



kinderspiele

Anregungen zur gesunden Entwicklung
vom Baby bis zum Kindergartenkind

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

impresum

Herausgegeben

von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Alle Rechte vorbehalten.

Text:

Helga Gürtler, Berlin; Monika Härle, Köln

Fotos:

S. 24 Jens Brüggemann, Düsseldorf

S. 4, 5, 42, 43, 47, 58, 59 Rolf Köppen, Duisburg

Gestaltung:

medienwerkstatt, Dortmund

www.medienwerkstatt-ecc.de

Druck: Bachem, Köln

Auflage: 4.180.10.06

Stand: Oktober 2006

Der Text wird vom Herausgeber laufend aktualisiert.

Bestelladresse

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich unter der Bestelladresse:

BZgA, 51101 Köln,

oder per E-Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 11060000

vorwort

Kinderspiele „**Spiele fürs Leben**“

Spiele ist gesund und ein natürliches Grundbedürfnis der Kinder. Was viele aber nicht wissen: Spielen ist mehr als eine bloße Beschäftigung des Erwachsenen mit dem Baby und mehr als die Freizeitgestaltung des Kindes zwischen den kleinen Pflichten des Alltags. Für Eltern und Erwachsene gibt es inzwischen viel Literatur über Spiele, Malen, Singen und Tanzen mit Kindern. Diese Broschüre verdeutlicht, wie wichtig das Spielen für die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes ist. Sie gibt außerdem Anregungen und Anleitungen, welche Kinderspiele wann sinnvoll sind – vom Säuglingsalter an bis das Kind in den Kindergarten kommt. Denn Spielen ist eine wichtige Voraussetzung für die gesunde Entwicklung des Kindes.

Mit dem Baby spielen hat heute eine völlig neue Bedeutung gewonnen. Wurde bisher in erster Linie viel Wert auf körperliche Pflege und Gesundheit gelegt, weiß man heute aus der Säuglings- und Verhaltensforschung, dass Spielen für die körperliche und geistige Entwicklung genauso wichtig ist wie Schlafen, Essen und Trinken.

Spiele zählt zu den wichtigsten Beschäftigungen des Kindes und ist in seiner Bedeutung gleichzusetzen mit dem Begriff „arbeiten“. Nur wenn den Kindern genügend Zeit zum Spielen gegeben wird, können sie sich körperlich und seelisch gesund entwickeln. Es

kommt hinzu, dass Kinder die Trennung von „Pflichten“ wie pünktlich essen, regelmäßig Zähneputzen und „spielen dürfen“ bei weitem nicht so scharf vollziehen wie Erwachsene. Kinder sind von Natur aus neugierig, experimentierfreudig und leidenschaftlich. Mit dem Erfolg, dass für sie alles gleich wichtig, gleich unterhaltsam – oder aber auch gleichermaßen uninteressant ist. Wenn Erwachsene und Eltern es schaffen, die Welt des Kindes spielerisch in die Alltagspflichten einzubinden, so dass Anziehen, Essen, Zähneputzen und Waschen Teil eines Spieles werden, dann lernt das Kind fürs Leben – von der Wiege an.



Warum ist Spielen so wichtig und was hat Spielen mit Gesundheit zu tun?

Spielen – Nahrung für die Seele

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit nicht nur als körperliches, sondern auch als seelisches Wohlbefinden. Damit sich auch die Seele wohl fühlt, braucht sie „Nahrung“, genau wie der Körper. Die Nahrung der Seele aber setzt sich zusammen aus Eindrücken, Erlebnissen und Erkenntnissen. Auch sie können entweder „bekömmlich“ oder „unverdaulich“ sein, es kann zu viel oder zu wenig geben.

Das Kind erschafft sich sein eigenes Universum, in dem alles möglich ist. Rollen werden vertauscht, das heißt, es sucht sich aus, in welche Rolle es vorübergehend schlüpfen möchte, oder besser gesagt: womit es sich vorübergehend vollständig identifiziert. Wer ein Kind beim Spielen beobachtet wird erkennen, mit welcher Hingabe es bei der Sache ist und keiner wird bezweifeln, dass ihm das Spiel ernst ist. **Durch das Hineinschlüpfen in verschiedene Rollen**



Wichtig ist also das richtige Ausmaß an Anregungen für die körperliche, geistige und gefühlsmäßige Entwicklung des Kindes. Der „Weg“, über den das Kind hauptsächlich seine Eindrücke von der Welt empfängt, ist das Spiel. **Im Spiel lernt es die Welt kennen, untersucht sie, erobert sie, verändert sie, macht sie sich zu eigen.** Über das Spiel, das spielerische Umgehen mit Dingen und Menschen, „begreift“ das Kind zunächst im buchstäblichen Sinne die Welt. Später kommt ihm auch noch die Phantasie zu Hilfe.

gewinnt das Kind Verständnis für die Rollen der Erwachsenen. Es lernt, sich in andere Menschen hineinzusetzen, sie durch Einfühlung zu verstehen. Es kann Enttäuschung oder Zorn loswerden, indem es beispielsweise die Puppe beschimpft oder sie in hohem Bogen in die Ecke wirft.

Spielen – Übung fürs Gehirn

Das Gehirn des Kindes ist bei der Geburt noch unreif. Die „grauen Zellen“ sind zwar vollständig angelegt, aber es fehlen noch ganz wichtige Nervenverbindungen, die sie voll funktionsfähig machen. Derartige Verknüpfungen entstehen durch Anforderungen und Denkleistungen, wie beispielsweise durch beobachten und reagieren. Je vielschichtiger die geistigen Anregungen sind, desto mehr verzweigen sich die Nervenverbindungen im jungen Gehirn. Mit fünf Jahren haben Kinder etwa 80 Prozent ihrer Intelligenz entwickelt!

Dieser Prozess wird durch körperliche Aktivitäten des Kindes besonders gefördert. **Robben, vor- und rückwärts laufen, klettern, kriechen, balancieren oder auf Zehenspitzen schleichen, wirken sich auf die geistige Leistungsfähigkeit aus.** So fällt auf, dass zum Beispiel Schulkinder, die Schwierigkeiten im Rechnen haben – aber sonst „normal“ intelligent sind –, häufig körperlich ungeübter sind. Es wird vermutet, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen der körperlichen Eroberung des Raumes – also dem Erfassen von weit und nah, hoch und tief, vorwärts und rückwärts – und dem geistigen Erfassen des Zahlenraumes –, mehr und weniger, vergrößern und verkleinern, vorwärts rechnen und wieder zurück.

Spielen – Training für den Körper

Spielen ist gesund, nicht nur für den Geist, sondern auch für den Körper des Kindes. Beim Herumtoben werden auf spielerische Weise Herz und Kreislauf, die Atemorgane und Muskeln trainiert, Knochen und Gelenke festigen sich. Spielen – insbesondere an frischer Luft – sorgt für gesunden Appetit und tiefen Schlaf. Vor allem aber verhindert es langfristig

krankmachendes Übergewicht. Gerade das zählt inzwischen zu den größten Problemen kindlicher Gesundheit. Kinder können also spielend ihren Körper trainieren und die Freude an Bewegung und körperlicher Anstrengung entwickeln.

Spielen – ein Wert an sich

Wenn Kinder spielen, sollten sich Eltern und Erwachsene nicht immer gleich fragen: „Was nutzt ihm das?“

„Wenn ein Kind einmal nicht isst, so ist das für die meisten Eltern ein Anlass zu großer Sorge. Wenn ein Kind aber nicht richtig spielt, dann wird das häufig gar nicht bemerkt. Dabei ist letzteres meist ein viel ernsteres Alarmzeichen.“

Virginia M. Axline, berühmte amerikanische Kinderpsychologin

Was lernt es dabei?“ **Spielen heißt sich auseinander zu setzen, gemeinsam lachen, entspannt und fröhlich sein. Schon das tut einfach gut!**

Zusammen spielen schafft Nähe und Vertrauen. Innige Freundschaften bis ins Erwachsenenalter sind nicht selten mit Erinnerungen an gemeinsame Sandkastenerlebnisse verbunden.

Es tut auch Eltern häufig gut, sich durch gemeinsames Spielen von der Spontaneität und Lebensfreude der Kinder anstecken zu lassen.

inhalt kinderspiele



8 Welcher Spieltyp sind Sie?

11 Erkennen Sie sich wieder?

14 Gesunde Babys müssen viel spielen

15 Säuglinge brauchen Anregungen

22 Gedanken über ein „Vater-Kind“

23 Die Welt vor der Tür – Anregungen für Mutter und Kind

23 Die Psychologin rät

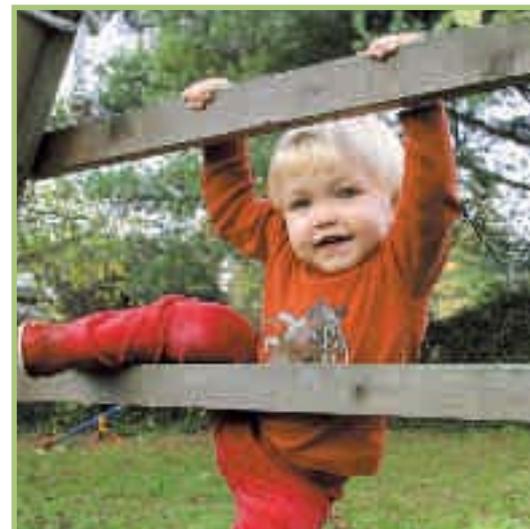
24 Spielzeug für einjährige Kleinkinder

30 Wichtige Regeln für einen harmonischen Tagesausklang

31 Spielzeug ab dem 2. Lebensjahr

32 Wie Sie die gesunde Entwicklung Ihres Kindes fördern können

33 Nachahmen ist mehr als ein Spiel



17 Oft spielt Anna auch schon allein

18 Spiele für Säuglinge unter einem Jahr

19 Der Kinderarzt rät

20 1 Jahr alt – Bewegung ist alles

21 „Auch“ – oder wie Paul seine Eltern auf Trab hält

26 Wenn Schlafengehen zum Problem wird

27 Was tun, wenn Kinder „überdrehen“?

28 Anregen und Gängeln ist zweierlei

29 Ein Kinderarzt rät

30 Schlafrituale beruhigen das Kind

34 Ungeliebtes Kinderzimmer

35 Zuerst die Pflicht, dann das Spiel?

36 Spielen und Gesundheit

36 Förderprogramme können auch schaden

37 „Spielregeln“ für Eltern

38 Eine Familie, drei Generationen

39 Spielen verbindet

40 Ein Besuch im Zoo

40 Identifikation und Verarbeitung – ein Spiel mit der Phantasie

46 Mit 3 Jahren ändern sich die Wünsche schnell

47 Rollenspiele – Wege zur Selbstbestimmung

48 **Mama, was soll ich spielen?**

49 Meleks Mutter sucht Rat

52 Spielgruppen – positiv für Kinder und Eltern

53 Sechs Eltern, sechs Meinungen

53 Anfangsprobleme mit Eltern und Kindern lösen sich schnell

55 Jeder spielt auf seine Weise



41 Vormachen statt „Erziehen“

42 Spiele für Kindergartenkinder ab dem 3. Lebensjahr

44 **Das Spiel mit Rollen und Regeln**

45 Warum wird Sarah so wütend?

49 Wenn Kinder so brav und lieb sind, kann das auch Nachteile haben

50 Wenn Eltern es „zu gut“ meinen

51 Kinder brauchen Anteilnahme

51 Weitere Ursachen für die fehlende Lust am Spielen

55 Spielvorschläge für eine Kleinkind-Spielgruppe

56 **Weitere Informationen für Sie**

57 Kontakte und Adressen

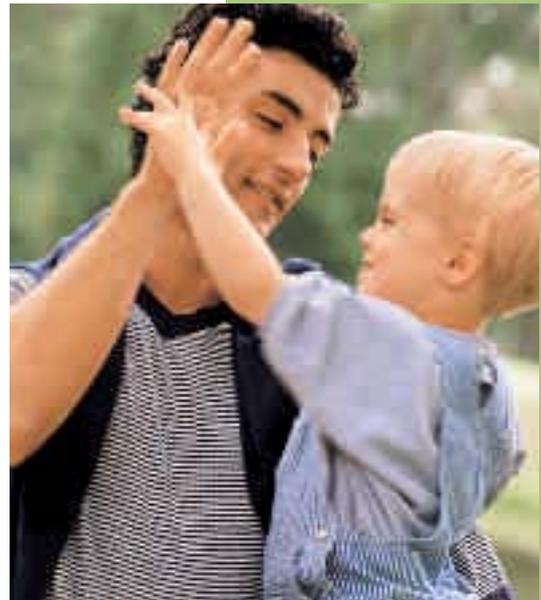
58 Literaturvorschläge



**Welcher Spieltyp
sind Sie?**

Das ist Herr P. Er ist von Natur aus fröhlich und sehr gesellig. Auch neigt er dazu, die Dinge nicht so ernst zu nehmen, selbst wenn andere das von ihm erwarten. Seine Mutter meint, dass er erst noch richtig erwachsen werden müsse.

Auf seine beiden Kinder hat er sich riesig gefreut. So oft er Zeit hat, rollt er mit ihnen auf dem Fußboden herum, treibt wilde Spiele, ist für fast jede Dummheit zu haben. Herr P. spielt selbst gern, im Umgang mit seinen Kindern blüht er so richtig auf.



Bei Herrn F. ist das anders. Schon als Kind hat er die wilden Spiele gemieden. Er liebte es, Dinge zu untersuchen, zu beobachten, zu erforschen. Er hatte einen engen Freund, der mit ihm durch dick und dünn ging. Alle anderen waren ihm oft zu laut.

Wenn heute seine kleine Tochter mit ihm herumtoben möchte, schickt er sie meist zur Mama, weil die selbst gern wild und ausgelassen ist. Er liest dafür lieber Bilderbücher vor, hockt mit der Kleinen auf dem Boden und beobachtet Käfer oder baut mit ihr zusammen ein Vogelhäuschen für den Balkon. Seine Frau bewundert immer wieder seine Engelsgeduld.



Frau L. lebt mit ihrem Kind allein. Sie ist berufstätig und hat oft nur wenig Zeit. Dennoch will sie unbedingt so viel wie möglich mit der Kleinen spielen, auch wenn die Hausarbeit noch erledigt werden muss. Mit viel Phantasie schafft sie es immer wieder, aus dem was getan werden muss, ein Spiel für Nikola zu machen: Wenn sie aufräumen will, verbindet sie es mit einer Kissenschlacht, beim Staubsaugen rollen sie mit den Augen und machen die Geräusche nach und während Frau L. in der Küche Salat schneidet, begleitet sie Nikola musikalisch mit Kochlöffel und Topfdeckeln. Dafür singt sie ihr beim Kochen was vor. Nikola ist immer um sie herum, dabei guter Dinge und voller Ideen.





Herr B. hat eine schwere Kindheit hinter sich.

Zum Spielen hatte er nur wenig Gelegenheit. Er ist ein ernster, pflichtbewusster Mensch geworden – oft zu ernst, wie seine Partnerin meint. Doch seit sie ihre kleine Tochter haben, taut auch Herr B. immer mehr auf. Das Lachen seines Kindes hat ihn inzwischen viel lockerer werden lassen und er erträgt sich selbst bei nie erlebten Kinderspielen. Zunehmend spürt Herr B., wie gut es ihm tut, dass alte Verkrustungen langsam aufbrechen.



Frau M. ist eine gute Hausfrau.

Die blitzblanke Wohnung mit den schönen Möbeln und Teppichböden ist ihr ganzer Stolz. Doch ihre einjährige Tochter ist für sie eine ziemliche Provokation: Sie will unbedingt allein essen, doch mehr als die Hälfte geht daneben. Ständig verteilt sie ihr Spielzeug in der ganzen Wohnung, obwohl es die Mutter immer wieder ins Kinderzimmer zurückträgt. Frau M. fühlt sich nicht in der Lage, mit ihrem Kind zu spielen, wenn zum Beispiel die Küche noch nicht fertig geputzt ist. Sie findet, ihr Kind sei in einem Alter, in dem es auch schon allein im Kinderzimmer spielen können müsste, während sie ihrer Arbeit nachgeht.



Frau J. ist gelernte Erzieherin.

Am liebsten würde sie alles, was sie in der Ausbildung gelernt hat, ihrem Kind zugute kommen lassen: seien es die interessanten Spiele oder die förderlichen Beschäftigungen. Aber Lena ist oft lustlos und gelangweilt. Statt der Mutter den Ball zurückzurollen, kickt sie ihn zwischen die Topfpflanzen; statt „zehn kleine Wackelfinger“ zu spielen, greift sie der Mama plötzlich in die Haare. Und wenn die Mama dann ärgerlich das Zimmer verlässt, fängt Lena an zu nörgeln, weil sie nicht weiß, was sie machen soll.



Erkennen Sie **sich wieder**?

Manche Eltern spielen gern, anderen liegt das weniger und viele haben einfach zu wenig Zeit. Jeder ist anders und jeder hat seine eigene Art, auf das Spielbedürfnis seines Kindes einzugehen. Nicht alle Spielarten sind den Kindern besonders zuträglich.

„Das schafft niemand!“

Diese Broschüre soll Ihnen erkennen helfen, dass jeder den Umgang mit dem spielenden Kind erlernen kann. Und dass dies nicht bedeutet, dass Sie von nun an **immer geduldig sein** müssen, **immer nur gut aufgelegt sein** und **immer bereit sein** sollten zu spielen.

Wer ein guter „Mitspieler“ werden will, muss sich auch einmal eine Auszeit nehmen. Verschaffen Sie sich also kinderfreie Zeiten, in denen Sie – allein oder mit Partner – etwas Schönes unternehmen können. Muten Sie Ihrem Kind zu, dass es Sie auch einmal eine halbe Stunde in Ruhe lässt, zum Ausruhen oder Zeitung lesen. Erfahrungsgemäß haben es Kinder bei den Eltern am besten, die mit ihrer Situation zufrieden sind, die sich nicht ständig überlastet fühlen, sich aber auch nicht ständig mit Schuldgefühlen plagen. Diese Eltern haben dann auch eher Lust zu spielen.

Wenn Sie aber selbst kein guter Mitspieler sind, oder partout nicht werden können – wie können Sie dann dem Kind einen sinnvollen Ersatz schaffen?

Schaffen Sie dem Kind gute Bedingungen zum Spielen

Sie müssen nicht zu passionierten Kinder-Animatoren werden! Sie müssen und Sie sollen ihr Kind nicht ständig „bespielen“, nicht ständig Programme bereithalten, denn ein gesundes Kind steckt voller eigener Ideen, wenn es günstige Bedingungen zum Spielen vorfindet. Beobachten Sie Ihr Kind, was es gern tut und was es nicht mag. Lassen Sie sich von seiner Spiellust und seinen Ideen anstecken und überlassen Sie die Regie möglichst dem Kind. **Seien Sie in erster Linie ein guter Mitspieler.**

Spielen – eine Naturbegabung des Kindes

Kinder lernen das Spielen nicht von ihren Eltern. Sie „erfinden“ Spiele selbst. Dabei wiederholen sie manchmal bestimmte Handlungen immer und immer wieder. Hundertmal hintereinander wollen sie vielleicht „kuckuck“ spielen, immer wieder lassen sie etwas fallen und erwarten, dass es wieder aufgehoben wird. Dahinter verbirgt sich keine böse Absicht. Es ist oft ein Zeichen dafür, dass eine bestimmte Fähigkeit herangereift ist, die jetzt intensiv geübt werden muss. Wer ein Kind gut beobachtet, wird feststellen, dass solche Phasen in bestimmten Abständen immer wieder auftreten.

Spielen lässt sich nicht planen

Als Erwachsener haben Sie sich daran gewöhnt, Spiel und Pflicht getrennt zu sehen, also „erst die Arbeit, dann das Spiel“. Für das kleine Kind ist das ganze Leben ein Spiel – und Spiel ist sein Leben. Gehen Sie darauf ein, indem Sie das Spiel mit in den täglichen Ablauf einbinden und Sie werden merken: auch notwendige Verrichtungen gehen besser von der Hand, wenn mit ihnen spielerisch umgegangen wird!

Etwas mit Kindern zu tun, braucht sehr viel Zeit

„Schuhe anziehen“ kann zu einem zeitraubenden Akt werden, wenn ein Spiel damit verbunden ist. Nur wenige Eltern haben so viel Zeit und manchmal gehen schnell die Nerven durch. Aber Eile ist kinderfeindlich. Bereiten Sie das Kind gedanklich vor und planen auch Sie seine „Geschwindigkeit“ mit ein. Sie brauchen Geduld und Ihr Kind braucht die Zeit, sich auf seine Art den Erfordernissen zu stellen. Das zahlt sich aus – durch weniger Konflikte und mehr Harmonie und Entspannung auf beiden Seiten.





Kleine Kinder kennen keine Ordnung

Eine Umgebung, in der alles schön aufgeräumt ist und nichts angefasst werden darf, ist für Kinder langweilig und Langeweile ist wenig förderlich für ihre Entwicklung. Kinder wollen und müssen Dinge entdecken, erforschen, anfassen, in den Mund stecken, denn nur so „begreifen“ sie im wörtlichen Sinne des Wortes die Welt. Kinder und Chaos gehören einfach zusammen. So mancher Blumentopf wird ausgeräumt, kaum eine Schublade bleibt zu. Während Mutter oder Vater versucht, das eine Chaos zu beseitigen, ist meist das nächste schon angerichtet.

Viel sinnvoller ist es, in der „Kleinkindphase“ die Ansprüche an einen perfekt geführten Haushalt zurückzuschrauben. Bekennen Sie sich zum Chaos. Wer es schafft, sich auf das Nötigste zu konzentrieren und den Rest zu ertragen, schont seine Kräfte. Ein positiver Begleiteffekt: Sie haben viel mehr Zeit zum Spielen, selbst wenn Sie beim Waschen und Anziehen sind.

Die Wirklichkeit sieht oft anders aus!

