Risiko und schützt Haut und Schleimhäute. Glucosinolate aus herbstlichem Kohlgemüse senken ebenfalls das Risiko für bestimmte Krebsarten und

Sulfide aus Lauch haben u. a. einen zellschützenden sowie entzündungshemmenden Effekt.

### Welche Gemüsesorten haben im Herbst bei uns Saison?

Die bunte Sortenvielfalt der gelb oder orange leuchtenden Kürbisse, Kohlgemüse wie zartgrüner Rosenkohl oder kräftig-violetter Rotkohl, Fenchel, Steckrüben und Schwarzwurzeln, gelber süßlicher Mais, Lauch, Sellerie, tiefgrüner Spinat und der beliebte Feldsalat sollten jetzt häufiger Farbklecks auf Ihrem Speiseplan sein. Auch viele Kinder finden Gemüse gleich viel interessanter, wenn sich verschiedene Farben auf Ihrem Teller befinden. Servieren Sie beispielsweise zu Vollkorn-Spirelli eine Soße aus Spinat, Mais und Cherry-Tomaten, die mit etwas Bio-Ricotta schön cremig wird.

Achten Sie generell auf eine bunte Zusammenstellung von Obst und Gemüse, damit Sie und Ihre Familie mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt werden. Wussten Sie beispielsweise, dass insbesondere viele grüne Gemüsesorten gute Eisenlieferanten sind und zusätzlich knochenstärkendes Calcium liefern?

Falls Kinder Kohlsorten wie Rosenkohl aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe ablehnen, bieten Sie alternativ andere grüne Gemüse oder mildere Kohlsorten wie zum Beispiel Blumenkohl an.

Versuchen Sie auch mal folgende Rezeptidee: Garen Sie Maiskolben in etwas Salzwasser und schwenken Sie diese anschließend in etwas Olivenöl. Mit einem Holzspieß serviert zum Knabbern, findet dieses liebe Herbst-Gemüse bestimmt großen Anklang.

### Mit diesen Obstsorten können Sie sich den Herbst versüßen:

Aromatische Pflaumen, süß-säuerliche Äpfel und Birnen, tiefrote Holunderbeeren und Trauben sowie Quitten eignen sich für liebe Desserts wie zum Beispiel Kompott oder ganz einfach von der Hand in den Mund. Knackige Nüsse und aromatisch duftende Esskastanien runden diese „Natur-Süßigkeiten“ stilvoll ab. Gerade als Snack zwischendurch ist Obst immer eine gute Wahl.

Neigt Ihr Kind eher zu einem niedrigen Körpergewicht, können Sie ihm mit gutem Gewissen öfter mal eine

**Weitersagen:**  
**Neue Grundschule**  
in der Zehlendorfer Welle  
**eröffnet!**

bilingual  
kunstbetont  
kleine Klassen

[www.klax-grundschule.de](http://www.klax-grundschule.de)

**Unsere bilinguale kunstbetonte Grundschule bietet:**

- kleine Klassen, Förderunterricht • Englisch und Philosophie ab Klasse 1
- erweiterter Kunstunterricht • in den Schulalltag integrierte Hortarbeit
- Öffnungszeiten: 6.00 bis 18.00 Uhr, Ferienbetreuung
- staatlich anerkanntes Schulkonzept • Essen mit hohem Bio-Anteil

**Anmeldung jederzeit möglich!**  
**Tel: 030 / 755 45 93 11**



großzügige Portion Nüsse zum Knabbern anbieten. Kinder mit Übergewicht sollten als Snack lieber zu Äpfeln oder anderem säuerlichem Obst mit geringem Zuckeranteil greifen. Aber auch in diesem Fall gilt: Verbote bewirken das Gegenteil und auch eine kleine Handvoll Nüsse sind hin und wieder absolut okay und gut für die Gesundheit.

### Welche Inhaltsstoffe machen Nüsse so wertvoll?

Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind Nüsse wahre Energiepakete und liefern uns vor allem ein besonders wertvolles Fettspektrum. Die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System und insbesondere auf die Blutfettwerte aus, wodurch das Risiko für Atherosklerose reduziert wird. Dieser Effekt wird zusätzlich durch Phytoöstrogene (sekundäre Pflanzenstoffe) unterstützt. Letztere Substanzen reduzieren gleichzeitig das Risiko einiger Krebs-Erkrankungen.

Neben dem Zellschutz-Vitamin E sorgt eine Extra-Portion an B-Vitaminen und Magnesium für entspannte Nerven. Aufgrund des hohen Kaloriengehaltes sollten Nüsse allerdings nur in kleineren Portionen verzehrt werden. Peppen Sie Ihr Müsli zum Beispiel mit Walnusskernen auf oder streuen Sie ein paar gehackte Haselnüsse über einen herbstlichen Salat. Als Alternative zur beliebten Schokocreme schmeckt Erdnussbutter vielen Kindern auch als cremiger Brotbelag – oder mischen Sie etwas davon zusammen mit einer kleinen Dose Kokosnussmilch unter knackiges Wokgemüse: Köstlich!

## Das Rezept

### Fruchtiger Herbstsalat

#### Zutaten für 4 Personen

300 g Feldsalat  
 200 g Weintrauben  
 2 Birnen  
 4 EL Walnussöl  
 2 EL Apfelessig  
 Etwas Senf und Honig  
 Salz und Pfeffer  
 16 Pumpernickel-Taler  
 Etwas Bio-Blauschimmelkäse  
 16 Walnusskerne

#### Zubereitung

Den Feldsalat waschen und auf vier Teller verteilen. Die Weintrauben und die Birnen ebenfalls gründlich waschen. Die Trauben halbieren und die Birnen in Spalten schneiden. Das Obst auf dem Feldsalat verteilen und aus Öl, Essig, Senf und Honig eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen. Die Pumpernickel-Taler mit dem Käse bestreichen und mit den Walnüssen garnieren. Auf dem Salat verteilen.

Tipp: Für Kinder können Sie den Blauschimmelkäse einfach durch milden Frischkäse austauschen.

(be)

**Löwenzahn Vollwert-Catering**  
*gesund • lecker • raffiniert*



- Event- und Veranstaltungsservice
- Verpflegung in Kitas und Schulen
- Mittagstisch • Ernährungsberatung

Arkonastr. 45-49 · 13189 Berlin  
 Telefon (030) 477 96 0  
 info@loewenzahn-gmbh.de  
 www.loewenzahn-gmbh.de



Löwenzahn  
 Dienstleistungs GmbH



# Ausflugstipps

## 8 Hoch hinaus in Berlin

In einem alten Witz reist der Berliner das erste Mal nach Österreich und spricht, recht beeindruckt von den Alpen, zu einem Einheimischen: „Berge ham-wa nich in Berlin. Aber hätt ´n wa welche, wär ´n se höher!“ Was tun, wenn man in der Stadt ohne Berge hoch hinaus will, wenn die Kletterlust wach wird? Unsere Tipps stehen unter dem Motto: Wer hat die meisten Stufen?

### 126 Stufen zur Natur pur: Der Müggelturm

126 Stufen, das ist kaum mehr als in eine Dachgeschoss-Wohnung hinauf... Aber um den Müggelturm besteigen zu können, muss man ja auch erst den fast 90 Meter hohen Müggelberg ersteigen – und der Blick, weit über endlose Wälder, lohnt sich.

### 270 Stufen über den Lustgarten: Der Domkuppel-Umgang

Fast so spannend wie der Blick über die Mitte Berlins ist der Aufstieg auf die Domkuppel des Berliner Doms am Lustgarten: Durch allerlei Treppenhäuser und Zwischengeschosse geht der verzweigte Weg, bis man endlich um die große Kuppel herumwandern kann und Berlin ganz von der Mitte aus bestaunen kann – sehr hübsch!