Liebe Erwachsene, Kinder sind großartige Geschöpfe und es bereitet immer wieder Freude, ihnen beim Aufwachen und Entdecken der Welt zuzusehen und sie zu begleiten. Manchmal ist das Leben mit Kindern aber auch sehr **anstrengend** und für die meisten Eltern gibt es Zeiten, in denen sie mit der Situation einfach **überfordert** sind. Der **Druck**, alles richtig machen zu wollen, kann sehr anstrengend sein. Sie können nie allen Ansprüchen gerecht werden – weder Ihren eigenen noch denen anderer. Und Sie werden auch bestimmt oft das Gefühl haben, zu versagen oder etwas nicht richtig gemacht zu haben, sich vielleicht auch fragen, wie das eigentlich die anderen schaffen.

Lassen Sie sich für solche Fälle etwas beruhigen. Kinder sind sehr robust und verzeihen schnell. Lenken Sie Ihren Blick nicht so häufig auf – in Ihren Augen – Nicht-Gelungenes, sondern mehr auf die kleinen und großen Erfolge in dem Zusammenleben mit Ihren Kindern.

Dass hundertmal „kuckuck“ spielen sehr nervenraubend sein kann und Sie nicht jedes Mal geduldig aus dem Anziehen von Schuhen ein Spiel machen können, steht außer Frage.

Diese Broschüre möchte Ihnen aber – möglichst anhand von Beispielen – **Zusammenhänge** erläutern und **Anregungen** bieten, wie Sie Ihrem Kind „spielerisch“ eine gesunde Entwicklung ermöglichen.

Nehmen Sie diese Anregungen als **Tipps** an, probieren Sie gelegentlich einige Sachen aus, aber setzen Sie sich nicht unter Druck. Die Broschüre soll Ihnen schließlich als Hilfestellung dienen und Ihr Zusammenleben mit Ihrem Kind erleichtern.

Kinder brauchen Spielgefährten

Haben Sie schon einmal beobachtet, wie Säuglinge spielen, wenn sie alleine sind? Dann drehen sie immer und immer wieder ihre Händchen vor den Augen oder stecken ihre Füßchen in den Mund. Später versuchen sie Dinge zu greifen, zu schütteln, ineinander zu stecken. Sie zerfetzen mit Ausdauer und Hingabe einen Katalog. Bitte nicht stören! Das sind Augenblicke, die Sie wunderbar für sich selbst nutzen können, auch wenn sie nur kurz sind. Aber auf die Dauer reicht dem Kind diese Selbstbeschäftigung nicht aus und darum braucht es einen Spielgefährten.

Solange die Kinder noch sehr klein sind, finden sie diese Spielgefährten in der unmittelbaren Umgebung, in der Familie. Die Eltern (oder auch ältere Geschwister) reden, lachen, scherzen mit ihm und das Kind antwortet auf seine Weise. Geben und zurückgeben, verstecken und wiederfinden, wegkrabbeln und einfangen – das sind frühe Spiele und

zugleich die erste Zwiesprache mit den Menschen seiner Umgebung. Denn: **Spielen ist ein Dialog und „mitspielen“ heißt „antworten“**. Wenn Eltern und Geschwister auf die Aktivitäten des kleinen Kindes „antworten“, also mitspielen, fühlt sich das Kind verstanden und angenommen. Durch ihre Reaktionen bekommt es nach und nach eine Vorstellung von sich selbst.

Kinder brauchen Kinder

Schon **im ersten Lebensjahr** sind Babys fasziniert von anderen Kindern. In dieser Zeit aber benötigen sie noch die Hilfe und Anleitung der Eltern, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen kommt. **Ab dem zweiten, spätestens aber im dritten Lebensjahr** brauchen sie die Einmischung der Erwachsenen nicht mehr. Gerade im unreglementierten Umgang miteinander können Kinder soziales Verhalten erproben, die Folgen ihrer Handlung kennen lernen und eigenständige Erfahrungen machen. Die „Großen“ vermitteln ihnen die Regeln, ausprobieren müssen die Kinder diese Regeln selbst.

Durch die Zunahme der Kleinfamilien und „Ein-kindfamilien“ wachsen immer mehr Kinder in den ersten Jahren ohne kindliche Spielgefährten auf. Darum ist das Mitspielen der Mutter oder des Vaters auch so wichtig. Ein Ersatz für kindliche Spielgefährten sind diese auf Dauer aber nicht.



Verschaffen Sie darum Ihrem Kind auch andere Spielgefährten. Es können die Großeltern sein, Nachbarkinder, Kinder vom Spielplatz oder aus Spielgruppen. **Ab dem vierten Lebensjahr hat jedes Kind einen Rechtsanspruch auf einen Platz im Kindergarten!**

Wie viel Spielzeug braucht ein kleines Kind?

Kinder unter zwei Jahren brauchen im Grunde genommen überhaupt kein Spielzeug. Sie spielen mit allem, was sie ergreifen können, ob Schlüsselbund (Achtung: Verletzungsgefahr am Kiefer), Plastikflasche oder Mützenband.

Mit der Zeit häufen sich ohnehin allerlei gut gemeinte Sachen an: Spielzeug zum Schütteln, Ziehen, Stecken und Stapeln und viele bunte Teile aus Holz oder Plastik. Haben Sie dann einmal beobachtet, wie ihr Kind vor all den gut gemeinten Dingen sitzt und nicht weiß, was es damit anfangen soll?

Zu viel Spielzeug kann ein Kind auch überfordern. In dieser Broschüre finden Sie einige Anregungen, welches Spielzeug in welchem Alter besonders geeignet ist. Was nicht heißen soll, dass ein Kind alles haben muss! Im Gegenteil: ein einzelnes Spielzeug kann eine willkommene Anregung sein, eine ganze Kiste voll wird schnell zur Überforderung. Erfahrungsgemäß hat ein Spielzeug aus mehreren Teilen eher einen „Aufforderungscharakter“, als viele

verschiedene bunte Einzelteile. Der Anreiz, Teile eines Spieles sinnvoll zusammenzufügen, kann sich nur entfalten, wenn es in einer sonst eher reizarmen Umgebung, zum Beispiel auf einem leeren Fußboden, liegt.

Viele verschiedene Dinge irritieren das Kind, stören seine Aufmerksamkeit und die Konzentration geht schnell verloren.



Gesunde Babys
müssen viel spielen

Es ist ein schöner Sonntag. Die Familie Sch. sitzt beim Kaffee. Frau Sch. hat vor sieben Monaten ein zweites Kind bekommen und eine Arbeitskollegin kam zu Besuch, um sich das „neue Kind“ anzusehen. Es ist ein Mädchen und heißt Anna. Es ist ein richtiges Wunschkind und die Eltern sind glücklich – ganz im Gegensatz zu ihrem Sohn Lukas, der inzwischen schon in den Kindergarten geht.

Anna war von Anfang an ein ausgesprochen zufriedenes und fröhliches Kind, kräftig, lebhaft und an allem interessiert. Sie beobachtet alles ganz genau und lacht oft vor Vergnügen, wenn zum Beispiel irgendeiner aus der Familie eine Tasse zum Mund führt. Frau Sch. kann sich diese Freude nur damit erklären, dass Anna offensichtlich wiedererkennt,

dass die Großen etwas machen, was sie selbst schon kann. „Wahrscheinlich ist sie ganz stolz darauf, dass sie schon alleine ihre Tasse halten und selbst daraus trinken kann,“ erklärt Frau Sch. ihrem Besuch.

Anna lacht viel und weint wenig. Frau Sch. weiß, dass das nicht selbstverständlich ist. Oft hört sie Mütter gleichaltriger Kinder klagen, wie schlecht ihre Kinder schlafen und dass sie ewig quengeln. Auch Wickeln und Baden wird in vielen Familien jedes Mal zum Drama. Frau Sch. kann selbst ein Lied davon singen, denn sie erinnert sich gut daran, dass das mit Lukas genau so war: Nach jedem Bad war sie vollkommen geschafft, weil Lukas oft dabei schrie. Hinzu kam, dass er immer wieder einen Hautausschlag bekam und in den ersten Monaten unter krampfartigen Bauchschmerzen litt. Tagelang krümmte er sich vor Schmerzen. „Nichts Ernstes“, stellte damals der Kinderarzt fest, „eine typische Dreimonatskolik, die meist von selbst vergeht.“ Doch dann sagte er etwas, was sie aufhören ließ und sehr nachdenklich machte: „Kann es sein“, fragte der Arzt sie, „dass sie mit dem Kind zu wenig spielen?“

Säuglinge brauchen Anregungen

Lukas war damals knapp zwei Monate alt. Mit ihm spielen? Aber was? Frau Sch. erfuhr schließlich von ihrem Kinderarzt, dass auch kleine Babys sehr neugierig sind und dass sich viele Kinder schon im Alter von sechs Wochen langweilen können, besonders wenn man sie längere Zeit allein in ihrem Bettchen liegen lässt. Sie fangen an zu quengeln, zu weinen und beruhigen sich erst wieder, wenn sie hochgenommen werden. Häufig ist der erste Gedanke vieler Eltern: „das Kind hat Hunger“. Dass es aber oft nur beschäftigt werden will, erkennen sie nicht. Obwohl sie es gut meinen, kreieren Eltern sich damit häufig ein neues Problem: Das Kind wird überfüttert, oder es protestiert dagegen, indem es erbricht oder Krämpfe bekommt. Genau das hat Frau Sch. auch bei Lukas erlebt.

Der Kinderarzt gab daraufhin Frau Sch. den Rat: „Wenn Ihr Kind außerhalb seiner Essenszeiten schreit oder unruhig ist, sollten Sie erst einmal mit ihm versuchen zu spielen. Necken Sie das Kind, streicheln oder kitzeln Sie es. Alles ist erlaubt, bevor Sie ihm wieder ein Fläschchen servieren.“

Zu viel Ruhe tut nicht gut

Frau Sch. hat viel von ihrem Kinderarzt gelernt. „Ich glaube,“ meinte sie, „viele junge Eltern sind am Anfang sehr unsicher, das ist ganz normal.“ Sehr typisch war, dass Frau Sch. die tägliche Pflege so ernst nahm, dass sie ihre ganze Aufmerksamkeit beanspruchte. Für Spielen und Spaßmachen fehlte ihr dadurch die nötige Gelassenheit. Auch war Frau Sch. immer darauf bedacht, dass Lukas viel Ruhe und Schlaf bekam. Sie stellte ihn darum in das abgedunkelte Schlafzimmer in der Annahme, dass es dort am stillsten ist.

Natürlich lassen sich nicht alle Wesensunterschiede zwischen Lukas und Anna auf das Verhalten der Eltern zurückführen, aber einen gewissen Einfluss nimmt das schon, denn: Je ausgeglichener die Eltern sind, **je mehr sie über die Bedürfnisse ihres Kindes wissen**, desto ausgeglichener sind auch die Kinder.

Mit Anna hat Frau Sch. vieles gleich ganz anders gemacht. Anna profitiert nun von den Erfahrungen, die Frau Sch. mit Lukas sammelte und der Gelassenheit, die sie dadurch bekam. **Mit sechs Wochen** kam sie aus der Kinderwiege in ein



fahrbares Gitterbettchen. Durch die Stäbe konnte Anna alles sehen, was um sie herum passierte, und über ihrem Bettchen hing ein buntes Mobile.

Als Anna **mit etwa drei Monaten** entdeckte, dass sie sich an den Fingern von Vater und Mutter festhalten und hochziehen konnte, reagierten die Eltern sofort darauf und befestigten ein Kinderreck mit bunten Greifringen und Glöckchen am Bett. Nun konnte Anna sich auch ohne fremde Hilfe hochziehen. Aber am schönsten blieb es, wenn sie mit den Fingern ihrer Eltern „Reck“ spielen durfte.



Frau Sch. und ihre Kollegin sind sich einig: Das Wichtigste für Babys sind Anregungen. Wenn sie überall dabei sein dürfen, können sie viel Neues entdecken. „Wenn Kinder noch so klein sind, ist es leicht, sie zum Lachen zu bringen,“ erzählt Frau Sch. ihrer Freundin, „an den Füßchen kitzeln, Lieder singen, mit Quietschpuppen oder raschelndem Papier spielen, alles bereitet ihnen so viel Vergnügen.“

Wenn sich Frau Sch. einmal nicht so intensiv um Anna kümmern kann, gibt sie ihr ganz einfache Dinge zum Spielen, zum Beispiel eine Papiertüte (niemals eine Plastiktüte!). Minutenlang kann sich Anna damit beschäftigen. Mit äußerster Konzentration beginnt sie, die Tüte zu zerknittern, daran zu ziehen und Geräusche damit zu machen.

Frau Sch. hat nämlich etwas sehr Wichtiges beobachtet:

Geräusche erwecken Annas gespannte Aufmerksamkeit. Ob rauschendes Wasser aus dem Wasserhahn, Planschgeräusche beim Salatwaschen, der pfeifende Wasserkessel, der Staubsauger. „Sie hat auch schon einen Sinn für Rhythmus entwickelt“, erklärt sie ihrer Kollegin. „Anna ist ganz fasziniert, wenn ich mit dem Kochlöffel ein paar Takte schlage. Dann beginnt sie ganz von allein mit den Füßen zu trommeln. Eines unserer kleinen Spiele heißt: ‚Mach mal bumm bumm‘. Anna reagiert sofort, haut mit ihren Füßen auf die Tischplatte oder den Fußboden und sie strahlt vor Freude, weil sie mich verstanden hat und nachahmen kann, was ich ihr sage.“

Als Lukas so klein war, erinnert sich Frau Sch., entwickelten sich alltägliche Notwendigkeiten zu einem enormen Stress. **Heute macht sie mit Anna zusammen**

men ein Spiel daraus – und beide sind glücklich. Während Frau Sch. mit ihrer Kollegin sprach, wusch und wickelte sie Anna, die sich ihrerseits äußerst zufrieden mit einer leeren Plastiktube beschäftigte. „Vor kurzem noch war ein Klangmobile ihr Lieblingsspielzeug, nun ist es die Plastiktube“, berichtet Frau Sch., **„das Wickeln dauert zwar länger, aber sie freut sich darauf und es gibt weder Geschrei noch Tränen.“**

Jan, der kleine Sohn der Freundin hatte beim Wickeln ebenfalls seinen eigenen Kopf: Seit er stehen konnte, wollte er partout nicht mehr auf dem Wickeltisch liegend, sondern ebenfalls im Stehen gewickelt werden. „Daraufhin haben wir ihm etwas oberhalb vom Wickeltisch eine Stange zum Rütteln und Festhalten angebracht und ein Bild, das er gern anguckt“, berichtete ihre Freundin lachend, „und von da an ließ er sich bereitwillig sauber machen und die neue Windel anlegen.“

Frau Sch. hat sich inzwischen viele Spiele für Anna ausgedacht: das „Bumm-bumm-Spiel“ zum Beispiel oder „Lokomotive“. Dabei fasst Frau Sch. Anna an den Fußgelenken an und bewegt ihre Beinchen im Rhythmus einer anfahrenden Dampflok – mal schneller, mal langsamer. Dabei macht sie die akustischen Geräusche einer Dampfmaschine nach und zischt und schnauft zu Annas größtem Vergnügen. Nach einigen Minuten verliert Anna schließlich das Interesse und Frau Sch. beendet das Spiel, ohne dass sie dagegen protestiert.

Auch kleine gymnastische Übungen lassen sich in einem Spiel integrieren

Frau Sch. fasst zum Beispiel Anna bei den Händen und führt die Ärmchen langsam nach oben und vollzieht einen bogenförmigen Kreis – über den Kopf nach unten an die Seite des Körpers. Dann führt sie beide Ärmchen nach außen, bis sie ganz gestreckt sind und bewegt sie schließlich nach vorne vor die Brust. Auch diese Übungen begleitet Frau Sch. mit einem langsamen, rhythmischen Sprachgesang: „Ding - Dong - Hau - Ruck“. Anna beobachtet aufmerksam, was mit ihr geschieht, erwartet jeden Laut mit gespanntem Blick. „Irgendwann habe ich damit mal angefangen“, sagt Frau Sch. lachend, „und Anna ist es so gewöhnt, dass ich den Ablauf nicht mehr ändern kann. Sie verliert sonst tatsächlich die Freude daran!“

Inzwischen ist Anna fertig gewickelt. Da es sommerlich warm ist und sie keine dicke „Verpackung“ braucht, kann sie sich freier bewegen und hat immer ihr Lieblingsspielzeug zur Hand: ihre eigenen kleinen Beinchen und Zehen.



Oft spielt Anna auch schon allein

Nun muss man nicht denken, dass Frau Sch. ihrer kleinen Tochter ständig ein Unterhaltungsprogramm bietet. Sobald sie beobachtet, dass sich Anna mit irgendetwas alleine beschäftigt – sei es, dass sie mit ihren Füßen spielt, auf dem Stiel der Haarbürste herumkaut oder irgendetwas untersucht – lässt Frau Sch. sie völlig in Ruhe. „Ich reagiere erst wieder, wenn Anna aus Langeweile anfängt zu quengeln,“ erzählt sie, „meist braucht sie nur eine neue Anregung, irgendetwas, wonach sie greifen kann. Häufig spielt sie dann weiter und will mich gar nicht dabei haben. Und das ist gut so, denn auch ich bin nicht immer in Spiellaune!“

Das große Badefest mit Papa

Mit Papa baden ist das Größte für Anna. Weder Plastikenten noch Schiffchen können mit Vaters Finger konkurrieren, wenn sie plötzlich langsam aus dem Wasser krabbeln. Das Höchste für Anna ist, wenn sie von den Knien ihres Vaters abwärts auf seinen Bauch rutschen darf. Dann ist sogar ihre Lieblingsplastikflasche, die sonst nirgendwo fehlen darf, völlig überflüssig.



„... und wie hat Lukas auf seine Schwester reagiert?“

„Am Anfang war er ziemlich verstört, weil ich wenig Zeit für ihn hatte“, erzählt Frau Sch. nachdenklich ihrer Kollegin. „Jetzt lasse ich ihn hin und wieder zu Hause, also nicht in den Kindergarten gehen, damit er sich nicht abgeschoben fühlt. Abends habe ich mich mit meinem Mann abgesprochen, dass ich Lukas ins Bett

spielraum ist größer geworden und sie kann sich inzwischen schon aus der Bauchlage auf den Rücken rollen. Nun kugeln Vater und Kind um die Wette. Aber ein Spiel hat es Anna besonders angetan:



bringe, ihm noch vorlese, ein Schlaflied vorsinge und kuschle, während mein Mann mit Anna spielt. Diese Zeit gehört

Lukas und mir ganz allein. Das tut ihm gut! Außerdem“, erzählt Frau Sch. ihrer Kollegin weiter, „zeige ich ihm, was er mit seiner neuen Spielgefährtin alles spielen kann. Inzwischen hat er auch manche Spiele übernommen, die ich mit Anna spiele. Aber oft lässt er sich auch etwas Eigenes einfallen. Allerdings muss ich dann sehr aufpassen, weil er noch so unkoordiniert ist und unbewusst etwas zu grob zufassen kann. Er ist ja selber noch klein!“

Es ist inzwischen Sonntagabend geworden. Die Kollegin ist gegangen. Anna und ihr Vater balgen sich noch eine Weile auf dem Fußboden. Annas Bewegungs-

Das Kuckuckspiel

Anna sitzt auf Vaters Bauch und lehnt mit dem Rücken an seinen angewinkelten Oberschenkeln. Sie hält sich an seinen Zeigefingern fest, während er die Beine langsam ausstreckt. Beim Hochziehen muss Papa schon noch ein bisschen nachhelfen. Vorübergehend verliert Anna ihren Papa aus dem Blickfeld und jubelt, wenn er dann mit einem „Kuckuck!“ plötzlich wieder auftaucht.

Für Familie Sch. gehört „das Kuckuckspiel“ seit einiger Zeit zum „Standardprogramm“ und es gibt kaum etwas, was dabei nicht zur Hilfe genommen wird: die eigenen Hände, ein Tuch, eine Zeitung. Herr Sch. hat sogar einen Fächer mit kleinen Löchern präpariert, durch den sie die kleine Anna beobachten können. Sie sehen, wie sie grübelt, wo wohl als nächstes das Gesicht der Eltern wieder auftauchen wird – ob oben, unten oder seitwärts. Und die Eltern können sofort reagieren! Wenn sie nämlich zu lange „weg“ sind, bekommt Anna es mit der Angst zu tun. Ganz spannend aber wird das Kuckuckspiel mit einem Spiegel: Wer blickt ihr denn da entgegen? Und wie kommt die Mama da hinein, obwohl sie gerade noch hinter Anna stand? Bei diesem Spiel kann man gut beobachten, wie es in Annas Köpfchen mächtig zu arbeiten beginnt.

Spiele für Säuglinge **unter einem Jahr:**

Spielzeug – selbst hergestellt

- > Alles, was glänzt – wie goldene Deckel, Spiegel
- > Alles, was leuchtend bunt ist – wie Plastiktassen, leere Plastiktuben (ohne Deckel und Verschlüsse!), Luftballons, Tuch mit Bändern zum Ziehen, Stofftaschentuch mit Schaumgummiflocken oder Watte gefüllt, das fest verknotet wird.
- > Papier und alle Werkstoffe, die raschelnde Geräusche verursachen, zum Beispiel zusammengeknülltes Papier. Pappschachteln – gefüllt mit etwas Reis oder Erbsen – die nur mit Tesaband zugeklebt werden. Einige Korken auf eine Schnur ziehen.



Aber Achtung: Bei selbst hergestelltem Spielzeug sollten Erwachsene ihre Kinder nicht aus den Augen lassen. Es könnten sich Teile lösen, geschluckt werden, in die Atemwege gelangen. Bitte niemals Plastiktüten zum Spielen geben. Kinder können sie sich über den Kopf ziehen und daran ersticken!



Spielzeug – zum Kaufen und Verschenken

- > Rassel, Greifring, Beißring, Stoffball, Spieluhr,
- > Mobile oder Klangspiele, die über das Bettchen gehängt werden können,
- > Babyreck mit Glöckchen und Klötzchen, Schmusepuppe oder -tiere aus weichem Stoff.