### 284 Stufen am Gendarmenmarkt: Französischer Dom

Vier Stufen mehr – und ab und zu tolle Akustik: Der Turm des Französischen Doms am Gendarmenmarkt enthält nicht nur ein Museum, sondern ein Glockenspiel. Macht Spaß, wenn man gerade dort unterwegs ist und die Glocken scheppern!

### 285 Stufen zwischen Autokrach und Baumwipfeln: Siegessäule

Darf ´s eine Stufe mehr sein? Die Siegessäule bietet einen waldähnlichen Überblick über den Tiergarten und City-Fernsicht. Zu den 285 Stufen in der Säule kommen noch mehr dazu, muss man doch erst in einen Tunnel unter dem megalauten Verkehr am Großen Stern zur Säule vordringen. Schade nur, dass der Krach die Rundumsicht ziemlich beeinträchtigt.



Müggelturm. Foto: Andreas Steinhoff

### Rathaus oder Gasometer: Aufwärts unterwegs im Stufenmekka Schöneberg

Schöneberg – da steckt ja das Bergige schon im Namen. Der Rathhausturm bietet 374 Stufen Kletterspaß. 82 Stufen mehr bietet die Besteigung des Gasometers, die viel mehr Mut und einer Anmeldung über das Internet ([www.climb-berlin.com](http://www.climb-berlin.com)) bedarf. Nur für Schwindelfreie!

### 610 Stufen auf Fernsehturms Opa: Der Funkturm

Fast ein wenig vergessen haben wir ihn, den eisernen Riesen auf Porzellanfüßen an der Avus: Zur 125 Meter hohen Aussicht des Funkturms könnte man natürlich auch per Aufzug gelangen. Aber Stufenfans laufen natürlich – und kommen sich ein wenig wie beim Eiffelturm-Besteigen vor.

### 777 oder 986 Stufen (aber nur im Ausnahmefall): Türme am Alex

Die Aussichtsplattform am Park-Inn-Hotel – nachmittags geöffnet, cooler Blick – kann man immerhin einmal jährlich zum Berliner Treppenlauf per pedes erreichen. Dagegen sind die 986 Eisenstufen des Berliner Fernsehturms nur dem Notfall vorbehalten. Ach, vielleicht sollte man sich auch nicht zu viel zumuten...

(mf)

Utopisch  
Fantastisch  
Geträumt



Jugendliche Künstler aus Dänemark, Schweden und Berlin zeigen  
Malerei, Fotos, Grafik, Objekte

Ausstellung vom 18. September bis 21. November 2009

KLAX-Kinderkunstgalerie  
Schönhauser Allee 58A • 10437 Berlin  
Telefon (030) 34745346 • [www.klax-galerie.de](http://www.klax-galerie.de)

Öffnungszeiten  
Mo von 10 bis 14 Uhr  
Mi Do u. Sa von 13 bis 18 Uhr

# Die Leseratte empfiehlt:

Pernilla Stalfelt: Ich mach dich platt!

9



Das Kinderbuch von  
der Gewalt.

Aus dem Schwedischen von  
Birgitta Kicherer.  
Moritz Verlag 2008.  
Gebunden. 32 Seiten.  
11,80 Euro.  
Ab 6 Jahren.

Über Liebe, Haare und Tod hat sie schon Bilderbücher gezeichnet und geschrieben, die schwedische Museumspädagogin Pernilla Stalfelt. Auch im Buch über Gewalt gelingt ihr das scheinbar Unmögliche bei allen schwierigen Themen: Sie verzichtet auf moralisierende Wertung und erhobenen Zeigefinger, beschreibt stattdessen in freundlichen Bildchen und fast heiteren Texten die Sache mit der Gewalt so eindringlich, dass schon der kindliche Leser begreift: Gewalt gehört zu uns dazu, ist menschlich. Gerade weil wir Menschen sind, können wir daran arbeiten, möglichst ohne sie klarzukommen. Oder wie es die Autorin nach vielen Bildchen über häusliche Streits und große Kriege schreibt: „Man kann ja mal bei sich selbst anfangen...“