Jedoch Vorsicht: Aufgesetzte Glas- oder Knopfaugen bei Stofftieren können sich lösen und von den Kindern verschluckt werden! Achten Sie auch darauf, dass Spielzeugtiere mit „Quietschtönen“ nur sehr leise zu hören sind. Untersuchungen ergaben, dass Kleinkinder durch Knall- und Knackgeräusche, aber auch durch hohe Quietschtöne einen frühzeitigen Hörschaden erleiden können! Das gilt auch für Glöckchen, die am Arm oder Beinchen angebracht werden (wer sie nutzt, sollte das nur kurzzeitig tun!)

Achten Sie auf das GS-Prüfzeichen. Es steht für „Geprüfte Sicherheit“ und bescheinigt, dass Spielzeug bestimmten Sicherheitsanforderungen entspricht. Zur Prüfung gehören zum Beispiel mechanische Tests (Kipp-Prüfung, Belastungstests, Geräushtests) und die Bestimmung der gesundheitlichen Unbedenklichkeit (Speichel- und Schweißsechtheit; hygienische und mikrobiologische Bestimmungen).

„Spielen ohne Spielzeug“ – oder: Womit beschäftigt sich ein Kind auch allein?

- > Mit sich! Zum Beispiel mit den eigenen Fingern, Füßen, Zehen.
- > Es brabbelt und lallt vor sich hin und hört sich dabei gespannt zu.
- > Und: Es spielt mit allem, was es erreichen – ergreifen – kann, um es zu betasten, in den Mund zu stecken und eingehend zu untersuchen.

Und wenn es gern mit Ihnen spielt?

- > Dann möchte es mit Ihnen „sprechen“.
- > Machen Sie Babys Laute nach: gurren, glucksen, quietschen und lachen Sie mit ihm.
- > Tragen Sie es herum und singen Sie ihm etwas vor.
- > Blinzeln Sie mit den Augen, strecken Sie die Zunge heraus, schneiden Sie Grimassen.
- > Spielen Sie Kuckuck und schauen Sie zusammen in den Spiegel. Spielen Sie „wegnehmen und wiedergeben“, „Ball auf sich zurollen“.
- > Und: Veranstalten Sie ein „Konzert“. Schlagen Sie gemeinsam mit Kochlöffeln zum Beispiel auf Töpfe, Pappkartons und Kissen.



Kommunikation über Bewegungsspiele

- > „Ding-ding, dong-dong“ – Ihr Kind liegt auf dem Rücken. Bei ding-ding das eine Bein in Richtung Kopf langsam hochheben, bei dong-dong langsam wieder herunterlassen.
- > „Klingelingeling – da kommt das Mäuschen, das will in sein Häuschen und macht klingelingeling, guten Tag!“ – Dabei krabbeln Ihr Zeige- und Mittelfinger am Arm oder am Körper des Kindes hoch, „klingeln“ am Ohrläppchen, bei „Guten Tag“ schütteln sie seine Hand oder zupfen es an der Nase.
- > **Tiere nachahmen** – Ihrer Phantasie ist dabei keine Grenze gesetzt! Erfinden Sie z.B. „Da kommt das Vögelchen“. Segeln Sie mit ihrer Hand durch die Luft – nähern sie sich langsam dem Kind – bis Sie es mit einem lauten „Daaa“ berühren.
- > **Kleine Trommelmassage – oder „Regen machen“** – Dabei trommeln Sie mit Ihren Fingern zart z.B. über das Bäuchlein des Kindes.
- > **„Fahrstuhl-Spiel“** – Das Kind schnell hochheben und wieder hinunterlassen, dabei „Huiiii ...“ rufen und Geräusche machen. Achten Sie auf die „Signale“ Ihres Kindes – es soll keine Angst bekommen!
- > **„Körperrutsche“** – Sie sitzen auf dem Boden, haben Ihr Kind auf den Knien oder Oberschenkeln, heben langsam die Beine in die Luft, so dass Ihr Kind Ihnen auf den Bauch rutscht.
- > **„Hoppe, hoppe, Reiter“** – Gehört zu den Lieblingsspielen der Kinder. Wenn sie aber noch sehr klein sind, sollte es besonders sanft gespielt werden.



Zusammenfassung/Tipps

- > Babys brauchen Anregungen.
- > Beziehen Sie Ihr Baby überall mit ein! Legen Sie es in ein Gitterbettchen oder auf eine kleine Matratze in den Raum, wo Sie sind. So kann es die Familie immer gut sehen.
- > Geben Sie ihm Spielzeug, das es in den Mund nehmen und untersuchen kann.
- > Geben Sie ihm optische Reize durch farbige, glänzende und bewegliche Gegenstände.
- > Lassen Sie das Kind selber Geräusche machen, das schult sein Gehör. Vermeiden Sie aber laute Quietsch-, Knall- und Knackgeräusche, sie schädigen die Sinneszellen im Ohr!
- > Geben Sie weiche Kuscheltiere/-puppen zum Betasten. Achten Sie darauf, dass sich davon nichts ablösen kann (Glasaugen, Plastiknasen etc.) – es besteht sonst Erstickungsgefahr!
- > Schreit Ihr Baby außerhalb der Mahlzeiten – spielen Sie mit ihm, ehe Sie ihm wieder die Brust oder Flasche geben.
- > Geben Sie dem Baby viel Bewegungsspielraum und sorgen Sie dafür, dass es mit seinen Füßchen spielen kann.

Der Kinderarzt rät:

Was Frau Sch. über den Umgang mit ihrem ersten und zweiten Kind schildert, ist typisch. Beim ersten Kind sind die Eltern meist noch unsicher. Häufig nehmen sie es mit der körperlichen Pflege zu genau. Damit es nicht mit Schmutz in Berührung kommt, darf das Baby nicht auf dem Boden krabbeln. Damit es sich nicht ansteckt, darf der Besuch nicht mit ihm spielen. Nur wenige Dinge darf es in den Mund nehmen.

- > Wie soll das Kind seine Welt kennen lernen, wenn es nichts untersuchen darf?
- > Und: Wie soll sein Immunsystem ausreichend Abwehrstoffe entwickeln, wenn es nicht mit Erregern aus seiner Umwelt in Kontakt kommt?

Allergien können sich auch durch **übertriebene Hygienemaßnahmen** entwickeln und der übermäßige Gebrauch von Wasch-, Spül- und Desinfektionsmitteln schadet der Haut.

Babys brauchen auch keine Grabesstille um sich herum, damit sie **gut schlafen** können! Der Schlaf eines Babys ist wesentlich robuster als der von Erwachsenen.

Ein weiterer Irrglaube ist, dass Babys hauptsächlich quengeln, weil sie hungrig, nass oder krank sind. Nein, **Babys wollen oft nur beschäftigt werden**. Sie brauchen Anregungen, wollen spielen und überall dabei sein.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Babys viel aufnahmefähiger und intelligenter sind als bislang angenommen wurde. Sie nehmen Farben, Formen, Flächen, Bewegungen, Berührungen, Schwingungen, Geräusche sehr genau wahr und können sie voneinander unterscheiden.

Fazit:

Das kleine Gehirn eines Babys braucht Anreize, um sich optimal zu entwickeln.

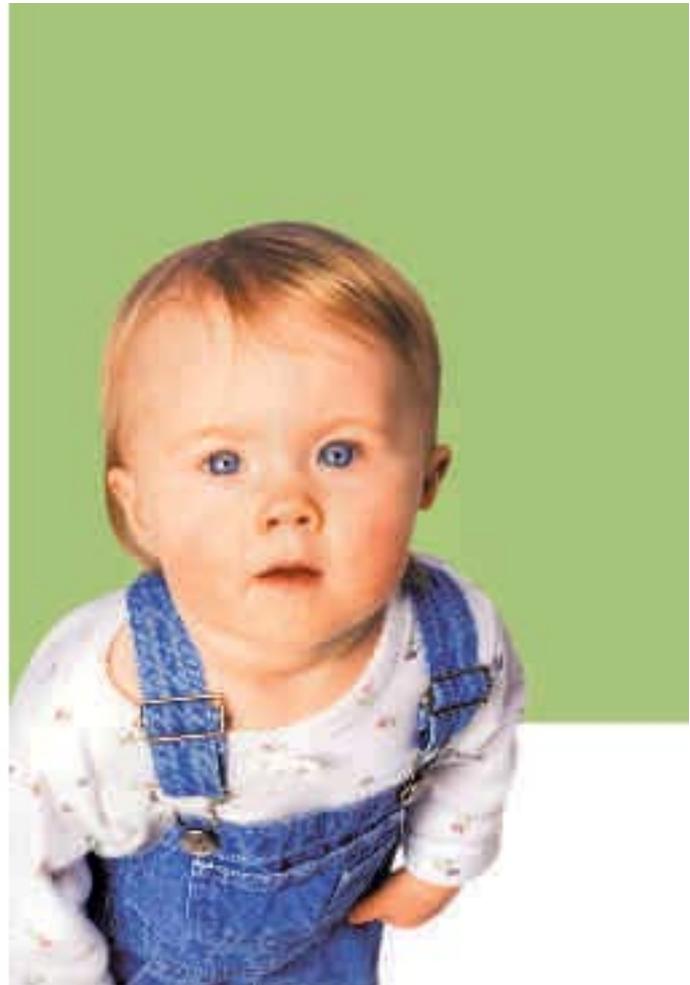


**1 Jahr alt –
Bewegung ist alles**

Frau und Herr M. sind abends manchmal völlig erschöpft. Ihr Sohn Paul ist fünfzehn Monate alt und das ist ein besonders anstrengendes Alter. Paul macht gerade seine ersten Gehversuche. Wo immer es geht, zieht er sich hoch und reißt dabei so manches herunter. Kaum ein Gegenstand ist vor ihm sicher und seine Eltern müssen ihre Augen einfach überall haben. Damit sich ihr Kind nicht so leicht verletzen kann, haben sie schon alle scharfen Kanten und Ecken in Pauls „Einzugsbereich“ durch aufsteckbare Plastikecken entschärft.

Aber auch sonst haben sich Pauls Eltern in ihrer kleinen Wohnung auf die zunehmende Bewegungsfreude ihres Kindes eingestellt: Als eines Tages ein angelegtes Buch vor dem Bücherregal lag, haben sie die unteren Regalfächer ausgeräumt und die Bücher durch alte Zeitschriften ersetzt. Weil Paul so gerne in der kleinen Küche mit den Töpfen spielt, hat Frau M. im unteren Schrankbereich nur die Gegenstände deponiert, die nicht so schnell kaputtgehen. Mit viel Getöse und Begeisterung darf Paul dann auch schon mal ein ganzes Fach ausräumen. „Das Chaos müssen wir einfach in Kauf nehmen“, sagt Frau M. „Wir können ihm ja nicht alles wegnehmen und wegräumen. Wenn ich ihm das erlaube, ist er eine Weile beschäftigt und ich kann in Ruhe kochen, ohne Angst zu haben, dass er in die Nähe des Herdes kommt.“

Inzwischen hat Paul die obersten Schubladen entdeckt und reißt sie immer wieder heraus. Seine Eltern fanden eine Methode, sie zu blockieren, indem sie einen Stock durch die Griffe schieben. Frau M. braucht jetzt zwar etwas länger um sie zu öffnen, aber diese simple Kindersicherung funktioniert.



„Auch“ – oder wie Paul seine Eltern auf Trab hält

Paul hat einen unwiderstehlichen Drang, alles nach- oder mitzumachen und das kostet seine Eltern sehr viel Zeit. „Auch“ ist eines der wenigen Worte, das Paul am häufigsten gebraucht. „Auch“ heißt: Er will das Licht genauso an- und ausmachen wie Mutter oder Vater. „Auch“ mit dem Kochlöffel hantieren, „auch“ die Tür aufmachen, „auch“ im Wasser planschen, wenn abgewaschen wird.

Dieses „Auch“ heißt für Frau M., dass sie kaum noch etwas planen kann: Wenn sie es zum Beispiel eilig hat, scheint Paul das ganz genau zu spüren und sagt wieder „auch“. Dann will er unbedingt noch irgendetwas ausführlich ausprobieren, während seine Mutter schon auf heißen Kohlen sitzt. Frau M. hat sich mittlerweile darauf eingestellt und versucht, sich keinen unnötigen Druck aufzuerlegen.

Pauls Drang, alles nachzuahmen, macht vor kaum etwas Halt. So beobachteten seine Eltern eines Tages, wie er „telefonieren“ imitiert: Paul stützte sich auf den Telefentisch wie sein Papa, und machte sogar dessen Bewegungen und seinen Gesichtsausdruck nach!

Da Familie M. nur eine kleine Wohnung hat, macht sich Frau M. zunehmend Sorgen um Pauls Bewegungsfreude, denn immer wieder stößt er sich an den vielen Ecken. Sie befürchtet, dass es im Laufe der Zeit eher schlimmer wird, denn er kann nicht so herumtollen, wie es gut für ihn wäre. Sie beobachtet nämlich, dass er abends gar nicht richtig müde ist, wenn er tagsüber nicht draußen war. **„Wenn wir dagegen ein paar Stunden auf dem Spielplatz oder am Planschbecken im Schwimmbad waren, dann fällt er todmüde ins Bett.“**

Wenn der Vater mit dem Sohne

Herr M. ist ein begeisterter Vater, doch sein Beruf lässt ihm manchmal nur wenig Zeit. Wenn er abends nach Hause kommt, stürmt Paul schon gleich an der Wohnungstür auf ihn zu und möchte meist erst mal Flugzeug spielen. Herr M. fasst dann Paul an einem Bein und einem Arm und dreht sich mit ihm im Kreis. Dabei lässt er ihn mal hoch, mal niedrig „fliegen“. Dabei ruft er „Huiii“ oder „Engelchen flieg!“ und Paul kreischt vor Vergnügen. Doch damit nicht genug. Paul lässt seinen Vater kaum einen freien Schritt tun, so dass Herr M. ihn gleich auf die Schulter nimmt und ihn eine Weile mit sich herumträgt.

Zwischendurch spielt er dann mit ihm „Hoppe, hoppe, Reiter“ und singt den Reim dazu: **„... wenn er fällt, dann schreit er. Fällt er in den Graben, fressen ihn die Raben, fällt er in den Sumpf, macht der Reiter: Plumps!“** Beim „Plumps“ beugt sich Herr M. weit nach vorn, so dass Pauls Kopf mit ihm weit nach vorne geht. Am Anfang bekam Paul ein bisschen Angst davor, inzwischen kann es gar nicht wild genug sein – und am liebsten würde er damit nicht mehr aufhören.

Das allabendliche Spiel: Waschen, Wickeln, Schlafen gehen

Nach dem gemeinsamen Essen kümmert sich der Vater um das „Abendprogramm“ mit Paul: Waschen, Wickeln, Schlafen gehen. Paul freut sich, denn mit Papa macht das immer wieder Spaß. Bereitwillig lässt er sich in die Badewanne setzen, denn nun beginnt ein neues Spiel. Herr M. spricht dabei: „Ja, wem gehört denn der Arm hier? Na, dem Paulchen. Ja, wem gehört die Nase hier? Na, dem Paulchen. Und wem gehört der kleine Popo hier? Na, dem Paulchen!“

Abschließend wird der Junge tüchtig trockengerieben und mit einem dicken Cremeklecks malt der Vater ihm ein Gesicht auf den Bauch und singt: „Der Mond ist rund, der Mond ist rund, der hat zwei Augen, Nas' und Mund“ und wie von Zauberhand lässt er das Cremegesicht wieder verschwinden, indem er es über den kleinen Körper verreibt.

Das Schlafanzug-Anziehen wird zu einem wahren „Versteckspiel“! „Ja, wo ist denn mein Schatz? Ach, da ist er ja! Ja, wo ist denn das Ärmchen? Ach, da ist es ja! Ja, wo ist denn das Beinchen? Ach, da ist es ja schon!“ Paul ist dann ganz bei



der Sache. Er zeigt oder versteckt die angesprochenen Gliedmaßen und freut sich, wenn ihn der Vater lobt.

Paul kann zwar die meisten Worte noch nicht benutzen, verstehen kann er sie schon. Seine Eltern drängen ihn auch nicht zum Sprechen, früher oder später beginnt er damit ganz von allein. Und Herr und Frau M. sind sich darin einig: „Es ist doch egal, ob er es ein paar Wochen früher oder später lernt.“

Gedanken über ein „Vater-Kind“



Wenn Paul schläft, haben die Eltern endlich ein bisschen Zeit für sich. Zeit, die sie nutzen, auch über das eine oder andere Problem zu reden. Frau M. beschäftigt es schon länger, dass Paul so vehement auf seinen Vater reagiert. Einerseits bewundert sie es, wie gut ihr Mann mit dem Sohn umgeht, andererseits gibt es ihr doch zu denken, wenn Paul sich abends nur noch auf den Vater konzentriert. Ich finde es manchmal ein bisschen ungerecht, wenn ich so ‚abgeschrieben‘ bin. Ich kann nun mal nicht den ganzen Tag mit ihm spielen“, erklärt sie ihrem Mann, „sonst komme ich zu gar nichts mehr. Paul soll ja auch lernen, sich ab und zu selbst zu beschäftigen. Und wenn ich euch dann beobachte, wie intensiv ihr miteinander spielt, dann gewinne ich

den Eindruck, Paul mag dich lieber als mich. Ich werde richtig gereizt, wenn ich euch beide so singen und gackern höre.“

Des Rätsels Lösung

In einem gemeinsamen Gespräch stellen sie fest, dass sich Frau M. häufig ausgeschlossen fühlt, weil sie durch sein Spiel mit Paul wenig gemeinsame Zeit verbringen: Tagsüber ist Herr M. weg und abends, wenn er mit Paul spielt, erledigt sie meistens Arbeiten im Haushalt. Und wenn sie schließlich Zeit füreinander haben, sind sie beide dann oft schon recht müde.

„Ich möchte unsere Freude zu dritt erleben!“

Frau M. macht ihrem Mann den Vorschlag, erst gemeinsam mit Paul zu spielen und anschließend gemeinsam die restlichen Hausarbeiten zu erledigen. Herr M. ist einverstanden, denn er muss zugeben, dass ihn die gebündelte Energie des Kindes nach der Arbeit manchmal auch ganz schön zu schaffen macht! Übereinstimmend

kommen sie zu dem Schluss: Wenn sie die Dinge zu zweit machen, ist es für beide nicht so anstrengend und unterhalten können sie sich auch schon bei den Hausarbeiten. Außerdem wird Paul seine Eltern zusammen erleben und ein Gespür für „Familie“ bekommen, nämlich „Vater, Mutter und Kind“.

Freiräume schaffen

Herr und Frau M. finden sogar einen weiteren Kompromiss: „Freitags möchte ich mich mit meinen Kolleginnen treffen“, gab Frau M. zu bedenken, „könntest du dann Paul alleine zu Bett bringen und auch den Abwasch übernehmen?“ Ihr Mann lacht: „Wenn du dafür am Montag da bist, wenn ich zum Training gehe!“ Alles kein Problem. Und beiden ist auch klar, dass sie ab und zu wieder etwas zusammen unternehmen müssen – und zwar ohne Kind. Für solche Gelegenheiten wollen sie sich nun einen geeigneten Babysitter suchen.



Die Welt vor der Tür – Anregungen für Mutter und Kind

Solange Familie M. noch in der beengten Wohnung leben muss, geht Frau M. sooft wie möglich mit Paul auf den Spielplatz ihrer Wohnanlage. Doch der bietet dem Kind schon seit längerem nicht mehr die nötigen Anregungen und in der nächsten Umgebung gibt es auch nicht viel Interessantes zu entdecken. Sie denkt darüber nach, ob sie nicht das Auto ihres Mannes hin und wieder benutzen sollte, damit sie auch in der Woche zum Schwimmbad oder sogar mal zum nahe gelegenen See fahren kann. Im Wasser planschen und mit Steinen am Ufer spielen begeistert Paul immer wieder aufs Neue und nach so einem Ausflug ist er abends längst nicht so aufgedreht und schläft fest und lange. Herr M. könnte dann mit dem Bus zur Arbeit fahren – für ihn etwas gewöhnungsbedürftig, aber warum eigentlich nicht?

Frau M. hatte auch im Supermarkt einen Aushang von einer **Babygruppe in der Nachbarschaft** gelesen und Kontakt mit ihr aufgenommen. Paul ist fasziniert von den anderen Kindern und nun kann sie sich endlich einmal mit anderen Müttern austauschen. In den Gesprächen ist Frau M. auch sehr bewusst geworden, wie sehr sie sich seit Pauls Geburt in ihre eigenen vier Wänden zurückgezogen hatte und wie wichtig es war, das zu verändern.

Die Psychologin rät:

Viele Neubauwohnungen sind zu klein und hellhörig, sehr zum Nachteil für die Kinder. Aus Rücksicht auf die Nachbarn versuchen Eltern ihre Kinder am Hüpfen, Rennen, mit dem Auto oder Dreirad den Flur auf und ab fahren und lautes „Gejuchze“ zu hindern. Aber das sind wichtige Lebensäußerungen der Kinder!

- > Versuchen Sie sich also mit den Mietern in ihrer unmittelbaren Umgebung gut zu stellen. Der Lärm von Menschen, die man gern hat, wird leichter ertragen als der Lärm von Unbekannten.
- > Eltern, die in oberen Etagen leben, müssen sich häufig sehr überwinden, mit dem Kind rauszugehen. Doch Kinder, die in solchen Wohnsituationen aufwachsen, brauchen besonders dringend Ausgleichsmöglichkeiten. Denn, wenn Kinder sich außerhalb der Wohnung ungehemmt austoben dürfen, weil der Lärm dort niemanden stört, können sie sich in der Wohnung auch eher einmal ruhig verhalten.
- > Babygruppen sind sehr hilfreich und gut für Kind und Eltern. Solche Babygruppen gibt es auch als Schwimm- oder Turngruppen.



Wichtig ist, dass Ihr Kind sich häufig genug austoben kann, mit anderen Kindern spielen, rennen, matschen, buddeln, sich ungeniert schmutzig machen darf. Das geht auch ohne eine „organisierte Institution“.

Übrigens:

Das Gefühl der Mütter, plötzlich „abgeschrieben“ zu sein, wie es Frau M. erlebte, wenn sie ihren Mann mit Paul spielen sah, ist nicht ungewöhnlich! Oft muss das Kind „nebenher laufen“, wenn nötige Alltagsarbeiten zu erledigen sind und die Zeit zum Spielen fehlt. Außerdem liegen bei den Müttern meist die unangenehmen Aufgaben des Erziehungsalltags: Ohren waschen, Fingernägel schneiden, Verbote aussprechen, Dinge wegnehmen, nicht zu vergessen: der Gang zum Kinderarzt. Kein Wunder also, wenn sich Kinder abends auf ihren Vater stürzen, der sich dann nur auf sie konzentrieren kann. Hinzu kommt: Was selten da ist, ist immer beliebt!

Wenn Väter mit ihren Kindern spielen, dann können sie sich komplett darauf konzentrieren. Dies kann die Situation der Frauen erschweren:

- > Manche Väter fühlen sich nicht für die Unordnung zuständig, die beim Spielen entsteht.
- > Wenn sie das Kind baden, überlassen sie oft die Aufräum- und die Putzarbeiten der Mutter.
- > Manche Mütter beseitigen meist auch die Spuren, wenn Väter das Kind füttern.

Diese und andere Situationen ärgern viele Mütter und sie fühlen sich zurückgesetzt! Es ist wichtig, dass Paare über solche Situationen miteinander reden. Dass sie nach Lösungen suchen, mit denen beide gut leben können: Sei es zum Beispiel, dass sie alle Dinge gemeinsam tun – oder, dass sie sich abwechselnd ganz von den Familienverpflichtungen frei halten,



um auch anderen Interessen nachgehen zu können. Beides sind wichtige Gesichtspunkte.

Forschungen haben ergeben, **dass viele Männer anders mit Kindern spielen als Frauen**. Unbewusst unterscheiden Männer oft schon beim Säugling zwischen Jungen und Mädchen:

Bei den Töchtern sind sie eher um die Gesundheit besorgt und gehen zarter, weniger ruppig mit ihnen um. Auch werden sie eher mal weich, wenn es gerade besonders niedlich lächelt. Beim Sohn sind sie schon früh bemüht, seine Selbständigkeit, sein Können, seine Orientierung nach außen zu fördern, dagegen kleinkindhaftes Verhalten nicht zu unterstützen.

Mütter machen diesen Unterschied – auch beim Spielen – eher selten. Sie achten mehr darauf, dass Jungen und Mädchen gleichermaßen Fürsorge, Liebe und Schutz erhalten.

Spielzeug für einjährige Kleinkinder

Spielzeug zum Kaufen und Verschenken

- > Geeignet ist alles, was sich ziehen, rollen oder schieben lässt: ein Nachziehspielzeug (mit breiten Achsen), ein großes Auto mit Ladefläche und breiten Rädern zum Draufsetzen und Beladen – ggf. mit Anhänger,
- > ein großes Plüschtier zum Kuseln und Liebhaben,
- > große Bauklötze in verschiedenen Formen und Farben,
- > Spielzeug aus zusammensteckbaren Teilen wie Becherpyramide, Ringpyramide,
- > erste einfache Bilderbücher, möglichst reißfest,
- > Spielzeug für den Sandkasten,
- > eine Trommel.



Kostenlose Freuden ...

- > Schachteln mit Inhalt zum Ein- und Ausräumen, Töpfe, Plastikschüsseln, Rührlöffel, Schneebesen, nicht fuselnde Baumwolltücher.

Womit sich Ihr Kind alleine beschäftigen kann:

- > Dinge ein- und ausräumen, zusammenstecken, auseinandernehmen (z.B. Schuhschrank, Schublade mit Geschirrtüchern etc. – aber keine scharfkantigen Gegenstände zum Spielen überlassen!),
- > im Freien klettern, mit größeren Steinen, Sand, Schlamm, Wasser, Ästen spielen,
- > Bausteine stapeln und vor allem wieder umwerfen.

Was es am liebsten mit Ihnen spielt:

- > Herunterspringen und sich von Ihnen auffangen lassen,
- > verstecken und „wiederherzaubern“ von Personen und Gegenständen,
- > Ihnen in die Arme laufen und sich von Ihnen im Kreis drehen lassen,
- > unter Ihnen durchkriechen oder über Sie hinwegklettern, an Ihnen hochklettern,
- > mit Ihnen zusammen bauen, Bilderbücher, Fotos angucken,
- > Reiterspiel: Sie sind das Pferd, Ihr Kind ist der Reiter,
- > Schubkarre fahren: Sie heben die Beine des Kindes hoch, das Kind läuft auf den Händen,
- > Kraftprobe: Sie lassen sich von Ihrem Kind schieben und schieben zurück. Das Kind gewinnt, und Sie fallen um.
- > Aber bestimmt erfinden Sie selbst noch viele andere Spiele, die sich einfach ergeben. Sehr wahrscheinlich besteht dann Ihr Kind darauf, dass es immer wieder in genau der gleichen Weise wiederholt wird. Daran können Sie den Lernprozess erkennen!

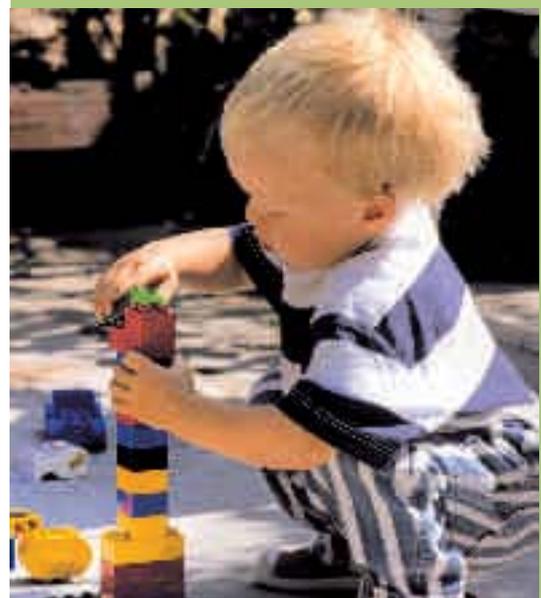
Zusammenfassung/Tipps

- > Bewegung ist alles in diesem Alter! Schaffen Sie also Platz zum Spielen und Herumtoben.
- > Gehen Sie mit Ihrem Kind sooft wie möglich ins Freie. Schließen Sie sich einer Babygruppe an.
- > Wenn Sie zu zweit sind, spielen Sie beide auf Ihre eigene Art mit dem Kind.
- > Wenn Sie allein erziehen, suchen Sie auch nach Spielpartnern des anderen Geschlechts.
- > Achtung: Machen Sie bei allen Spielzeugen, die Geräusche erzeugen, eine Hörprobe, ob das Spielzeug nach Ihrem Empfinden nicht zu laut ist. Direkt neben dem Ohr können viele Spielzeuge (z.B. Spielzeugpistolen, Spielhandys u.ä.) Lautstärken entwickeln, die das Hörvermögen Ihres Kindes dauerhaft schädigen können.

Männer und Frauen spielen unterschiedlich. Für das Kind ist das sehr anregend.

Achtung Mütter: Auch wenn Männer etwas ruppiger herangehen, Kinder sind robust!

Achtung Väter: Glauben Sie nicht, mit Kindern könne man erst etwas anfangen, wenn sie größer und vernünftiger geworden sind. Ab mit Ihnen auf den Fußboden, spielen Sie mit!





Wenn Schlafengehen
zum Problem wird

Frau K. ist 22 Jahre alt. Sie hat sehr jung geheiratet, weil sie schon mit 19 ihr erstes Kind erwartete. Bereits gut ein Jahr später kam ihr zweites Kind Mario auf die Welt.

Eine bewusste Planung, wie Frau K erzählt: **„Ich wollte lieber erst Kinder haben, als mit einem Ganztagsberuf und Karriere zu beginnen.“** Und dass es ihr mit dieser Entscheidung gut geht, ist sofort zu erkennen: Sie lebt in einer Sozialwohnung, kommt mit ihren Kindern gut zurecht und ist immer gut gelaunt.

Ihr Mann ist Fotograf. Oft ist er tagelang unterwegs, verdient aber nur wenig Geld und um die Erziehung kann er sich kaum kümmern. Weil das Haushaltsbudget sehr eng ist, strickt Frau K. abends noch Pull-over für eine Boutique. Um das alles zu schaffen, hat sie die Hausarbeit auf das Nötigste reduziert. Auch herumliegendes Kinderspielzeug stört sie dabei nicht. Ihr Kommentar: „Man kann doch ruhig sehen, dass hier Kinder wohnen.“

Viele junge Paare leben unter ähnlichen Bedingungen, aber auffallend ist, dass in der **Familie K. meistens gute Stimmung herrscht**. Dabei sind die Kinder außerordentlich temperamentvoll! Der dreijährige Julio und der zweijährige Mario scheinen über eine unerschöpfliche Energie zu verfügen: Sie toben den ganzen Tag durch die Wohnung – rennen, schreien, juchzen, springen, ziehen sich an den Haaren, stoßen sich um, fallen über ein Spielzeug, weinen, lassen sich trösten, stehen wieder auf und alles beginnt von vorn. Frau K. hat damit überhaupt keine Probleme.

Nur abends, wenn ihre Kinder um keinen Preis der Welt ins Bett zu kriegen sind, gehen ihr manchmal die Nerven durch und sie schreit. Spätestens dann merken die Kinder, dass Frau K. es jetzt sehr ernst meint. Da beide Kinder nicht mehr Mittagsschlaf halten, müssten sie eigentlich todmüde sein. Frau K. meint jedoch, dass das fehlende Schlafbedürfnis der Jungen angeboren sein muss und sie dagegen nichts machen kann.



Doch es gibt Augenblicke, in denen ihre Kinder auch ganz friedlich sein können: Wenn zum Beispiel Onkel Thomas zu Besuch kommt und mit ihnen spielt. Mit ihm sind die Kinder wie umgewandelt. Sie hängen an seinen Lippen, schauen ihm atemlos zu, wenn er ihnen irgendetwas vormacht. **Seine Ruhe und Geduld scheinen sich auf die Kinder zu übertragen.**

Was tun, wenn **Kinder „überdrehen“**?

„Ich bin doch auch kein hektischer Typ“, meint Frau K. zu Thomas’ Freundin, die abends auf einen Besuch vorbei kam. Sie sah, wie Frau K. wieder mit ihren Söhnen kämpfte, als sie ins Bett gebracht werden sollten. „Wenn Thomas mit ihnen spielt, gibt es nie ein Problem. Sie sind sogar friedlich, wenn sie schlafen gehen sollen. Was macht er denn bloß anders als ich?“

Thomas’ Freundin hat viel Erfahrung mit munteren Kindern gesammelt, die abends ungerne schlafen gehen. Seit Jahren jobbt sie als Babysitterin und „schlafen gehen“ gehört zu ihren häufigsten Aufgaben.

„**Viele Kinder sind abends völlig überdreht**“, erklärt sie Frau K., „und das hat nichts mehr mit der fröhlichen Munterkeit des Tages zu tun. Die Kinder sind müde, überreizt und werden grantig. Offensichtlich sind sie dann vollkommen überfordert und können das, was sie tun, nicht mehr richtig strukturieren. Sie finden dann selber keinen Ausweg mehr aus ihrer Überdrehtheit und brauchen die Hilfe von Erwachsenen, um sich wieder zu beruhigen.“

Thomas’ Freundin erzählt Frau K., dass sie sich für solche Momente immer etwas ausdenkt, womit sie das Interesse der Kinder einfangen kann, was sie beschäftigt und zur Ruhe bringt. „Häufig lese ich ihnen dann ein schönes Buch vor (oder auch mal zwei) oder mache es mir mit ihnen gemütlich und wir denken uns dann lustige Geschichten aus.“



Anregen und Gängeln ist zweierlei

Erwachsene und Kinder haben oft unterschiedliche Vorstellungen davon, was ein schönes, ein interessantes Spiel ist. Kleinkinder spielen meistens zweckfrei. Sie spielen aus Freude am Tun. Ob dabei irgendetwas entsteht oder erreicht wird, ist ihnen nicht wichtig. Erwachsene sind durch ihren Alltag meist darauf fixiert, dass jede Handlung einen Zweck und ein Ziel haben muss. Sie haben das „naive“ Spielen meist verlernt.

Frau K. erinnert sich an den letzten Sonntag, als ihr Mann mit den Jungen spielte. Die beiden schoben gerade mit wildem Schwung kleine Autos gegen eine Spielzeugkiste. „Rommm!“, machten sie, „rommm, rommm!“ Ihr Vater schlug vor, eine Straße und eine Garage für die Autos zu bauen. Er legte sich zu ihnen auf den Fußboden und war kurze Zeit später selber in „sein“ Spiel völlig versunken. Aber Julio und Mario hörten bald auf, guckten nur noch zu, weil das nicht mehr „ihr“ Spiel war.

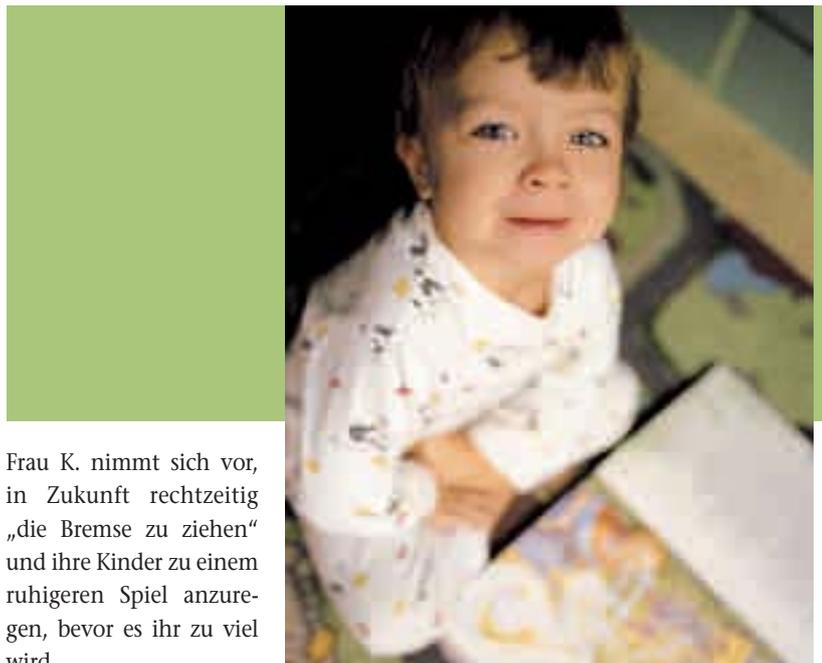
Ein weiteres Problem im gemeinsamen Spielen ist häufig, dass Erwachsene glauben, dem Kind selbst beim Spielen etwas beibringen zu müssen. „Guck mal, das musst du so machen, sonst sieht es doch nicht gut aus!“ Und sie wundern sich, wenn ihr Kind die Lust am Spielen verliert.

Wenn Kinder selbst Ideen haben und ein Spiel gestalten, sollte kein Erwachsener ihnen reinreden. Erst wenn das Spiel „zerflattert“, strukturlos und unbefriedigend wird, ist eine Anregung und ggf. ein Mitmachen sinnvoll.

Probieren Sie es aus! Beobachten Sie die Reaktionen Ihres Kindes und finden Sie heraus, ob Ihr Kind Anregungen oder Anleitungen braucht und wie viel Freiheit es zum Spielen benötigt.

Eltern müssen Grenzen setzen

„Mir tut es ja auch leid, wenn mir manchmal die Nerven durchgehen, denn ich will doch meine Kinder gar nicht anbrüllen!“, erklärt Frau K. der Freundin, „aber dann geht mir doch die Toberei auf die Nerven.“ Die Freundin beruhigt sie: „Eltern müssen doch nicht alles ertragen, nur damit es ihren Kindern gut geht. Und natürlich musst du auch an dich denken. Aber du siehst ja, ihnen geht es auch gut, wenn sie sich eine Weile ruhig beschäftigen. Wenn du gestresst bist, ist euch allen nicht gedient!“



Frau K. nimmt sich vor, in Zukunft rechtzeitig „die Bremse zu ziehen“ und ihre Kinder zu einem ruhigeren Spiel anzuregen, bevor es ihr zu viel wird.

Kinder brauchen Anregungen

Neulich haben Julio und Mario ihre Oma in ihrem Garten arbeiten sehen und das mussten sie natürlich auch gleich ausprobieren. Julio hat mit Vorliebe Unkraut ausgerissen und gehackt, Mario hat bis zur Überschwemmung alles gegossen. Und beide haben sich nach Herzenslust so richtig eingematscht.

Gerade bei Kindern, die ohne Geschwister aufwachsen, bietet der Kindergarten den Kindern die Chance, sich mit Gleichaltrigen auseinander zu setzen und auch von ihnen neue Anregungen zu erlangen.

Herr und Frau K. überlegen nun, da sie keinen Garten zum Herumwerkeln haben, ihren Kindern einen eigenen Blumenkasten auf die Fensterbank zu stellen. Dann haben sie die Möglichkeit, sich einen eigenen kleinen „Kräutergarten“ anzulegen und zu pflegen und können beobachten, wie schnell alles wächst!

Kindergarten – eine Alternative für Julio?

Bislang hat Frau K. ihren älteren Sohn noch nicht im Kindergarten angemeldet. Als ihr Bruder sie darauf ansprach, dass Julio dort viele Anregungen und obendrein noch gleichaltrige Spielgefährten erhält, gestand sie, dass sie ein bisschen Angst vor dieser Entscheidung hat. „Wenn Julio auch da so aufdreht wie zu Hause und die ganze Gruppe durcheinander bringt, dann wird er vielleicht ‚das schwarze Schaf‘, das man gern wieder los wäre.“

„Das kann auch ganz anders kommen“, meint Thomas' Freundin, „meine Zwillingsschwester und ich waren zwei ganz wilde Hummeln und völlig unerzogen, fand meine Oma. Aber uns tat der Kindergarten richtig gut. Sicher, stille Lämmchen sind wir dort auch nicht geworden – aber das war ja auch nicht so gewollt!“



Ein Kinderarzt rät:

Schlafbedarf: Der Schlaf ist die wichtigste Erholungsphase. Obwohl der Erholungsbedarf umso größer ist, je jünger der Mensch ist, wird das Schlafbedürfnis kleiner Kinder von ihren Eltern oft überschätzt. Der Schlafbedarf ist biologisch vorgegeben und von Mensch zu Mensch von klein auf sehr unterschiedlich. Es ist deshalb irreführend, sich an Durchschnittswerten zu orientieren und die individuellen Besonderheiten nicht zu berücksichtigen.

Im Alter von zwei Jahren schlafen Kinder zwischen 10 und 13½ Stunden pro Nacht, mit drei Jahren zwischen 9½ und 13 Stunden, mit fünf Jahren zwischen 9 und 12½ Stunden.

Halten Kinder einen Mittagsschlaf, brauchen sie in der Nacht entsprechend weniger. Viele Zweijährige wollen mittags gar nicht mehr schlafen, manchem Fünfjährigen ist das Schläfchen zwischendurch noch ein Bedürfnis. Ein Stück weit ist das auch Gewohnheit.

Aber auch das individuelle Schlafbedürfnis unterliegt Schwankungen, meist ausgelöst durch innere

oder äußere Einflüsse: Ist ein Kind krank oder „brütet es etwas aus“, schläft es oft sehr viel. Ist es aufgeregt, überdreht, spürt es Spannungen und Nervosität in seiner Umgebung, schläft es weniger oder unruhig. Auch nächtliche Angstträume können den kindlichen Schlaf erheblich stören.

Anregung: Kinder benötigen die Ermunterung, das Interesse, die Aufmerksamkeit ihrer Beziehungspersonen. Sie brauchen auch bestimmte Regeln, die ihnen das Gefühl geben, es „richtig“ zu machen. Sie wollen und müssen erfahren, dass sie „in Ordnung“ sind, so wie sie sind und sich verhalten. Wird ein kleines Kind sich selbst überlassen und erhält es keine Rückmeldungen, kann es unruhig und hypermotorisch werden. Wer mit seinem Kind spielt, gibt ihm diese so notwendige Aufmerksamkeit und Ermunterung.

Kinder suchen mit zunehmendem Alter auch mehr und mehr nach Aufgaben, an denen sie sich „bewähren“ können. Durch ihren Erfolg nährt sich ihr Selbstwertgefühl. Schon bei Drei-, Vierjährigen wird das oft sehr deutlich.

Bewegung: Durch das Spielen mit anderen Kindern wird die psychische und soziale Entwicklung gefördert. Durch ausreichende Bewegung erhalten Muskulatur und Gehirn die erforderlichen Entwicklungsreize. Möglichst häufig sollten die Kinder im Freien spielen können. Dort können sie sich meist noch besser austoben und die frische Luft fördert zusätzlich den natürlichen und gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus.

Schlafrituale beruhigen das Kind

Schlafzeremonien: Kinder werden tagsüber mit vielen neuen Umwelteindrücken konfrontiert und brauchen darum vor dem Schlafengehen eine Phase der Ruhe, in der die Vielfalt der Eindrücke abklingen kann. Festgelegte, allabendliche Zeremonien können ihm das erleichtern. Leise, langsame, besinnliche Tätigkeiten lassen das Kind zur Ruhe kommen: Bilderbücher anschauen, singen, Geschichten erzählen, gedämpftes Licht, reduzierter Geräuschpegel. Wer das Kind ins Bett bringt, sollte selber Ruhe haben und durch Körperkontakt und Streicheln eine Kuschatmosphäre schaffen.



wird individuell entschieden. Zeremonien dieser Art entstehen oft zufällig. Aber wichtig ist, dass es jeden Tag genau so und nicht anders abläuft. Versuchen Sie nicht, „unwichtige“ Teile der Zeremonie wegzulassen, nur weil Sie es eilig haben. Für das Kind ist alles gleich wichtig, nur so kann es ruhig einschlafen. Denn: **Zu-Bett-Gehen ist so eine Art Abschied von der Sicherheit** der elterlichen Nähe. Täglich wiederkehrende Rituale geben dem Kind das Gefühl, dass alles seine Ordnung hat, dass es sicher und geborgen ist.