(mf)

## KLAX-Kalender

KLAX-Kinderbildungswerkstatt Asta-Nielsen-Straße 11 13189 Berlin	19. bis 23. Oktober 2009: <b>Gibt es das Perpetuum Mobile? (Ein Angebot in der Bauwerkstatt)</b> – Herbstferienprogramm
	26. bis 30. Oktober 2009: <b>Natürlich - Künstlich (Ein Atelierangebot)</b> – Herbstferienprogramm
KLAX-Kinderkunstgalerie Schönhauser Allee 58a 10437 Berlin	18. September bis 21. November 2009: <b>Utopisch Fantastisch Geträumt</b> – Ausstellung
KLAX-Grundschule Zehlendorf Clayallee 328 14169 Berlin	01. Oktober 2009, 10-20 Uhr: <b>1 Jahr Zellendorfer Welle</b> Fest und Tag der offenen Tür
	02. Oktober 2009, 10-15 Uhr: <b>Tag der offenen Tür</b>
Alle KLAX-Einrichtungen	28. November 2009, 10-16 Uhr: <b>Weihnachtsbasar</b> Weihnachtsbasteleien, Waffeln & Kuchen, gemütliche Atmosphäre
KLAX-Grundschule Zehlendorf Clayallee 328 • 14169 Berlin	10. Oktober 2009, 10-16 Uhr: <b>Wir fallen aus dem Rahmen</b> Ortstermin zum Tag der Freien Schulen
KLAX-Grundschule Weißensee Langhansstr. 74b • 13086 Berlin	
KLAX-Gesamtschule Neumannstr. 13b • 13189 Berlin	

Weihnachtsbasar  
**bei KLAX**

Samstag  
**28.11.09**

**10-16 Uhr**

Weihnachtsbasteleien, Waffeln & Kuchen, gemütliche Atmosphäre

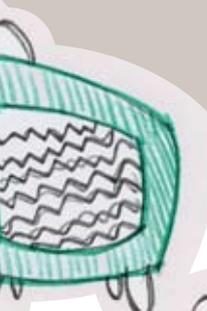


## 10 Die große Wissensseite

# "Immer macht gegen "Ihr doch

**Immer müsst Ihr fernsehen, fernsehen, fernsehen!**

Deine Eltern sind ok soweit, eigentlich ziemlich unstreng, liberal. Aber Herr und Frau Prögel oben aus dem dritten Stock – wenn die so richtig über die Fehler der Kinder und Jugendlichen herziehen! Ihr eigener Sohn zwar, der Eberhard, ist ein ganz ordentlicher junger Mann, finden die beiden älteren Leute. Aber seine Klassenkameraden – ganz schlechter Einfluss! Und dann erst die schlimmen Kinder unten aus dem Haus! Prögels sind gut informiert aus Zeitung und TV, was die alles verkehrt machen. Bananenblau auch: Wir listen auf, über was sich viele Erwachsene bei Kindern und Jugendlichen aufregen. Und schauen mal nach, wie die Fakten sind: Umfragen und Statistiken gibt es schließlich zu allen Lebensfragen. Danach prüfen wir, ob sich die Großen in dem einen oder anderen Punkt wirklich so vorbildlich verhalten, wie man denken könnte....



Kennt Ihr, oder? „Immer nur glotzen! Ganz schlecht! Wie lange waren wir dagegen immer früher draußen, ins Spiel vertieft...“ Was sind die Fakten? Eine Stunde und siebenundzwanzig Minuten täglich: So viel guckst du statistisch täglich fern, wenn du noch nicht vierzehn bist. Danach führt dein geringeres Bewegungsbedürfnis dazu, dass du gerne etwas länger sitzen bleibst: Im Jugendalter sind es schon über zwei Stunden, die du im Durchschnitt guckst. Reicht für drei Serien oder eine Serie und einen Spielfilm plus Werbung... und vielleicht gäbe es ja bessere Dinge, die man statt fernsehen machen könnte! Vor allem, weil der gemütliche Sessel vor der Glotze jetzt von jemand anderem gebraucht wird: Erwachsene um die 40 schauen schließlich durchschnittlich 205 Minuten, und auf diese dreieinviertel Stunden musst du jetzt Rücksicht nehmen und den Platz räumen. Vor allem, weil Opa noch seine acht Lieblingssendungen am Stück schauen will: Menschen über 60 kommen locker auf 275 Minuten TV-Spaß, also viereinhalb Stunden am Tag.



*Versuche, bewusst wenig fernzusehen, also nur die Sendungen, die dich wirklich interessieren. Deine Chance: Damit wirst du sofort zum Vorbild - für deine älteren Familienangehörigen, die sich offenbar von dem ganzen Draußenspielen von früher vor der Mattscheibe ausgiebig erholen müssen.*

# Ihr..." auch!"

## Die beliebtesten Eltern-Kind-Konflikte

11

**Immer wollt Ihr Süßigkeiten,  
Süßigkeiten, Süßigkeiten!**

Nimm mal die Hand aus der Bonbontüte und hör zu: Wir müssen Klartext reden. Als Kind über 13 isst du locker 28 Kilo pro Jahr Süßkram – in keiner anderen Altersgruppe wird dieser Spitzenwert erreicht. 28 Kilo heißt: Satt bist du erst ab 280 Tafeln Vollnussschokolade. Du bist eher der Gummibärchentyp? Etwa 42000 unschuldige Bärchen werden von deinen Zähnen jährlich zermalmt – erbarmungslos! Anders als beim Fernsehen gilt hier: Die Älteren sind Vorbild. Rentner zum Beispiel kommen nur noch auf 17 Kilo Süßigkeiten im Jahr. Was diesen Erfolg etwas schmälert: Die Alten verzehren dafür mehr als doppelt so viel Marmelade: Bis zu acht Kilo im Jahr. Und essen den Zucker pur oder im Gebäck: Opa kommt locker auf 13 Kilo dieser süßen Masse. Na ja... Ob das viel gesünder als Riegel, Schoko und Gummikram ist?

*Süßigkeiten im Übermaß sind gerade während der Wachstumsphase nicht gesund, also achte auf dich! Trotzdem scheint es, dass Alt*

*und Jung hier das gleiche Problem haben... Nur dass die Snacks der Oldies nicht mehr so im Trend sind. Oder kommst du mit ins Café, auf ein Erdbeermarmeladebrot?*



**Immer kauft Ihr Markensachen,  
Markensachen, Markensachen!**

„Als wir jung waren, waren wir froh, wenn wir überhaupt was zum Anziehen hatten. Heute muss es ja unbedingt von Hard Eddie sein – oder wie die heißen...“. Übertreibt da Frau Prögel womöglich? Zumindest im Westen gab es vor 30, 40 Jahren sehr wohl schon den Rummel um die richtige Marke. Aber stimmt es, dass Kinder und Jugendliche heute mehr auf das Label gucken, statt auf den Preis? Mag statistisch für Technik und Klamotten hinkommen. Aber

auch die Alten haben ihren Markenzwang: Über die Hälfte der Großen kaufen Bier nur, wenn es die richtige Marke hat, und achten auf die „richtige Automarke“. Zähl mal nach, wie viele Erwachsene Sporthosen mit drei Streifen beim Joggen anhaben, nur die richtigen Chucks tragen, Handtaschen mit Label schwenken...