Viele Kinder haben fürs Bett ein Schlaftier, ein besonderes Kissen, ein Tuch, oder auch einen Nuckel. All das muss unbedingt neben ihnen liegen. Ob Sie dann „gute Nacht, mein Schatz“ sagen, einen Kuss auf die Nase des Kindes und des Schlaftieres geben, noch einmal die Bettdecke zurechtzupfen oder andere Dinge tun – alles das

Noch etwas ist wichtig: **Nehmen Sie nichts in die Abendzeremonie auf, was Sie nicht auf Dauer durchhalten können.** Viele Kinder schlafen besser ein, wenn sie die Hand von Mutter oder Vater halten dürfen, oder wenn Eltern sich sogar neben das Kind ins Bett legen. Nur wenn Sie bereit und in der Lage sind, das durchzuhalten, können Sie es tun. Für das Kind ist es sicherlich eine angenehme Art einzuschlafen und es wird schwer für Sie sein, das Kind davon zu überzeugen, dieses Ritual wieder aufzugeben.

Wichtige Regeln für einen harmonischen Tagesausklang

- **Schaffen Sie einen langsamen Übergang** von aufregenden Spielen zu stilleren Beschäftigungen.
- **Schimpfen und drohen Sie möglichst nicht**, versuchen Sie selbst ruhig zu werden.
- **Nehmen Sie sich Zeit** – eine halbe Stunde zum Kuschneln, Erzählen, Zähneputzen, Ausziehen. Lassen Sie das Kind mit den Vorbereitungen nicht allein, sonst fühlt es sich leicht abgeschoben und will nicht ins Bett.
- **Zu-Bett-Geh-Geschichten spielen** – Erzählen Sie zum Beispiel von Hasenmama und Hasenkind und was die beiden alles so tun und gern haben, bis die Hasenmama ihr Hasenkind ins Bett bringt.
- **Immer mit von der Partie** – das Schlaftier, das Schmusekissen, das „Schnuffeltuch“. Und diese Tröster sollten möglichst nicht zu oft gewaschen werden, denn auch der vertraute Geruch hat eine „magische“ Wirkung.
- **Es muss nicht ganz dunkel sein** – die meisten Kinder schlafen besser ein, wenn ein kleines Nachtlcht brennt oder die Tür einen Spalt offen bleibt. Deshalb müssen Sie noch lange nicht durch die Wohnung schleichen. Ruhige, gewohnte Geräusche, vertraute Schritte und Stimmen geben dem Kind mehr Sicherheit als isolierende Stille.
- **Wenn Ihr Kind nicht durchschläft**, dann ist das normal. Kinder entwickeln erst allmählich die Fähigkeit, nachts durchzuschlafen. Wenn Sie Glück haben, findet Ihr Kind allein wieder in den Schlaf zurück, oft aber weinen sie und rufen nach den Eltern. In vielen Familien entwickelt sich daraus ein strapaziöses allnächtliches Theater. Was Sie auch machen – ein Patentrezept für diese Fälle gibt es nicht. Suchen Sie eigene Lösungsmöglichkeiten, mit denen Sie alle gut zurechtkommen.



Spielzeug ab dem 2. Lebensjahr

Zum Selbermachen ...

- > Die ersten Bilderbücher werden von Kindern gern zerpfückt, darum ist es günstiger für Sie, ein **Riesenbilderbuch** selbst herzustellen: Kleben Sie bunte Bilder auf große Stücke aus einem alten Karton; lochen Sie die Kartonseiten, ziehen Sie eine Kordel durch die beiden Löcher und knoten die Kordelenden zusammen.

Spielzeug, das nichts kostet

- > Alle Haushaltsgegenstände sind ideales Spielzeug – solange sie nicht gefährlich sind (keine scharfkantigen, spitzen, scharfen, zerbrechlichen Gegenstände nehmen).
- > Viel Interesse weckt zum Beispiel eine Fahrradklingel, ein Kurzzeitwecker, eine Handtasche, ein Taschenspiegel etc., aber auch Korken und Eierkartons – und wenn es draußen so weit ist: Blätter, Kastanien, Eicheln und vieles mehr.



Spielzeug zum Kaufen

- > Ein großes Auto zum Draufsetzen und Herumfahren,
- > eine Holzisenbahn mit mehreren Wagen, kleinere Autos,
- > eine Puppe, ein weiches, aber robustes Stofftier zum Liebhaben,
- > ein Xylophon, einfache Steckspiele mit großen Teilen, große Bausteine, Wachsmalstifte, Spielzeugtelefon, erste Bilderbücher („Riesenbilderbücher“ sind besonders interessant, weil es auf den plakatgroßen Seiten eine Unmenge zu entdecken und zu betrachten gibt).

Was spielt das Kind für sich allein?

- > Bauen, Auto und Lokomotive fahren, Krach machen, trommeln, werfen, vor sich hinreden, Tiere und Menschen beobachten und nachmachen.

Was spielt es lieber mit einem Spielpartner?

- > Zum Beispiel die Bewegungen von Tieren nachzuahmen: so watschelt die Ente, so schleicht die Katze, so hüpfet der Frosch.
- > Bewegungsspiele, die auch schon den Einjährigen Spaß machen: auf Papa reiten, auf einer Mauer balancieren, Fingerspiele, Ballspiele,
- > Herumtoben, Kissenschlachten, Papierschlachten, Fangen und Verstecken spielen,
- > „Bitte-Danke-Spiele“, also auf Bitte etwas holen oder wegtragen, im Haushalt helfen,
- > Telefonieren,
- > Malen, Spiel mit einfachen Handpuppen oder Fingerpüppchen,
- > Vorlesen und Geschichten erzählen, vor allem kleine, alltägliche Geschichten, in denen das Kind selbst vorkommt.





Wie Sie die gesunde
Entwicklung
Ihres Kindes
fördern können

Vieles möchte das Kind selbständig machen

„Alleine!!!“ Wer kennt diesen Protestschrei kleiner Kinder nicht. Egal ob Sie ihnen etwas zeigen, vormachen oder helfen wollen. Erfahrungsgemäß tun wir das zu häufig, dabei sollten wir uns nicht immer einmischen!

Kinder haben Recht! Ihre Entwicklungsaufgabe ist es, Dinge selbständig zu erforschen und zu begreifen. Lernen können sie nur, wenn sie selbst einen Weg finden, Probleme zu überwinden. Manchmal geraten sie in eine scheinbar ausweglose Situation und entwickeln darüber eine hilflose Wut. Meist genügt dann eine kleine Hilfestellung des Erwachsenen – ein Hindernis aus dem Weg räumen,

eine feste Unterlage beschaffen, ein Klötzchen umstellen – und das Spiel kann weitergehen. Mehr ist nicht gefordert und auch nicht gewünscht!

Es gibt aber Situationen, da müssen Eltern aus Sicherheitsgründen immer dabei sein und vormachen, wie es geht: zum Beispiel, wie mit einem Messer geschnitten wird, ohne sich die Finger zu verletzen.

Nachahmen ist mehr als ein Spiel

Etwas ältere Kinder möchten unbedingt „mithelfen“, wenn ihre Eltern etwas tun: die Spülmaschine ausräumen, den Tisch decken, Salatblätter klein zupfen. Am interessantesten wird es, wenn dabei mit Wasser hantiert, etwas verrührt oder geknetet wird. **Es erfordert eine Menge Geduld, Kinder an allem teilhaben zu lassen.** Versuchen Sie es dennoch so oft wie möglich, denn das Kind lernt und vertieft damit seine neuen Fähigkeiten.

Anregen, aber nicht dirigieren

Sie müssen nicht alles stillschweigend hinnehmen und erlauben. Es wird immer etwas geben, worauf Sie Ihr Kind stoßen können, ihm neue Ideen anbieten, neue Gegenstände untersuchen lassen oder Mitspieler in einem Rollenspiel werden, das Sie vorgeben.

Je kleiner ein Kind ist, desto eingeschränkter ist sein Bewegungsspielraum, umso wichtiger ist es, dass bestimmte Gegenstände in sein Blickfeld rücken.

Seien Sie auch nicht enttäuscht oder gekränkt, wenn Ihr Kind etwas ganz anders spielt als Sie es sich vorstellen. Zum Beispiel, wenn es den Anweisungen eines Kinderreimes nicht folgt. Statt im Kreis zu gehen, singt es vergnügt nur ein einzelnes Wort, quietscht, kreischt, hüpfert dazu auf und ab. Das heißt nicht, dass Ihr Kind schwer von Begriff ist! Es hat vielleicht nur seine eigenen Vorstellungen von diesem Spiel.

„Richtig“ ist, was Ihr Kind daraus macht – und nicht, was Sie von diesem Spiel erwarten. Vielleicht war es fasziniert vom Klang eines Wortes oder dem Rhythmus des Gesanges! Wenn Eltern bereit sind, auf das Spiel ihres Kind zu schauen, darauf einsteigen und es bei Vorschlägen und Angeboten belassen, wenn es nicht weiterweiß, dann fördern sie das Kind optimal.

Wenn Ihr Kind es anders will, macht es das den Eltern deutlich klar, Sie müssen nur darauf achten: Kann es noch nicht sprechen, wird es einfach den Kopf wegwenden, den Gegenstand nur kurz ergreifen und sich dann etwas anderem zuwenden oder das angebotene Spiel „lustlos“ und unkonzentriert mitmachen. Hat es später mehr Ausdrucksfähigkeiten, wird es die Dinge einfach wegschieben, reagiert ungeduldig bis quengelig, langweilt sich offensichtlich oder macht einfach das weiter, was es viel mehr interessiert.



Und vergessen Sie nicht: Ein Kind, das in eine Tätigkeit vertieft ist, braucht keine neue Anregung!



Beobachten Sie Ihr Kind deshalb gut, bilden Sie sich Ihr eigenes Urteil. Richten Sie sich nicht blind nach den Vorschlägen der Spielwarenindustrie, nach Erziehungsbüchern, nach Ihrer Mutter oder Schwiegermutter oder nach anderen wohlgemeinten Ratschlägen. Sie sind mit dem Kind ständig zusammen und kennen Ihr Kind am besten!

Ungeliebtes Kinderzimmer

Viele Kinder verfügen heute über ein liebevoll eingerichtetes Kinderzimmer und Eltern möchten, dass sie es auch nutzen. Doch kleine Kinder sehen das anders: sie erobern lieber die ganze Wohnung und finden es meist gar nicht gut, wenn sie immer wieder zurückgetragen werden. Eltern hoffen, dass ihr Kind frühzeitig lernt, sich dort auch allein zu beschäftigen. Doch weit gefehlt. Die Erfahrung zeigt: Bis zum Alter von drei Jahren – und oft noch lange darüber hinaus – möchte das Kind im Zentrum des Geschehens sein und so nah wie möglich bei den betreuenden Erwachsenen.



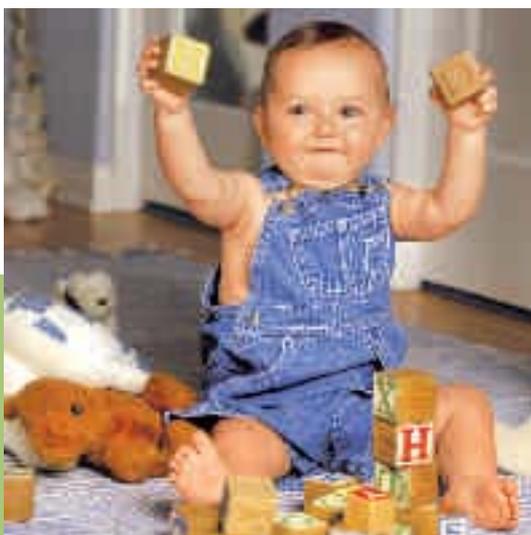
Viel Nähe macht Kleinkinder später unabhängiger

So paradox es klingt: Nähe macht nicht abhängig, sondern frei. Psychologen erklären sich das so: Je jünger ein Kind ist, desto enger ist es an seine Bezugspersonen gebunden. Geben Eltern dem Bedürfnis des Kleinkindes nach Nähe und Zugehörigkeit genügend Raum, fällt es dem Kind später leichter, sich unabhängig zu machen. Es fühlt sich dann auch sicherer, wenn es räumliche Trennung, ob durch das Kinderzimmer oder durch den Kindergarten, erleben muss. Die Sorge, dass ein Kind durch Nähe zu sehr verwöhnt wird, ist unbegründet.

Also: Schieben Sie Ihr Kind nicht gegen seinen Willen ins Kinderzimmer ab. Es fühlt sich dort vom Leben abgeschnitten, selbst wenn ihm jede Menge „pädagogisch wertvolles“ Spielzeug zur Verfügung steht. Kleinkinder brauchen

Ermunterung, Sicherheit und die Verfügbarkeit des Erwachsenen. Es ist noch nicht in der Lage, sich ausgiebig selbst zu beschäftigen, auch nicht, wenn das schönste Spielzeug lockt. Im Gegenteil:

Sein liebstes Spielzeug ist immer noch der Mensch und alles, womit der geliebte Mensch zu tun hat: mit Küchenbesen, Computerkabel, Papierkorb oder Telefon. Wer sein Kind diese Dinge spielerisch erkunden lässt, wird feststellen, dass es später kaum noch eigenes „Spielzeug“ braucht.



Tipps

Richten Sie in jedem Raum eine kleine Spiel-Ecke ein, damit das Kind Sie sehen kann. Damit reduzieren Sie automatisch Ihre ständigen Aufräumarbeiten und gewöhnen sich daran, dass Ihre Wohnung in der Kleinkindphase nicht immer ganz so „akkurat“ aussieht, wie Sie es gewohnt sind.

Verlegen Sie kleine Tätigkeiten ins Spielzimmer. Nähen, bügeln oder Briefe schreiben können Sie auch dort. Dann wird auch dieser Raum „bewohnt“ und erinnert das Kind nicht nur an „ins Bett gehen und schlafen müssen“.



Zuerst die Pflicht, dann das Spiel?

Für Erwachsene ist Spielen eine Freizeitbeschäftigung, die jederzeit ruhen kann. **Für das Kind ist Spielen eine ernsthafte Beschäftigung.** Es ist eine intensive Auseinandersetzung mit einer selbst gestellten Aufgabe, die es hingebungsvoll immer wieder übt. Später taucht das Kind mehr und mehr in seine Phantasiewelt ein und hat es gar nicht gern, wenn es in die Realität zurückgeholt wird.

Besonders **2-jährige Kinder** sind kaum von ihrem Spiel zu trennen, wenn Eltern sie bitten, damit aufzuhören. Sie sind auch nicht auf ein „nachher kannst du weiter spielen“ zu vertrösten, denn **Zeit ist für Kinder eine unbekannte Dimension.** Sie können den Zeitraum der Unterbrechung nicht ermessen. Für sie heißt „nicht mehr spielen“: „aus“, zu Ende, nie wieder! Kein Wunder also, wenn es immer wieder zu herzerreißenden Szenen kommt: Weinend wirft es sich über den Sandhaufen, weil es sich nicht davon trennen möchte. Wütend und trotzig hält es seinen Baustein fest, wenn es zum Essen kommen soll.

Helfen Sie dem Kind „zu verstehen“. Erleichtern Sie ihm durch regelmäßige Tagesabläufe die Einschätzung, dass es „nach dem Essen“ wirklich weitergeht. Schaffen Sie fließende Übergänge zwischen Spiel und Pflicht. Kündigen Sie ein



paar Minuten vorher an, dass Sie gleich essen oder zusammen weggehen wollen. Lassen Sie Ihr Kind das Ende eines Spieles finden. Bieten Sie ihm kleine Hilfen an: dass das Auto noch bis in die Garage mitkommen kann und der Hase auch Hunger hat und in der Küche mitessen darf.

Spielen Sie ein Spiel! Zum Beispiel „wer ist zuerst am Tisch“: die watschelnde Ente (Ihr Kind) oder die kriechende Schlange (Sie). Ein Spiel entschärft Ihre Anweisungen und es fällt dem Kind leichter, positiv darauf zu reagieren.

Tipps: So behalten Sie Ihre Nerven

Bei allem Verständnis für die Bedürfnisse Ihres Kindes, es muss auch Grenzen erfahren:

- > Findet das Kind kein Ende und der Termin wird eng, müssen Sie es unterbrechen.
- > Wird Ihnen die Unordnung zu viel, dürfen Sie auch mal darauf bestehen, dass das Kind aufräumt.
- > Übersteigt der Lärmpegel auf die Dauer Ihr Fassungsvermögen, sollten Sie auf ein leiseres Spiel hinwirken.

Es liegt an Ihnen, wie einfühlsam und einsichtig Sie diese Regeln vermitteln.





Spiele n und **Gesundheit**

Das Spiel ist der Zugang des Kindes zur Welt, es lernt fürs Leben: Ausdauer, Konzentration, wie sich die Dinge zusammensetzen und wie sie funktionieren. Es lernt seinen Körper kennen und beherrschen, es schult seine Wahrnehmung, übt durch ständige Wiederholungen Geschicklichkeit und Sprache. Im Nachahmungs- und Rollenspiel lernt es Anpassung und Abgrenzung zu seinen Mitmenschen, lernt den Unterschied von Notwendigkeiten in der Realität und Freiheiten in seiner Phantasie. Es erkennt seine wachsenden Fähigkeiten, entwickelt Stolz und Selbstvertrauen und begreift seine Grenzen: Nicht alles gelingt, und oft braucht es noch Hilfe.

Im Spiel mit Gleichaltrigen erfährt das Kind ganz nebenbei, wie sich seine Handlungen auf seine Umwelt auswirken. Es lernt teilen, behalten, verteidigen – ganz ohne pädagogischen Zwang! Wird Gesundheitserziehung genauso spielerisch vermittelt, erzeugt Waschen, Zähneputzen etc. kaum noch kindlichen Widerstand.

Förderprogramme können auch schaden

Es wird Eltern nicht immer leicht gemacht, die Entwicklung ihrer Kinder gelassen zu begleiten: Ihnen wird erklärt, wie entscheidend die ersten Jahre für das spätere Lebensschicksal sind, im Sinne: „Was Hänschen nicht lernt, (...)“. Und wenn später etwas schief läuft, wird schnell die Schuld bei den Eltern gesucht, insbesondere bei der Mutter, die meist in den ersten wichtigen Lebensjahren den engsten Kontakt zum Kind hat.

Die Bemühungen, nichts falsch zu machen, bloß nichts zu versäumen, sind groß. Aufmerksam werden gleichaltrige Kinder beobachtet und mit den eigenen Kindern verglichen. Wenn dann andere Kinder schon besser sprechen, laufen, spielen oder singen, geraten manche Eltern unter Druck, bei ihrem Kind etwas versäumt zu haben.

Auch die Spielzeugindustrie betont oft zu sehr das gezielte Üben und Fördern. Die Eltern machen dann ein Programm zum spielerischen Üben. Doch solche Bemühungen berücksichtigen oft nicht genug die Bedürfnisse des einzelnen Kindes, seine individuelle Eigenheit, Spontanität und Kreativität. Im Gegenteil, sie können sogar „weggefördert“ werden.

In der Vergangenheit gab es viele gezielte Frühförderprogramme, die langfristig nicht gehalten haben, was sie versprochen.

Heute steht „das glückliche“ Kind im Mittelpunkt, weil es dann in Zukunft aktiver, leistungsfähiger und gesünder ist.

Auch in der Schule zeigt sich, dass Kinder, die vom Kleinkindalter an ausgiebig spielen durften und nicht der ehrgeizigen Einflussnahme ihrer Eltern unterlagen, stabiler und oft erfolgreicher sind. Und die Erfahrung zeigt: Wer sich den spielerischen Umgang mit Aufgaben erhalten hat, behält seine Freude am Tun. Verkrampfte Bemühungen, ja keine Fehler zu machen, führen selten zum gewünschten Erfolg.



„Spielregeln“ für Eltern



1

Lassen Sie Ihrem Kind genügend **Zeit und Ruhe zum Spielen**, unterbrechen Sie es nicht unnötig.

2

Beobachten Sie ihr Kind beim Spielen.

Greifen Sie nur ein, wenn es eine neue Spielanregung, Ermunterung, Zuspruch oder nur Ihre Aufmerksamkeit braucht.

Lassen Sie sich von seinen wilden Phantasien und „verrückten“ Ideen anstecken und machen Sie mit.

Beeinflussen Sie die Kreativität Ihres Kindes nicht durch zu viel „Förderung“. Es lernt durch das Spiel fürs Leben! Das Tempo bestimmt Ihr Kind selbst.

3

4

Schieben Sie Ihr Kind nicht ins isolierte Kinderzimmer ab.

Es will bei Ihnen sein, von Ihnen lernen, mit Ihnen spielen. Durch das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit wird es später gut allein oder mit anderen Kindern spielen können.

5

Ihr Kind braucht frühen **Kontakt zu anderen Kindern**. Lassen Sie es mit Nachbarskindern spielen oder schließen Sie sich einer Spielgruppe an.

6

Ihre Vorstellungen von Ordnung, Schönheit, richtig, falsch sind (noch) nicht die Ihres Kindes. **Lassen Sie ihm Zeit und die Möglichkeit, eigene Maßstäbe zu finden** und vertrauen Sie in die Entwicklung Ihres Kindes.

Wenn Sie zusammen spielen, **binden Sie es in kein „Programm“ ein**. Lassen Sie sich von Ihrem Kind anregen. Es ist der Spezialist in Sachen Spielen.

7

Geben Sie Ihrem Kind **nicht zu viele Spielsachen auf einmal**, wechseln Sie mal aus. Teure Spielsachen sind unnötig, Alltagsgegenstände sind für Kinder viel interessanter.

8

Bespielen Sie Ihr Kind nicht, denn Sie sind nicht sein Unterhaltungskünstler. Aus ihm wird sonst ein passiver Zuschauer!

9

10

Sorgen Sie sich nicht übertrieben um **Sicherheit und Gesundheit**. Je mehr Sie dem Kind abnehmen oder vorschreiben, desto unsicherer wird es. Einen hundertprozentigen Schutz gibt es nicht.



Eine Familie,
drei Generationen

Die Familie G. wohnt auf dem Land. Sie wollten ein natürlicheres Leben mit guter Luft und Gemüse und Obst aus eigenem Anbau. Sie sind in das Haus der Mutter von Frau G. gezogen, denn die alte Dame lebt seit dem Tod ihres Lebenspartners allein. Durch den Umbau hat jeder eine eigene Wohnung, viel Platz und einen Garten. Die Großmutter unterstützt sie in der Betreuung der beiden Kinder.

Zwei Schwestern:

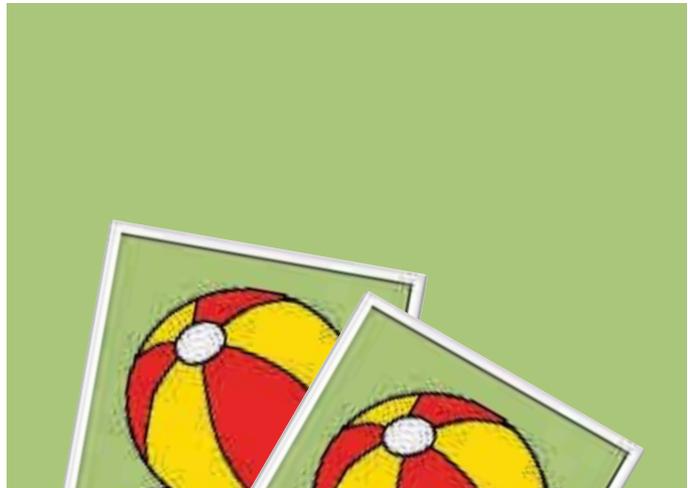
Katharina ist 2, ihre Schwester Lea 3^{1/2} Jahre alt. Die beiden kommen recht gut miteinander aus, auch wenn sie manchmal heftig streiten. Hin und wieder ist Lea **eifersüchtig** auf ihre jüngere Schwester und reagiert dann recht unsanft: Sie nimmt Katharina alles weg und kommandiert sie herum.

Doch ihre Reaktion ist manchmal auch verständlich, denn Kati will ständig mitspielen. Nie kann sich Lea mal in Ruhe mit ihrem Puzzle zurückziehen, jedes Mal wird es über kurz oder lang von Kati zerstört. Auch bei Memory ist keine Karte vor ihr sicher.

Spiele verbindet

Es gibt aber auch Spiele, bei denen sich beide Kinder gut verstehen: Zum Beispiel beim „Räuber-und-Polizei-Spiel“ stürzt Kati sich schreiend ins Getümmel oder pirscht sich langsam von hinten an. Auch wenn sie „Mutter und Kind“ spielen, ist die Rollenverteilung ganz klar. Kati bemüht sich, alles zu machen, was Lea ihr sagt, obwohl man ihrem Gesicht ansieht, dass sie ihre Rolle nicht immer versteht. Wird es zu kompliziert für die Kleine, dann muss sie „Baby“ oder „kranke Patientin“ spielen und wird in den Buggy gelegt. Nur wenn es zu brenzlig wird, greift hin und wieder ein Erwachsener ein und dann wird gemeinsam überlegt, ob es für Kati nicht eine andere Rolle gibt: sei es, dass sie als Baum in der Gegend herumsteht, als Bär im Winterschlaf liegt oder als Vogel durch die Luft flattert.

Leas Freundin Julia ist schon 4 Jahre alt und wohnt gleich nebenan. Morgens geht sie in den Kindergarten und fast jeden Nachmittag kommt sie zu Lea und die beiden spielen gemeinsam „Kaufladen“. Im Haushalt findet sich vieles, was die Kinder gebrauchen können: getrocknete Erbsen und Bohnen, ein paar Bonbons, ein bisschen Mehl und Zucker, also alles, was es im „richtigen“ Laden auch zu kaufen gibt. Leas Großmutter sammelte dafür extra kleine Schächtelchen, Säckchen, Tüten, besorgte einen kleinen Einkaufskorb und eine Kaufmannsschürze. **Wenn etwas fehlt, denken sie sich einfach etwas aus.** Sie nehmen einen Bauklotz und stellen sich vor, das sei die Waage. Die Plättchen vom Flohhupf-Spiel fungieren als Geld. Ein altes Dielenregal von der Oma ist jetzt die Theke. Überhaupt ist **Omas „Schatztruhe“** unergründlich: mal findet sich ein duftendes Lavendelsäckchen, dann



ein Puppengeschirr und ein kleiner Kochherd, mit dem einst die Mama schon spielte. Wenn Lea und Julia spielen, beschäftigt sich die Oma mit Katharina, um die beiden Großen nicht zu stören.

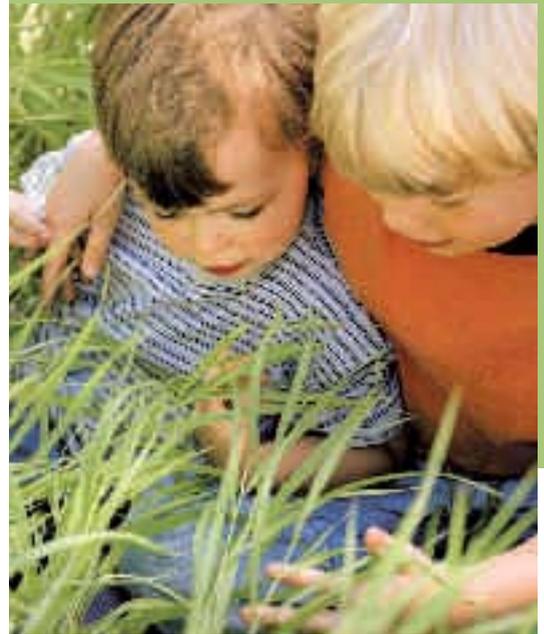
Katharina liebt ihre Großmutter sehr. Es gibt Situationen, da kommt ihre Oma besser mit Kati zurecht als die Eltern. Sie kennt so schöne Lieder und Geschichten und Kati kuschelt mit ihr und hört ihr still zu. Nicht selten schläft sie dabei ein. Ihren Mittagsschlaf hält sie sowieso meist bei der Oma, denn die legt sich mittags auch gern ein Stündchen aufs Ohr.



Ein Besuch im Zoo

Herr G. berichtet, dass die ganze Familie neulich im Zoo war. „**Tiere anschauen, fasziniert die Kinder immer wieder.** Wir haben zwar auch zwei Katzen, aber das ist doch was ganz anderes. Selten sind die Kinder so still und beobachten alles mit ungewöhnlicher Konzentration. Von manchen Tieren kamen wir gar nicht mehr weg. Kati hat bestimmt zwanzig Minuten vor den Elefanten gestanden, während Lea kaum von den Ponies wegzubringen war. Auch die Giraffen hatten es ihnen angetan. Ich wollte zwar gerne noch ins Affenhaus und meine Frau zu den Schlangen, aber dazu sind wir gar nicht mehr gekommen. Aber auch ohne das war es schon aufregend und anstrengend genug. Die Kinder haben noch tagelang davon erzählt.“

Solche Ausflüge macht die Familie allerdings nicht oft. In Haus und Garten gibt es immer eine Menge zu tun. Aber auch dort ist die Welt für die Kinder voller Abenteuer – und ist für sie ein idealer Ort, das „wirkliche“ Leben nachzuspielen. Anregungen dafür können Sie ihnen ganz einfach bieten:



Tipps: Der Garten – ein Spielparadies

- > Stellen Sie im Sommer ein Zelt auf, Ihre Kinder werden es als „eigenes Haus“ für sich entdecken und begeistert darin spielen.
- > Fangen Sie Regenwasser in einer Tonne auf und stellen Sie es im Sommer in die Sonne. Mit dem warmen Wasser können Sie eine Dusche speisen oder ein Planschbecken füllen. Wasserspiele sind für Kinder das größte Fest.
- > Wenn Sie im Garten arbeiten, lassen Sie sich „helfen“: beim Ernten, beim Mähen, beim Reparieren des Zauns. Kleine Handreichungen (Nägel anreichen, Steinchen forttragen etc.) geben Kindern eine enorme Bestätigung.

Wenn Sie keinen eigenen Garten haben, gehen Sie in Parks und Grünanlagen mit öffentlichen Spielplätzen. Dort finden sich meistens ebenso gute Spielmöglichkeiten – und noch dazu mit anderen Kindern.

Identifikation und Verarbeitung – ein Spiel mit der Phantasie

Kinder haben eine große Begabung, alles, was sie erlebt haben, im Spiel wieder aufzugreifen und zu verarbeiten. „Immer wenn etwas Ungewöhnliches passiert war“, berichtet Frau G., „beschäftigt es die Kinder noch lange. Als vor dem Grundstück Gräben gezogen und Kabel verlegt wurden, lief Lea als Straßenarbeiter herum. Sie trug die Regenjacke wie ein Arbeiter, schaufelte wie ein Arbeiter, ging wie ein Arbeiter und schimpfte genauso dabei. Das muss sie doch sehr beeindruckt haben! Und als Kati sich die Hand verbrannt hatte und im Krankenhaus behandelt werden musste, haben die Kinder eine ganze Weile jeden Tag Arzt und Patient gespielt.“

Bis zu zwei Wochen brauchen Kinder, um tiefgreifende und beeindruckende Erlebnisse im Spiel zu verarbeiten. **Es hilft ihnen, mit Ängsten oder überwältigenden Erlebnissen fertig zu werden.** „Die Straßenarbeiter hatten Lea wohl ein bisschen erschreckt. Jetzt ist sie selbst in ihrer Phantasie ein Straßenarbeiter, so groß, so laut und mächtig wie die, kann fluchen und andere beschimpfen“, meint Frau G.



Die Großmutter beobachtete, dass Lea sich mehr für die Dinge draußen interessiert. „Kati hingegen läuft am liebsten den ganzen Tag hinter mir oder ihren Eltern her und macht uns alles nach. **Außer beim Plätzchenbacken. Da haben beide mit Begeisterung geholfen.** Lea knetete den richtigen Teig, Kati bekam ihren eigenen aus etwas Mehl und Wasser. Geschickt stach Kati schon kleine Formen aus, Lea hat mit Begeisterung Teigwürste gerollt und platt gehauen.“

Da die Kinder mit Leidenschaft alles nachspielen, was die Großen vormachen, gibt es auch kaum Probleme, wenn es ums „Händewaschen“ geht. „Lea denkt meistens schon selbst daran“, erzählt ihre Großmutter, „z.B. vor dem Essen oder wenn sie im Haushalt hilft. Kati muss daran erinnert werden, sofern sie es nicht gerade bei ihrer Schwester sieht.“



Vormachen statt „Erziehen“

„Wir haben fast nie gesagt: ‚Putz dir die Zähne‘“, bestätigt Frau G. „Wenn wir uns alle abends nach dem Essen die Zähne putzen, dann wollten die Kinder das auch, natürlich mit möglichst viel Schaum! Darum müssen wir sie selten ermahnen.“

Und mit dem **Waschen** ist das ganz ähnlich: Lea kommt freiwillig zur Mutter gelaufen, wenn sie ein schmutziges Gesicht hat. Das kann sie nicht leiden. „Wir haben im Flur einen Spiegel in Kinderhöhe aufgehängt und wenn Lea sieht, dass sie ein ‚Indianergesicht‘ hat, wischt sie es sich ab oder kommt, damit wir ihr helfen, es abzuwaschen. Kati ist ganz anders. Ein schmutziges Gesicht stört sie nicht und Gesichtwaschen findet sie lästig. Dann warten wir, bis sie ganz wild aussieht und überlassen es ihr, es wegzumachen.“

Leas Eifer beim Gesichtwaschen stammt aus der Faschingszeit. Die ganze Familie stand vor dem Spiegel und hat sich mit Schminke angepinselt. Zwischendurch wurde alles immer wieder abgewischt, denn es war für Lea spannend zu sehen, wie sich ihr Gesicht veränderte: geschminkt, ungeschminkt, eine Gesichtshälfte, nur die Nase. Seit dieser Zeit schaut Lea in den Spiegel und sieht auch, wenn sie schmutzig ist.

Lea hat „beschlossen“, sauber zu werden

Ihre Eltern haben sie nicht gedrängt. Auslöser war, dass sie unbedingt dem Papa beim „Pipimachen“ zusehen wollte. Sie war ganz fasziniert. Sie stellte fest, dass es bei ihr nicht so geht. Die Eltern erklärten ihr, dass Männer anders gebaut sind als Frauen, kleine Mädchen anders als kleine Jungen. Seitdem war sie einverstanden



damit, Pipi zu machen wie ihre Mama. Daraufhin stellte Frau G. Lea ein Töpfchen hin, aber das interessierte sie nicht. Sie wollte alles genauso machen wie Mama, auf dem großen Klo.

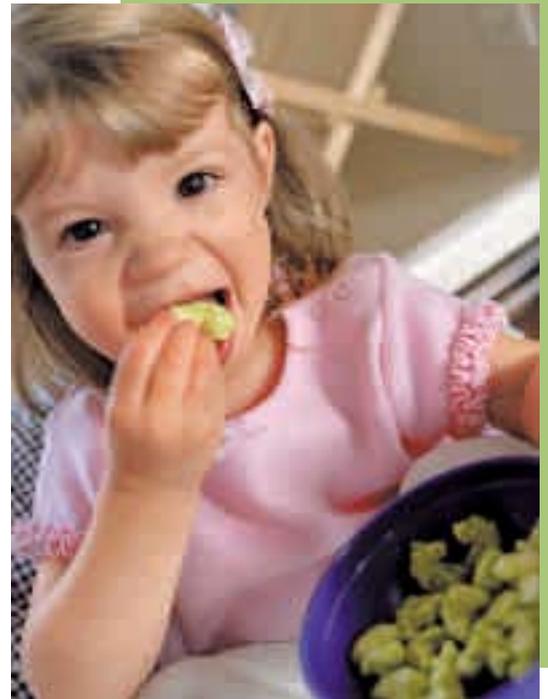
Es mag zwar nicht jedermanns Sache sein, die eigenen Kinder an solchen Verrichtungen teilhaben zu lassen, das Sauberwerden erleichtert es aber ungemein.

Lea wollte keine Windeln mehr tragen

Im Sommerurlaub fiel ihr auf, dass ihre Freundin Julia keine Windeln mehr trägt. „Das war ein günstiger Augenblick“, meint Herr G., „wir waren den ganzen Tag am Strand und da konnte nicht viel passieren. Lea konnte immer gleich beobachten, was da nach unten ablief. Nach wenigen Tagen konnte sie rechtzeitig Bescheid sagen und wir konnten mit ihr hinter die Büsche gehen. Seitdem ist sie tagsüber sauber und trocken und nachts machte sie nur noch wenige Male ins Bett. Aber das Gummituch lassen wir sicherheitshalber noch eine Weile über der Matratze – Rückfälle kann es immer noch geben – und das ist auch nicht schlimm.“

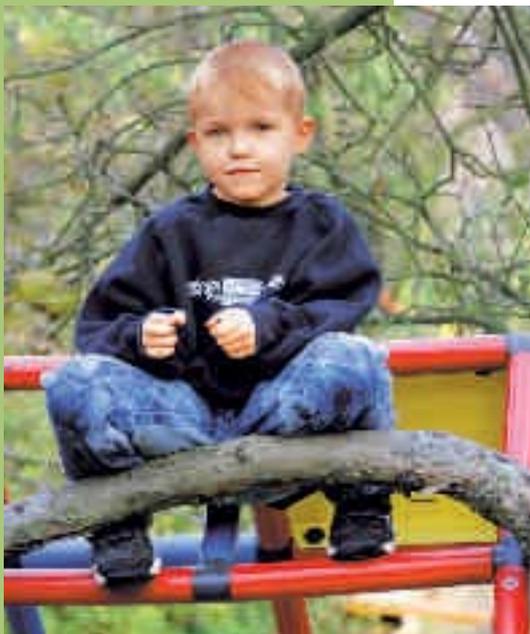
Essen wie die große Schwester

Was Lea von Julia abschaut, schaut Kati von Lea ab. Deshalb wollte sie schon sehr früh nicht mehr gefüttert werden. „Alleine!“, forderte sie kategorisch und so manches ging daneben. „Selber essen“ war ein neues Spiel: Püree wurde wie Knete erst mal platt geklatscht, Rosenkohl wanderte mehrmals von Katis Teller auf Leas und wieder zurück, weil gerade das **Bitte-Danke-Spiel** dran war. Brot wurde mit dem Löffel gegessen, Kartoffeln lieber mit den Fingern. „Solange sie essen und nicht alles übermütig in der Gegend verteilen, macht mir das nichts aus“, meint Frau G. Weil beide Kinder eher wenig essen, hat Frau G. ein **Wettessen-Spiel** ausgedacht: „Wenn die eine viel auf dem Teller hat, erwacht in der anderen der Futterneid.“



Spiele für Kindergartenkinder ab dem 3. Lebensjahr

Dies sind nur Beispiele. Richten Sie sich dabei nach den besonderen Interessen Ihres Kindes:



- > Einfaches Memory, Bilderlotto,
- > Steckbausysteme in allen Variationen (aber lieber mehr von einem Spiel, als wenige von verschiedenen Spielen),
- > Puzzles (je nach Alter mit wenig oder vielen, großen oder kleinen Teilen),
- > Autos, Bagger, Kran, Holzseisenbahn,
- > Plastilin, Knetgummi, Ton, Sand,
- > Fingerfarben; für die Größeren Wasserfarben mit dickem Pinsel; Wachsmalkreiden,
- > viel (ruhig einseitig bedrucktes) Papier, Krepp-Papier,
- > Handpuppen, Kasperlepuppen, Puppen mit Kleidung zum An- und Ausziehen,
- > „Verkleidungskiste“ mit alten Hüten, Schleiern, Kleidern, Schuhen, Gardinen, Kappen ...,
- > Bilderbücher mit kurzen Texten, einfachen Geschichten,
- > Musik- und Märchenkassetten für Kinder (gut auswählen!),
- > Dreirad, Rutsche, Klettergerüst,
- > und vieles andere, was man so findet: Herbstblätter, Kastanien, Kiefernzapfen, Zweige, Muscheln ...

Allein spielen oder mit Erwachsenen?

Ältere Kinder beschäftigen sich mit Steck-, Lege-, Puzzlespielen, mit Puppen oder Autos schon gern und ausgiebig allein.

Jüngere haben eine kürzere Aufmerksamkeitsspanne. Sie brauchen mehr Anregungen, oft nur die Anwesenheit und Aufmerksamkeit des Erwachsenen, sonst langweilen sie sich, oder geben bei kleinen Schwierigkeiten gleich auf. Malen, Bilderbücher anschauen, Musik machen und Musik hören machen ihnen zu zweit einfach mehr Spaß!

Spiele mit Erwachsenen

- > Sich gegenseitig anmalen, im Spiegel betrachten und Grimassen schneiden,
- > mit Handpuppen spielen und mit verstellter Stimme zum Kind sprechen,
- > sich vor dem Baden am ganzen Körper mit Fingerfarben bemalen,
- > „Handpuppe“: Der Erwachsene und das Kind malen sich ein Gesicht auf die Hand und spielen so „Kasperle“,
- > Figuren basteln, kneten, ausschneiden,
- > **Klatschspiele: Backe, backe Kuchen**, der Bäcker hat gerufen, wer will schönen Kuchen backen, der muss haben sieben Sachen: Eier und Schmalz, Butter und Salz, Milch und Mehl, Safran macht den Kuchen gelb (das heißt gelb). Dabei klatscht man sich selbst und dem Kind nach selbst erfundenen Regeln in die Hände.
- > **Einfache Regelspiele**: Zur Regel gehört fast immer, dass das Kind stets gewinnt. Seien Sie tolerant dieser Regel gegenüber, verlieren lernt es erst später.
- > **Rollenspiele aller Art**: Straßenbahn, im Zoo, Einkaufen, Arztbesuch, ... alles, was das Kind selbst schon einmal erlebt hat.
- > **Turnen mit Geräten**: Reifen, großer Ball, Rutsche, Schaukel, Wippe, Klettergerüst,
- > **zusammen singen**: nach Musik tanzen, selbst Reime erfinden,
- > **Ausflüge**: Spielplatz, Schwimmbad, Zoo, Kinder- und Puppentheater besuchen.

Spiele unter Geschwistern

- > **Rollenspiele**, bei denen das Jüngere eine leichtere Rolle übernimmt wie: das Baby, Patient, Fahrgast, Zuschauer,
- > **Spiele, die das jüngere Kind dem älteren nachahmt**, wie: den Gang von Tieren nachmachen, sich als Indianer anpirschen, Tierstimmen und andere Laute nachmachen, trommeln, musizieren, singen, tanzen etc.,
- > alle schöpferischen Spiele oder Phantasiespiele, bei denen es kein Richtig oder Falsch gibt.

Bei Spielen, die Geschicklichkeit, Konzentration, Ausdauer oder die Beachtung von Regeln verlangen, wird das Jüngere immer unterlegen sein, das Ältere sich gestört fühlen.