**!** *Kinder und Jugendliche fahren auf Markensachen ab. Weil es die Alten oft vormachen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Und weil diverse Erwachsene wissen, wie man die junge Generation am besten anquatscht und ihr einredet, nur solche Markensachen zu kaufen. Um ihnen so das Geld erfolgreich aus der Tasche (in angesagtem Streifenlook, von M & H, ab 5,99 €) zu ziehen... Zeig denen, dass du deinen eigenen Modegeschmack (selbst entwickelt, unverkäuflich, 0,00 €) hast!*

## Immer diese Ausdrücke, Ausdrücke, Ausdrücke!

Kakamann, Stinkschlüpfer! Als du mit drei Jahren so etwas auf dem Spielplatz herumgekräht hast, wurde über deine Ausdrücke noch geschmunzelt. Inzwischen gehen die Mundwinkel von Erwachsenen eher nach unten, während sich die Brauen heben oder die Augen rollen: Bitte nicht solche Ausdrücke!

Sind deine Ausdrücke schlimmer als die deiner Eltern, Tanten, Lehrer? Auch wenn ihr euch mit den Eltern da einig sein mögt, so richtig stimmt es nicht: Wenn Mama „Scheiße, Scheiße!“ brummt, dann ist das zwar heute kein Aufreger, früher aber wahrscheinlich schon. In ihrer Jugend wären bei Mamas Mutti da deutlich die Mundwinkel abgesunken. Für einen Allerweltsausdruck wie „geil“ wären Kinder vor dreißig Jahren streng ermahnt worden, und wenn sie andersherum „Cool!“ gesagt haben, galt das tatsächlich noch als waaahnsinnig cool.

*Jede Generation hat ihre Ausdrücke. Jede Generation findet die Ausdrücke derer, die nach ihnen kommen, entsetzlich und die Ausdrücke der Generation vorher außerordentlich lahm. Also steh zu deinen Ausdrücken (wenn sie einigermaßen fair sind!)... Aber geh davon aus: Später, für deine eigenen Kinder, werden die übelsten Sätze von heute nur noch peinlich altmodisch klingen...*

## Immer diese Unordnung!

„Räum doch mal dein Zimmer auf – es ist der unordentlichste Raum der ganzen Wohnung!“ Mag hinkommen, ist aber vielleicht auch nicht so schlimm:



Kinder haben nun einmal ein anderes Empfinden, wann ein Raum schön aussieht, und zum Glück ist ihnen Unordnung nicht „vor den Nachbarn peinlich“, wie es bei Erwachsenen oft vorkommt. Kleineren Kindern fällt es auch ziemlich schwer, die Übersicht über das Chaos zu gewinnen.

Vorbildlich, wie die Erwachsenen sich im Haushalt engagieren? Stimmt leider nur teilweise: Während Frauen durchschnittlich drei Stunden pro Tag im Haushalt rumwirbeln, machen Männer nur etwa eine Stunde den Finger krumm – meistens eher beim Einkaufen. Fast zehn Prozent der Männer machen überhaupt gar nichts im Haushalt: Aufräumen kennen sie nicht mehr.

*Räum dein Zimmer auf, bevor du im Chaos versinkst oder dich die Unordnung nervt. Wenn eher Sprüche nerven: Überprüf mal, ob Papa eigentlich ein gutes Vorbild ist. Wenn dir die guten Argumente gegen die Aufforderung, jetzt mal klar Schiff im Zimmer zu machen, ausgehen: Versuchs mal mit guten Polit-Sprüchen: „Räumt Ihr erst mal den ganzen Atommüll auf! Und euer CO2 fliegt auch überall durch die Gegend...“*



## **Benehmen, Faulheit, Zimmer: Ihr werdet immer schlimmer!**

Die Jugend wird immer schlimmer? Das muss wohl stimmen, Papa, denn das hat ja schon Opa gesagt, als du 16 warst: Seit Generationen ärgern und besorgen sich Elterngenerationen darüber, dass die Jugend es einfach zu wild treibt, einfach schlimm ist. Schon Aristoteles hat im alten Griechenland herumgeschimpft: „Unsere Jugend ist unerträglich, unverantwortlich und entsetzlich anzusehen!“ Und sein Kumpel Sokrates hat noch einen draufgesetzt: „Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten soll. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“

Leider wissen wir nicht, was Papa Aristoteles und Mama Sokrates im noch älteren Griechenland über ihre jugendlichen Söhne gemeckert haben. Eins ist nämlich offensichtlich: Jugendliche nerven Erwachsene oft – so wie auch Erwachsene Jugendliche ab und an nerven.