Tipps

- > Bei genügend Platz, gegenseitiger Toleranz und Raum für individuelle Besonderheiten kann das Leben in einer **Mehrgenerationenfamilie** eine Bereicherung für alle sein. Großeltern sind oft eine Entlastung für die Eltern und bereichern die soziale Erfahrungswelt der Kinder.
- > Kinder haben **auf dem Land** in manchen Bereichen optimale Entwicklungsbedingungen, zum Beispiel Bewegungsfreiheit, gesunde Luft, Umgang mit der Natur. Wenn ihnen aber Spielgefährten fehlen, es an sozialen Kontakten und kulturellen Anregungen mangelt, sollten sie so früh wie möglich in den Kindergarten.
- > Sauberwerden, Essen, Waschen, Zähneputzen macht Kindern Spaß, wenn sie die Erwachsenen **nachahmen** können – mahnen und schimpfen ist also unnötig.
- > **Geschwister** müssen nicht immer zusammen spielen. Das ältere Kind muss sich auch ungestört allein oder mit Spielkameraden beschäftigen können.
- > Eifersucht und Zank um Spielsachen sind unter Kindern normal und sogar notwendig, damit die Kinder soziale Regeln einüben können. Eltern sollten nur darauf achten, dass nicht eines der Kinder **regelmäßig** den Kürzeren zieht.



Das Spiel mit
Rollen und Regeln

Sarah ist 3½ und schon eine kleine Persönlichkeit. Sie ist fröhlich und temperamentvoll, sehr eigenwillig und will immer ihren Kopf durchsetzen. Ihrer Mutter macht das manchmal sehr zu schaffen.

„Anfangen hat es so vor einem Jahr“, erzählt sie. „Bis dahin war Sarah eher ein ‚pflegeleichtes‘ Kind, vergnügt und zufrieden. Viel Temperament hat sie allerdings schon immer gehabt und hielt mich ganz schön auf Trab. Wenn sie draußen rennen, klettern und mantschen konnte, dann war sie intensiv beschäftigt. Was ich ihr anbot, nahm sie immer dankbar auf.“

Aber dann kam die Zeit, da schien sie ‚wie ausgewechselt‘. Nichts war ihr mehr recht. Einerseits fragte sie mich, wenn ich ihr dann etwas vorschlug, wollte sie das nicht. Auch jeden weiteren Vorschlag lehnte sie kategorisch ab. Es war, als ob sie mich bloß fragte, um ‚nein‘ oder ‚das will ich nicht‘ sagen zu können.

Mal war sie himmelhoch jauchzend, dann zu Tode betrübt. **Wutanfälle waren an der Tagesordnung.** Oft schien mir der Anlass nichtig, wenn ich überhaupt einen fand. Wenn sie nur irgendwie das Gefühl hatte, man wollte ihr etwas vorschreiben, dann bekam sie schon einen Tobsuchtsanfall. Wenn ich sie rief, stellte sie sich taub, kam nicht oder lief erst recht weg und versteckte sich.“

Warum wird Sarah so wütend?

Frau T., eigentlich eine selbstbewusste Frau, war verzweifelt, denn Sarah ist ihr einziges Kind und bekommt von ihr alle Aufmerksamkeit. „Plötzlich fragte ich mich, ob ich etwas falsch gemacht habe: Hatte ich Sarah zu sehr verwöhnt? War es doch schädlich, dass sie als Einzelkind ohne Vater aufwuchs?“

Zum Glück hatte Frau T. eine Freundin, die eigene Erfahrungen mit Kindern hatte und sie beruhigen konnte.

„Das ist nicht selten in diesem Alter. Als mein Timmy so alt war wie Sarah, bin ich fast aus der Haut gefahren! Ich dachte oft, der macht das alles nur, um mich zu ärgern! **Damals bin ich in eine Elterngruppe gegangen** und stellte fest, dass es in anderen Familien ganz ähnliche Probleme gab. Die Gespräche mit den Eltern haben mir geholfen, einiges klarer zu sehen. Bei Anne konnte ich viel gelassener reagieren. Da fragte ich mich nicht mehr: Was habe ich falsch gemacht, sondern: **Wie kann ich meinem Kind helfen und ihm diese schwere Zeit erleichtern?** Denn dieses Alter ist für die Kinder selbst nicht einfach. Sie stehen unter Spannung und verstehen selbst nicht, was mit ihnen los ist.“

Das Kind wird selbstbewusst und entdeckt seinen eigenen Willen. Es sagt jetzt „ich“, weil es sich vom anderen unterscheiden kann. Begriffe wie „mein“, „dein“, „ich“ und „du“ gewinnen an Bedeutung. Es

spürt, dass es eine eigene Person ist, mit eigenen Wünschen und Vorstellungen. Aber die Erwachsenen machen ihm sehr oft einen Strich durch die Rechnung. Sie sagen „nein“, sie wollen etwas anderes, sie nehmen etwas weg oder behin-



den den Wunsch des Kindes. **Kein Wunder also, wenn sich das Kind klein und machtlos fühlt und mächtig wütend wird!**

Doch dann merkt das Kind, dass es selbst die Macht hat, „nein“ zu sagen, wenn Erwachsene von ihm etwas verlangen. Diese Fähigkeit muss es erproben. Es muss erfahren, was passiert, wenn es „nein“ sagt, wenn es sagt „ich will aber“ – auch wenn es oft selbst nicht weiß, was es eigentlich will.

Mit 3 Jahren ändern sich **die Wünsche schnell**



Kinder in Sarahs Alter sind durch die zunehmende Erkenntnis ihrer Autonomie erst einmal hoffnungslos überfordert: Sie können sich nicht für das eine oder andere entscheiden. Und wenn sie sich entschieden haben, sind sie noch nicht in der Lage, konsequent dabei zu bleiben. Sie wollen am liebsten alles auf einmal: Dreiradfahren und gleichzeitig Ball spielen, Spielsachen horten und in der Wohnung verteilen, wollen selbständig sein und sich gleichzeitig helfen oder bedienen lassen, sie wollen schon groß und dann wieder hilflos wie ein Baby sein.

Sie erkennen noch nicht, dass eine Entscheidung auch den Verzicht auf etwas anderes bedeutet. Sie wollen z.B. erst ein Käsebroten haben, dann ist ein Wurstbrot attraktiver und dann bleiben sie wieder beim Käsebroten. So eine Szenerie kann sich häufig wiederholen!

Der Rat der Freundin hat Frau T. sehr geholfen. Sie ist gelassener und hat nicht mehr das Gefühl, einen Machtkampf mit ihrer Tochter durchfechten zu müssen. Denn: Es geht nicht darum, wer der Stärkere ist. Frau T. hat erkannt, dass Sarah auf Anweisungen wie „du sollst“ mit Wutanfällen reagiert. Warum also nicht mit „würdest du bitte ...“ den Wunsch äußern?

Kinder reagieren auf Kinder anders

Frau T. konnte eine weitere wichtige Beobachtung machen: **Wenn Kinder etwas voneinander wollten, blieben die Trotzanfälle aus.** Demnach hat es etwas mit der Autorität und der Art des Auftretens der Erwachsenen zu tun, die Kinder in Rage bringt. Wenn Kinder untereinander sich auf bestimmte Regeln einigen, dann werden sie über einen bestimmten Zeitraum eingehalten. Meistens geht es dann um „Spielregeln“. „Kinder scheinen zu spüren“, stellte Frau T. fest, „dass ohne Zugeständnisse und Regeln der Fortgang des Spiels gefährdet ist. Und das wollen sie nicht.“

Spiele gegen den Trotz

Diese Erkenntnis machte sich Frau T. zunutze: Was Sarah im wirklichen Leben nicht wollte, war im Spiel kein Problem, sofern „ihre Rolle“ das verlangte. Wollte Sarah beim Kämmen und Haare schneiden nie stillhalten, spielte Frau T. „eine Kundin (Sarah) beim Friseur (Mama)“ und schon blieb der Trotzanfall aus. Fiel es normalerweise Sarah schwer, etwas abzugeben, im „Kaufmannsspiel“ trennte sie sich von den „Waren“ leicht. Eine ganze Palette von Spielen wurde in den Tagesablauf integriert und Sarah spielte leidenschaftlich mit. So wurde auch leidige Themen wie „Waschen und Anziehen“ kurzfristig gelöst: Sarah spielte ein Baby, das noch sehr die Hilfe der Mutter braucht.

Erwachsensein aus Kinderperspektive

Am liebsten spielte Sarah Rollen, in denen sie groß und erwachsen war und z.B. die Mutter klein und hilflos. Dann gab sie ausgiebig „Befehle“, die keinen Widerspruch erlaubten und Frau T. sich manchmal betroffen fragte: **„Erlebt ein Kind so die Erwachsenen?“** Sarah schien großen Spaß zu haben, wenig-

stens in der Phantasie über so viel Macht und Stärke zu verfügen. Darum dauerte es manchmal Stunden, bis sie den Übergang vom Spiel in die Realität schaffte und die „Person“ aus dem Spiel loslassen konnte. Die Grenzen zwischen Phantasie und Wirklichkeit sind in diesem Alter noch unscharf und fließend.

Frau T. weiß, dass sie kein „Ersatz“ für Spielgefährten sein kann und hat Sarah im Kindergarten angemeldet. Bis es so weit ist, geht Frau T. mit ihr sooft wie möglich in den nahe gelegenen Park, in dem es einen Spielplatz und eine Spielwiese gibt. Inzwischen kennt Sarah die meisten Kinder, die dort regelmäßig zum Spielen kommen, und sie tobt sich mit ihnen richtig aus. Dabei versucht sie immer wieder, das Kommando zu übernehmen, sich rigoros durchzusetzen. Doch die anderen Kinder lassen sie oft kühl abblitzen und Sarah muss nachgeben, damit das Spiel auch für sie weitergeht.

Der Umgang mit anderen Kindern tut Sarah gut. Sie steht nun nicht mehr mit jeder Aufforderung, jedem Gebot auf Kriegsfuß.



Auch zu Hause ist sie viel kompromissbereiter und selbständiger geworden. Frau T. kann das gut respektieren, denn viele Dinge kann sie sehr gut allein: sich an- und ausziehen, sich die Haare kämmen, die Hände waschen, ihr Brot allein schmieren und essen. Ihre Eigenwilligkeit hat Sarah nicht verloren und durchsetzungsfähig ist sie geblieben, dafür sind ihre Wutanfälle nur noch selten.

Rollenspiele – Wege zur Selbstbestimmung

Der Spieltherapeut rät:

> Das Rollenspiel ist ein wesentliches Mittel zur Selbstbestimmung und zur Übernahme sozialer Normen. Das Kind versteht Verhaltensregeln, die es zunächst nur mechanisch angenommen hat, und übt sie im Laufe des Spiels ein. Es ist dann sogar bereit, noch recht schwierige soziale Verhaltensweisen wie „Einordnung“ oder „Teilen“ zu übernehmen, gegen die es sich sonst sträubt. In einer Rolle kann es auch schweigen, stillhalten, Ausdauer zeigen, alles Dinge, die ihm sonst schwer fallen, die es aber als Bestandteil seiner Rolle akzeptiert.

> **Das Rollenspiel erleichtert dem Kind das Einfühlen in andere Perspektiven.** Als „Mutter“ tut es selbst Dinge, gegen die es sich als Kind in der Realität wehrt. Wenn es seine Puppe verarztet, wird ihm der Arzt – vor dem es sich im realen Leben ängstigt – vertrauter und verständlicher. Manches Kind versucht, seine Angst vor Hunden zu überwinden, indem es selbst immer wieder spielt, ein Hund zu sein.

> **Das Rollenspiel hilft dem Kind, sich langsam in die Welt der Erwachsenen einzuspielen:** Hier kann es Rollen übernehmen, die ihm sonst aufgrund seiner begrenzten Fähigkeiten verschlossen

sind. Es kann üben, eine Ärztin, ein Chauffeur, eine Verkäuferin zu sein, ohne dass es Konsequenzen für mögliche Fehler zu fürchten braucht. Das hilft ihm, die Kluft zwischen den erstrebten und den tatsächlichen Möglichkeiten zu überbrücken.

> Und schließlich gibt **das Rollenspiel** dem Kind die **Möglichkeit, Schwierigkeiten und Konflikte darzustellen und in der Phantasie nach Lösungen zu suchen.**

Zum Beispiel: Ein Kind, das keine „schmutzigen Worte“ sagen darf, lässt diese Worte seine Puppe sagen, um es dann „als Mutter“ gleich zu schelten.

> Das Kind spielt die Rolle des unartigen „Puppenkindes“ und lebt dabei aus, was es nicht darf. Zugleich schlüpft es in die Rolle der Mutter, um das Ganze wieder zu neutralisieren. Und wenn es versucht, das Verbot zu begründen, bedeutet das, es versteht auch besser die Argumente der Mutter.

> Eltern, die das Rollenspiel ihrer Kinder beobachten oder daran teilnehmen, erfahren viel über ihre Erlebniswelt, ihre Sorgen und Nöte, die es sonst kaum ausdrücken kann. Und **Sie erfahren viel über sich selbst.** Hören Sie sich wirklich so kläffend an, wenn Sie schimpfen? Sagen Sie wirklich sooft „Das hört mir jetzt aber auf!“? Woher soll das Kind diesen Tonfall, diese Redewendungen sonst haben?

Übrigens: Im Rollenspiel übt das Kind auch seine Sprach- und Ausdrucksfähigkeit!



Tipps: Wie Sie das Rollenspiel Ihres Kindes unterstützen können

Erwachsene tun sich oft schwer, mit rollenden Augen und verstellter Stimme ein Monster zu spielen oder als Löwe brüllend durch einen imaginären Urwald zu schleichen. **Lassen Sie sich durch Ihr Kind animieren, machen Sie mit, es macht Spaß!** Auch Ihr Kind wird dann noch viel mehr aus sich herausgehen. So spornen Sie sich gegenseitig an.

> Wenn ein Kind sich für ein Rollenspiel begeistert, will es sooft wie möglich immer genau das Gleiche spielen. Damit keine Langeweile aufkommt, können Sie kleine Variationen vorschlagen oder Ideen beisteuern, die dem Spiel neuen Schwung geben.

> Ihre Kinder sind gute Regisseure! Darum **vermeiden Sie, die Regie zu übernehmen.** Fragen Sie lieber: „Was soll ich sein?“, „Bin ich ein guter oder ein böser Löwe?“ Richten Sie sich möglichst oft nach den Vorstellungen des Kindes.

> Im Gegenzug können Sie **Spiele unter Ihrer Regie** vorschlagen. Zum Beispiel, wenn Sie das Kind auf einen Arztbesuch vorbereiten wollen. Sie übernehmen die Rolle der Kinderärztin und vermitteln ihm, was da geschehen wird.

> **Legen Sie sich eine Requisitentruhe** zu mit alten Hüten, Tüchern, Schachteln, Verbandszeug, Topf und Kochlöffel etc. Sie muss nicht vollständig sein, in Wohnung und Kinderzimmer findet sich immer irgendetwas, das man mit viel Phantasie „umfunktionieren“ kann.

> Die Spielwarenindustrie bietet viele „echt“ wirkende Requisiten an: Köfferchen oder Kartons fürs Arzt-, Friseur-, Post- oder Zugführerspiel. Sie sind schön, aber nicht nötig, denn die Phantasie des Kindes kennt (fast) keine Grenzen. **Sind Spielrequisiten den echten Gegenständen zu ähnlich, sind sie nicht mehr so vielseitig verwendbar und die Phantasie wird weniger gefordert.**



Mama,
was soll ich spielen?

Herr und Frau D. leben mit ihren beiden Töchtern in Berlin. Ihre Eltern stammen aus der Türkei, die Mädchen sind in Deutschland geboren. Frau D. ist gelernte Reisebürokauffrau und hat nach der Geburt der Kinder aufgehört zu arbeiten. Herr D. ist selbständiger Handwerksmeister. Zu Hause spricht die Familie deutsch, wenn die Großeltern und andere Verwandte kommen, wird türkisch gesprochen.

Melek ist gerade drei Jahre alt geworden. Sie ist ein liebes Kind, das seinen Eltern nie Kummer macht. Sie ist zudem hübsch, intelligent und drollig und bringt alle zum Lachen. Die Verwandten loben Frau D., weil das Kind so wohlzogen ist, nie auf die Nerven geht, nicht tobt und schreit, kaum mal etwas kaputtmacht.

Aber in letzter Zeit fällt der Mutter auf, dass Melek immer wieder fragt: „Mama, was soll ich spielen?“ Oft sitzt sie einfach nur da und schaut ihr bei der Arbeit zu, ohne selbst etwas zu spielen. Wenn Frau D. vorschlägt, sie solle mit dem Puppenwagen spielen, holt Melek artig den Puppenwagen, schiebt ihn ein paar mal hin

und her, wiegt die Puppe ein bisschen in ihren Armen und legt sie mit den Worten: „Nun schlaf schön brav!“ wieder zurück. Das Gleiche mit dem neuen Puzzle: Im Nu hat sie es richtig zusammengesetzt, und wieder fragt sie ihre Mutter. Frau D. wundert sich.

Andere Kinder in dem Alter können sich schon allein beschäftigen, spielen immer wieder Mutter und Kind, ziehen die Puppe an und aus, bekochen und füttern sie, tragen sie herum und reden mit ihr. Aber Melek ist immer gleich mit allem „fertig“.

Seit ihre Schwester Damla vor ein paar Monaten in die Schule gekommen ist, hat sich das verstärkt. Früher passte die Größere immer gut auf die Kleine auf und sie spielten oft draußen auf dem Hof. Frau D. konnte in Ruhe kochen und den Haushalt in Ordnung halten. Heute kommt sie in ihrem Haushalt zu nichts mehr. Das „Mama, was soll ich spielen?“ geht ihr schon ziemlich an die Nerven.

Meleks Mutter sucht Rat

Frau D. bespricht sich mit ihren Freundinnen, als sie das nächste Mal ins Fitness-Studio geht. Eine von ihnen geht regelmäßig mit ihrem Sohn zum Mutter-Kind-Turnen in den Frauentreff. „Die Leiterin ist sehr nett“, erzählt ihr die Freundin, „die nimmt sich immer noch ein bisschen Zeit, wenn jemand etwas besprechen möchte.“ So geht Frau D. mit zum nächsten Termin und bleibt auch dabei.

Nach einigen Treffen wird sie von der Leiterin angesprochen. Sie erkundigt sich unter anderem, wie es Meleks Schwester in der Schule geht. „Damla ist eine sehr gute Schülerin“, erzählt Frau D. stolz, „aber die Lehrerin sagte mir, dass sie Damla manchmal fast vergisst, weil sie so sehr ruhig und brav ist.“



Wenn Kinder so lieb und brav sind, kann das auch Nachteile haben

„Mir scheint“, meint die Leiterin, „Sie legen ganz besonderen Wert darauf, dass Ihre Kinder wohlzogen sind und auch auf andere einen guten Eindruck machen.“ Das kann Frau D. nur bestätigen. Wie bei allem, was sie im Leben anfängt, möchte sie auch in der Erziehung immer alles 100%ig richtig machen, aber spürt, dass sie nicht immer die Nerven für die Mädchen hat.

„Kein Wunder, dass Ihnen manches über den Kopf wächst“, sagt die Leiterin, „niemand kann alles 100%ig richtig machen.“

Unterstützung findet Frau D. bei ihrem Mann nicht. Sein Betrieb, die Angestellten und die viele Arbeit fordern ihn genug. Abends ist er meistens erschöpft und die Kinder müssen ruhig sein. Frau D. fühlt sich von ihm mit der Erziehung allein gelassen. Für Meleks Spielprobleme hat er einfach kein Ohr. Auch Mutter oder Schwiegermutter ist das Thema Spielen völlig unwichtig. Sie sagen höchstens: „Das Kind ist zu verwöhnt. Es hat viel zu viel Spielzeug.“

„Hat Melek überhaupt das für sie passende Spielzeug?“, fragt die Leiterin Frau D. und Frau D. zuckt etwas ratlos mit den Schultern. Ihr Mann bringt meist Dinge mit, die Melek im Schaufenster sah und gut gefallen haben: die Puppe mit den tollen Kleidchen, die richtig sprechen und sogar laufen kann, allerlei bunte Phantasiefiguren und Plüschtiere, den Puppenherd, das Spielkarussell ...



„Ich habe den Eindruck, das sind Dinge, die der Phantasie wenig Raum geben, weil alles schon so perfekt ist“, sagt die Leiterin. „Hat Melek Papier, Stifte, Farben? Hat sie Bausteine, alte Sachen zum Verkleiden? Einen großen Karton, in den sie hineinkriechen kann?“

Frau D. ist noch nie darauf gekommen, einen alten Karton ins Spielzimmer zu stellen, obwohl sie weiß, wie gerne sich Melek versteckt. Auch denkt sie über den Rat der Leiterin nach, Melek anspruchsvollere Puzzle zu besorgen. Die Altersangaben auf der Verpackung sind nur Richtwerte und Melek braucht eine größere

Herausforderung, damit sie nicht das Interesse verliert. Allerdings darf es sie auch nicht überfordern, das behindert die Motivation.

Und noch etwas regt die Leiterin an: Melek sollte in den Kindergarten gehen, damit sie mehr mit anderen Kindern spielen kann. Denn Melek fehlt die Schwester und sie braucht andere Kinder zum Spielen! Außerdem müsste sich Melek auch mal so richtig **austoben** dürfen, **mit Fingerfarben schmieren**, **mit Ton oder Knetmasse batzen**, **in Pfützen und Matsch herumspringen**. Zusammen mit anderen Kindern wird sie die Scheu überwinden, dass sie dabei auch mal „schmutzig“ wird.

Es gibt noch vieles, was Frau D. auf dem Herzen liegt, aber die Zeit ist jedes Mal knapp. Darum empfiehlt die Leiterin, sich bei der **Erziehungsberatung** anzumelden. „Auch wenn keine gravierenden Probleme vorliegen, können Eltern hier kompetente Hilfe finden. Allein das Gespräch kann schon sehr entlastend sein. Hinzu kommt: die Beratung ist kostenlos!“

Frau D. kostete dieser Gedanke zunächst Überwindung: in einer Einrichtung mit fremden Menschen über private Dinge sprechen? Als sie erfuhr, dass dort Schweigepflicht besteht, meldete sich schließlich an.

Sie hat es nicht bereut. Nach kurzer Eingewöhnungszeit hatte sie ihre Bedenken vergessen und voll Vertrauen geht sie nun der Frage nach, warum Melek noch nicht alleine spielen kann.