Es sind halt unterschiedliche Lebensweisen, mit 14 oder 42. Und wenn man älter wird, vergisst man oft, wie anstrengend man früher war. Das geht den Eltern in Bezug auf ihr Verhalten in der Jugend so wie dir vielleicht in Bezug auf deine Kleinkindzeit, wo du dich immer vor der Supermarktkasse auf den Boden geworfen hast, um mehr Lollys abzuziehen – vergessen? Genauso mag es Papa gehen in Bezug auf die Geschichte, wo er betrunken von seinem friierten Mofa aus auf die frisch gewischte Kirchentreppe ... ach, lassen wir das...

Wer hat das letzte Wort? Geben wir es dem englischen Dichter Oscar Wilde: „Die heutige Jugend ist grässlich. Sie hat nicht den geringsten Respekt vor gefärbten Haaren“.

## Riesig, bunt – und trotzdem ziemlich unauffällig: Der Pilz

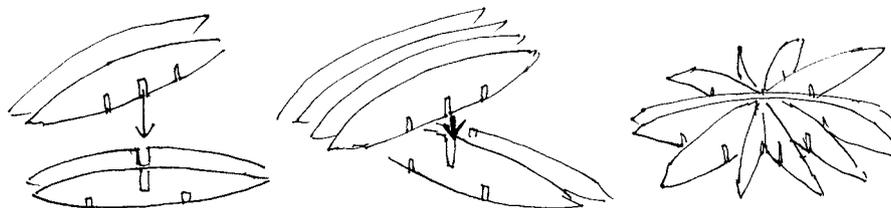
Er ist so ein freundlicher, zurückhaltender Typ. Manchmal wirkt er etwas schwammig und muffig, klar, und auch irgendwie schleimig. Ganz schön giftig kann er auch sein! Aber er hat Stil – oder besser gesagt Stiel – und trägt eine hippe Schirm-Mütze. Ihn zu essen ist vielleicht gar nicht dein Ding. Er soll riesengroß werden können. Einer von seiner Clique ist sogar größtes Lebewesen der Welt: Mr. Hallimasch aus Oregon ist – kein Witz - 880 Hektar groß, 600 Tonnen schwer und 2400 Jahre alt!\* Aber statt damit anzugeben, versteckt er sich lieber in der hintersten Ecke des Waldes, weil er von Sonntagsspaziergängern nicht gesehen und gefressen werden will. Haustiere hat er auch: Maden dürfen selbstverständlich bei ihm wohnen. Ach Pilz, du bist so sympathisch!

### Bau dir deinen Pilz!

So geht es: Alles ausschnibbeln. Bei allen blauen Linien einschneiden. Alle gelben Laschen werden mit Kleber bedeckt. Biege zuerst den Stiel rund, klebe ihn zusammen, mache ihn dann unten durch Kleben rundlich. Stecke den Ring von oben auf den Stiel, das macht ihn stabil. Stecke die Lamellen – diese linsenförmigen Papierteile – ineinander und biege sie dann strahlenförmig auseinander. Stecke sie an den Schlitzen auf den Stiel. Klebe den Hut zusammen, setze ihn auf und klebe ihn an den Lamellen fest. Setze die zwei Fliegen auf. Fertig!



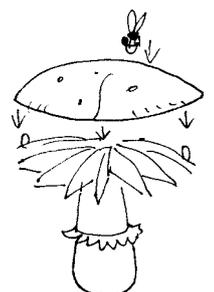
Stiel montieren...



Lamellen zusammenstecken und auffächern...



Hutschlitze einschneiden...



Und alles zusammenbauen!

\*Was, so ein riesiger Schirm? Aber nein, zum Pilz gehört ja auch noch das unterirdische Pilzgeflecht, und das kann durchaus kilometerlang werden.