Wenn Eltern es „zu gut“ meinen

Die Psychologin rät: Oft meinen Eltern es „zu gut“ und kaufen dem Kind ständig neues Spielzeug, um es damit anzuregen und zu fördern. **Aber ein Überangebot an Spielzeug verhindert, dass sich das Kind intensiv mit einer Sache auseinander setzt.** Nach einer oberflächlichen Untersuchung verliert es das Interesse, weil es ja gewohnt ist, dass bald etwas Neues kommt. Seine Gestaltungsfähigkeit, Phantasie und Erfindungsgabe wird dadurch nicht abgerufen.

Weil Frau D. und ihr Mann selbst wenig Spielsachen hatten, wollten sie ihren Kindern etwas Gutes tun. Es sollte ihnen an nichts fehlen. Und so konnten sie auch selten „nein“ sagen, wenn Damla und später auch Melek um Spielzeug bettelten, das sie im Schaufenster gesehen hatten. Außerdem wollte Herr D. seinen beiden Mädchen wenigstens auf diese Weise zeigen, dass er sie lieb hat, obwohl er so wenig Zeit mit ihnen verbrachte. Bei der Auswahl der Geschenke hatten allerdings beide nie daran gedacht, dass ein Spielzeug die Phantasie anregen sollte.

Perfektes, wirklichkeitsnahes Spielzeug, oder Spielzeug, das nur wenig verschiedene Verwendungsmöglichkeiten hat (batteriebetriebenes Spielzeug, das nur ein- und ausgeschaltet wird), wird langweilig. Das Kind kann damit nicht seine Geschicklichkeit und Kreativität erproben.

Kinder werden in ihrem Eifer gebremst, wenn ihr Spielbereich eingegrenzt ist. Sie verlieren die Lust am Spielen, wenn sie ständig hören „spiel nicht hier ...“

nicht jetzt ..., nicht das ...". Meist will der Erwachsene nicht gestört werden oder fürchtet die Unordnung, die phantasievollen Spielen nun mal hinterlässt.

Frau D. hat erkannt, dass sie die türkische Tradition der Gastfreundschaft gern und bewusst fortgeführt hat und sie aus diesem Grund die Wohnung immer so aufräumt, dass jederzeit unangemeldeter Besuch

kommen kann. Also konnte sie auch nur schwer ertragen, dass ihre Kinder Unordnung beim Spielen machten und schickte sie lieber nach draußen.

Damla geht nun in die Schule und hat andere Interessen und neue Freunde. Das heißt: Sie wird Melek mehr in ihr Leben einbeziehen müssen, auch mal mitspielen und mehr Interesse zeigen an dem, was ihre Tochter tut.



Kinder brauchen Anteilnahme

Kinder können ihre Kreativität im Spiel erst richtig entwickeln, wenn sie erleben, dass es auch bei anderen auf Interesse stößt. Durch die Reaktion von außen werden sie zum Weitermachen angeregt. Ohne dieses „Echo“ versiegt ihr Interesse oft schnell.

Manches Spielzeug wird auch erst interessant, wenn ein „Großer“ ihnen zeigt, was man damit anfangen kann. Und besonders schön wird es für die Kinder, wenn sie es gleich gemeinsam ausprobieren können. Aber auch Erwachsene profitieren davon: **Sie können von den Kindern wieder „spielen lernen“!** Außerdem, wem tut es nicht gut, für eine Weile mal Pflicht und Verantwortung zu vergessen?

Weitere Ursachen für die fehlende Lust am Spielen

Frau D. hat sich bisher zu wenig für das Spiel ihrer Kinder interessiert. Aber das Gegenteil kann durchaus den gleichen Effekt haben.

Wenn Mutter oder Vater sich ununterbrochen mit dem Kind beschäftigen, es mit aufregenden Spielangeboten „überschütten“, braucht es sich selbst nichts auszudenken. Es wird anspruchsvoll und bequem zugleich, es langweilt sich schnell, wenn nicht viel Neues passiert. Intensive Hingabe an ein selbst erfundenes Spiel kommt erst gar nicht auf.

Auch eine überfürsorgliche Haltung kann den Spaß am Spiel verderben. Eltern, die dem Kind alle Schwierigkeit abnehmen, ihm alles zeigen, anstatt es selbst etwas herausfinden zu lassen, rauben dem Kind die Freude an der Erprobung der eigenen Fähigkeiten. Das Kind lernt erst gar nicht, sich für eine Sache zu begeistern und entwickelt dadurch keine Motivation, sich mit Feuer und Flamme in ein Spiel zu stürzen.

Und **wenn Eltern nur den Nutzeffekt im Kopf haben**, in ihren Anregungen und beim Mitspielen überlegen, was das Kind bei diesem Spiel lernen, welchen späteren Erfolg es in der Schule erringen kann, wird das Kind bald glauben, dass es hier nur um Leistung,

um Prüfung geht, dass es Angst haben muss, etwas falsch zu machen oder zu versagen. Dadurch verliert es den Spaß am Spielen und später gelingt es ihm nur schwer, locker und spielerisch, vor allem ohne Angst vor Versagen, an „echte“ Leistungsaufgaben heranzugehen.

Wann braucht ein Kind Unterstützung?

- > ... wenn das Kind häufig längere Zeit untätig herumsitzt, ohne krank oder müde zu sein.
- > ... wenn es mechanisch und mit unbeteiligtem Gesichtsausdruck immer wieder die gleichen Handgriffe an den Gegenständen wiederholt.
- > ... wenn es selten eigene Ideen hat und zu häufig fragt: „Was soll ich spielen?“
- > ... wenn es häufig ein Spiel anfängt und bei den geringsten Schwierigkeiten wieder aufgibt (Achtung: Bei kleineren Kindern ist das normal).



**Spielgruppen –
positiv für Kinder
und Eltern**

Sechs Eltern, sechs Meinungen

Frau T. kommt mit ihrem Kind in die Baby-Spielgruppe, „weil meine Freundin auch herkommt und das tut den Kindern sichtlich gut“.

Herr M. meint: „Hier haben die Kinder tolle Spielmöglichkeiten, sie können rumschmieren und Dreck machen so viel sie wollen. In unserer Wohnung wäre uns das zu viel Arbeit. Und draußen gibt es ein Riesen-Planschbecken. Wer hat das schon?“

Frau B. meint: „Da habe ich hin und wieder einen freien Nachmittag.“

Frau P. sagt: „Meine Tochter ist ein Einzelkind und freut sich riesig über die anderen Kinder.“

Frau T. erklärt: „Die Kinder kriegen hier Spielanregungen, die mir selber nie einfallen würden.

Es ist eine andere Atmosphäre, wenn mehrere gleichaltrige Kinder in einem Raum zusammentreffen, auch wenn sie anfangs noch wenig zusammen spielen. Aber sie interessieren sich doch sehr füreinander, ‚erforschen‘ sich oder nehmen sich gegenseitig das Spielzeug weg, weil immer das interessant ist, was der andere gerade in der Hand hat. Aber manchmal können sie es auch schon wiedergeben, tauschen oder versuchen zu trösten, wenn eines der Kinder weint.“

Frau F. sagt: „Hier kann ich mal mit anderen über Erziehung reden und sehen, wie andere es machen.“

Zwei Mal die Woche treffen sie sich in der Spielgruppe und ihre Kinder sind zwischen 1¹/₄ und 2¹/₂ Jahre alt. Die Kirche stellt ihnen und anderen Spielgruppen zwei geheizte Kellerräume, Spielzeug und ein Stück Garten zur Verfügung und die Eltern bezahlen einen kleinen, eher symbolischen „Eintrittspreis“. Es kom-

men immer die gleichen Eltern mit ihren Kindern in die Gruppe und sie haben die Möglichkeit zu bleiben oder zu gehen, sofern sie nicht gerade „Dienst“ haben.

Eltern-Kind-Gruppen bzw. Eltern-Kind-Kurse unterschiedlichster Art bieten u.a. die Familienbildungsstätten der Kirchen, die Wohlfahrtsverbände und oft auch städtische Träger (z.B. Jugendamt, Gesundheitsamt) an. Einige Kontaktadressen finden Sie auf S. 57.

Anfangsprobleme mit Eltern und Kindern lösten sich schnell

Am Anfang war kaum eine Mutter zu bewegen, ihr Kind allein zu lassen, selbst wenn es gar nichts dagegen hatte. Sie glaubten, das Kind fühle sich ohne sie nicht wohl oder die anderen Eltern behandelten es nicht richtig.

„Es fällt den meisten Eltern am Anfang sehr schwer, eigene Erziehungsaufgaben und -vorstellungen abzugeben. Und es gibt immer mal wieder Diskussionen deswegen“, berichtet Frau T. über ihre Erfahrung. „Mal hat jemand dem eigenen Kind zu viel zugemutet oder zu wenig. Der eine ist zu rau, der andere zu zögerlich.“ Frau T. hatte eine ganze Weile Probleme damit, dass ihr Sohn Bela, der etwas älter ist als die anderen Kinder, wochenlang ein neues Spiel spielte. Hinzu kam, dass er zur Begrüßung erst einmal die Kinder in der Gruppe nacheinander umschubste. Frau T. schämte sich schrecklich über ihren „aggressiven“ Jungen, aber jeder Versuch, es ihm abzugewöhnen, scheiterte, keine Erklärung half. „Ich wollte gar nicht mehr in die Gruppe kommen und ich wollte kaum glauben, dass das nicht so schlimm sei, dass ich das nicht so ernst nehmen müsste.“ Die anderen Eltern halfen ihr dabei. Sie „verordneten“ ihr einen freien Nachmittag



Jeder spielt auf **seine Weise**

Eltern haben sehr unterschiedliche Fähigkeiten, sich mit Kindern zu beschäftigen. In einer gemeinsamen Gruppe kommt das positiv zum Tragen: Der eine schaut gern mit ihnen Bilderbücher an, jemand anderes singt und tanzt mit ihnen. Einer baut gern Höhlen, der andere tobt mit ihnen herum. Manche lassen die Kinder für sich allein spielen und helfen nur, wenn sie gefragt werden oder schlichten Streit, wenn ein Kind noch zu klein ist und sich gegen ein größeres nicht wehren kann.



Den Kindern macht alles Spaß. Sie wissen, wer was mit ihnen macht und manche bestehen darauf, dass es wieder genauso abläuft wie das letzte Mal.

Heute betreuen Herr M. und Frau P. die Gruppe. Frau T. sitzt dabei, weil ihr Kind noch so klein ist und sich noch

nicht recht eingewöhnt hat. Der „Biba-Butzemann“ wird heute verlangt, wie immer, wenn Herr M. da ist. Zur Musik hüpfen die Kinder im Kreis herum, die Hände zu einem spitzen Hut über dem Kopf geformt und singen:

- **Es tanzt ein Biba-Butzemann in unserm Kreis herum, dideldum, es tanzt ein Biba-Butzemann in unserm Kreis herum.**
Er rüttelt sich, er schüttelt sich, er wirft die Beine hinter sich.
Jetzt klatscht er in die Hand ... Wir beide sind verwandt.

Eigentlich geht das Spiel so: Die Kinder machen einen Kreis, der Butzemann tanzt um den Kreis herum, bleibt vor einem Kind stehen, klatscht in die Hand, und bei „wir beide sind verwandt“ tanzen beide Kinder untergehakt im Kreis herum. Aber das ist für die meisten in dieser Gruppe noch zu schwierig. Auch wenn die Kleinen die Worte nicht richtig singen, die Töne nicht treffen und keine Bewegung „richtig“ ist – sind trotzdem alle begeistert bei der Sache – und das immer und immer wieder.

Tipps: Wenn Sie selbst eine private Spielgruppe bilden wollen

Gibt es in Ihrer Wohngegend kein geeignetes Angebot, können Sie auch selbst eine solche Gruppe bilden. Folgende „Regeln“ haben sich als günstig für eine private Baby- oder Kinder-Spielgruppe erwiesen:

- **Die Spielzeiten sollten nicht über zwei Stunden dauern**, da diese Form des Zusammenseins für die Kleinsten noch sehr anstrengend ist.
- **Die Gruppe sollte nicht mehr als 4 bis 6 Kinder umfassen.**
- Wenn sich kein öffentlicher Raum in Ihrer Gemeinde für ein Treffen organisieren lässt, treffen Sie sich abwechselnd in den Familien. So kann sich jedes Kind mal als „Gastgeber“ fühlen, hat die Sicherheit der vertrauten Umgebung. Vielleicht existiert ein Garten oder ein Spielplatz am Haus. Später sind dann Treffen im Park oder im Schwimmbad möglich.
- **Eltern, die keinen „Dienst“ haben, sollten sich möglichst in die Auseinandersetzungen der Kinder nicht einmischen und eventuell gar nicht teilnehmen.**

Ein anderes Lieblingsspiel ist zur Zeit:

- **Machet auf das Tor, machet auf das Tor, es kommt ein goldener Wagen, was will er denn, was will er denn, er will die ... haben!**

Das ist leicht zu spielen, wenn die Hauptrolle von den Erwachsenen übernommen wird. Zwei Erwachsene fassen sich an den Händen und bilden mit ihren Armen ein Tor, durch das die Kinder nacheinander gehen. Bei „Er will die ... haben!“ setzen sie den Namen eines Kindes ein, fangen es und nehmen es in die Arme.

Danach ist Kreativität gefragt. Herr M. hat eine große Rolle Tapeten mitgebracht. Farben, Pinsel und Wasserbehälter sind sowieso immer da. Wer Lust hat, kann malen. Meist sind es die Älteren, die zusammen an einem Riesen-Bild „arbeiten“. Drei Tapetenbahnen hat Herr M. nebeneinander geklebt, so hat jedes Kind ein großes Stück Papier zum Bemalen. Dabei wird auch gespritzt, geschubst, eine Farbe verschüttet. Egal, es geht ja nicht um ein vollendetes Werk, sondern um die Freude am Tun. Mit der Zeit haben zwei Kinder die Lust verloren und sich über alte Illustrierten hergemacht, die anderen wollen dafür ihr Malwerk ausschneiden. Da sie aber im Moment zu ausgelassen sind, um vorsichtig genug mit einer Schere umzugehen, zeigt ihnen Herr M., wie sie die Bilder ausreißen können. Das war überhaupt das Beste: Bald wurde nicht mehr ausgerissen, sondern nur noch zerrissen, die ganze Tapetenbahn. Bunte Schnipsel schneite es durch den Raum und auch die anderen Kinder holten sich nun die Illustrierten her: Bilder wurden ausgerissen, zerrissen, zerknüllt.

Der Nachmittag geht vorbei und die Eltern holen ihre Kinder ab. Zusammen wird halbwegs die Ordnung wiederhergestellt und die Kinder helfen tüchtig mit: Papier einsammeln, die Puppe ins Regal zum Schlafen legen, das Holzauto in die Garage fahren.

Zum Spielzeug: Jedes Kind kann ein Lieblingsspielzeug mitnehmen, wenn es sich so sicherer fühlt. Ansonsten reicht gewöhnlich das, was das Gastgeberkind zu Hause hat: z.B. Ball, Nachzieh- und Schiebespielzeug, ein Lastwagen zum Draufsetzen, einfache Holzfahrzeuge oder Eisenbahn, ein Dreirad, dicke Kissen, Decken, bezogene Schaumgummi-Würfel, einfache Puppen, Haushaltsgeräte, ein altes Telefon, Dosen, Handfeger, Bilderbücher.

Sprechen Sie über Ihre Sorgen und Befürchtungen. Wenn Sie zum Beispiel den Eindruck haben, Ihr Kind entwickelt sich zu langsam, weil es als einziges bestimmte Dinge noch nicht mitmachen will, weil es sich schüchtern immer wieder hinter Ihnen verkriecht, dann tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus. Sie werden feststellen: Auch sie machen sich ähnliche Gedanken. Aber jedes Kind hat seine besonderen Stärken und Schwächen. Vermeiden Sie „Konkurrenzdruck“, wenn andere Kinder schon laufen, ein paar mehr Worte sprechen, schon sauber sind etc. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo, seinen eigenen Rhythmus – lassen Sie ihm Zeit!

Wenn unterschiedliche Ansichten zu Erziehungsfragen zur Sprache kommen, hilft es sehr, sich auch einmal abends ohne Kinder zu treffen.

Jede Gruppe muss erst ihre eigenen Regeln finden, sich „zusammenraufen“. Konflikte und Meinungsverschiedenheiten sind zu erwarten – aber auch zu lösen.

Lassen Sie sich bei besonderen Problemen beraten. Nehmen Sie Kontakt zum Jugendamt, zu einer Familienbildungsstätte, einem Nachbarschaftsheim oder einer ähnlichen Einrichtung auf. Hier gibt es Experten, die auch unter Schweigepflicht stehen.

Kontakte zu Gruppen finden Sie auch über Annoncen in Stadtteilzeitungen, durch Gespräche auf dem Spielplatz, beim Einkaufen, durch einen Aushang beim Einkaufen oder zum Beispiel im Internet.

Spielvorschläge für eine Kleinkind-Spielgruppe

Gewöhnlich sind Kleinkinder allein durch das Zusammensein mit anderen so beschäftigt, dass Spiele nur wenig Raum einnehmen, die allenfalls ein Angebot und kein „Muss“ sein sollten.

> Einfache **Reime und Lieder** wie „Hänschen klein“, „Kling Glöckchen klingelingeling“, „Alle meine Entchen“. Haben Sie vergessen, wie es ging? Macht nichts. Füllen Sie die Lücken mit Phantasie oder besorgen Sie sich aus der Buchhandlung entsprechende Literatur.

> Einfachste **Kreisspiele** wie: „**Häschen in der Grube**“. Die Kinder fassen sich an die Hände und stehen im Kreis. Ein Kind hockt sich in die Mitte und spielt das kranke und hüpfende Häschen.

Oder: „**Ringelreihenreihe**, wir sind der Kinder dreie (oder ein paar mehr), wir tanzen um den Hollerbusch und machen alle husch, husch, husch“. Die Kinder laufen angefasst im Kreis und gehen zum Schluss in die Hocke.

„**Zeigt her eure Füßchen**, zeigt her eure Schuh, und sehet den fleißige Handwerker zu, sie nähen, ... (hämmern, bauen, malen, sägen ...) den ganzen Tag.“ Die Kinder zeigen ihre Füßchen vor, dann machen sie die Bewegungen der „Handwerker“ nach.

> Einfache **Fingerspiele:** „**Alle Vögel fliegen hoch**“. Die Kinder trommeln mit den Händen, dann heben sie die Arme hoch. Heißt es dann: „alle Schweinchen fliegen hoch“, – dürfen die Kinder nach dem Trommeln die Arme nicht hochheben, weil Schweinchen eben nicht fliegen können. Einige Kinder heben



trotzdem ihre Arme und darin liegt der eigentliche Spaß. Das Spiel ist beliebig fortzusetzen mit Dingen, die fliegen und nicht fliegen können wie Muttis, Flugzeuge, Bienen.

> **Malen, kneten, Bilderbücher angucken, Kasperle spielen, ein Haus aus einem großen Karton, mit Decken unter einem Tisch bauen; sich verkleiden, verstecken, toben, fangen und vieles mehr.**

Gemeinsame Unternehmungen:

> Auf den Spielplatz, in einen Tierpark oder ins Schwimmbad gehen.

> An Volksfesten, Umzügen oder anderen Ereignissen teilnehmen.

> Gemeinsame Geburtstagsfeiern, Fest zum Eintritt in den Kindergarten.



**Weitere
Informationen
für Sie**



Kontakte und Adressen

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Mielenforster Str. 2
51069 Köln
Tel.: 02 21/68 90 90
Fax: 02 21/68 32 04
www.kinderaerzte-im-netz.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Evangelischer Familien-Bildungsstätten e.V.

Jägerstr. 1
44145 Dortmund
Tel.: 02 31/56 78 71 0
Fax: 02 31/56 78 71 29
www.bagfamilie.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Katholischer Familienbildungsstätten

Prinz-Georg-Str. 44
40477 Düsseldorf
Tel.: 02 11/4 49 92 45
Fax: 02 11/4 49 92 59
E-Mail: bag@familienbildung-deutschland.de
www.familienbildung-deutschland.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege e.V.

Oranienburger Str. 13 - 14
10178 Berlin
Tel.: 0 30/24 08 90
Fax: 0 30/24 08 91 34
E-Mail: info@bag-wohlfahrt.de
www.bagfw.de

Deutsches Grünes Kreuz Forum Unfallprävention

Im Kilian
Schuhmarkt 4
35037 Marburg
Tel.: 0 64 21/29 30
Fax: 0 64 21/2 29 10
E-Mail: dgk@kilian.de
www.dgk.de

Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.V.

Hinüberstr. 8
30175 Hannover
Tel.: 05 11/30 48 50
Fax: 05 11/3 04 85 49
E-Mail: info@dksb.de
www.dksb.de

Die Kinderschutz-Zentren

– Bundesgeschäftsstelle Köln –
Bonner Str. 147
50968 Köln
Tel.: 02 21/56 97 53
Fax: 02 21/56 97 55 0
E-Mail: die@kinderschutz-zentren.org
www.kinderschutz-zentren.org

Erste deutsche Beratungs- und Informationsstelle für Linkshänder und umgeschulte Linkshänder e.V.

Sendlinger Straße 17
80331 München
Tel./Fax: 0 89/26 86 14
E-Mail: info@lefthander-consulting.org
www.lefthander-consulting.org

spiel gut

Arbeitsausschuß

Kinderspiele + Spielzeug e.V.

Geschäftsstelle:
Neue Straße 77
89073 Ulm
Tel.: 07 31/6 56 53 (Mo-Fr 9-13 Uhr)
Fax: 07 31/6 56 28
E-Mail: kontakt@spielgut.de
www.spielgut.de

Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) e.V.

– Bundesverband –
Hasenheide 70
10967 Berlin
Tel.: 030/69 59 78 6
Fax: 030/69 59 78 77
E-Mail: kontakt@vamv-bundesverband.de
www.vamv.de





Literaturvorschläge

Broschüren der BZgA zum Themenbereich „Gesundheit des Kindes“

Bestelladresse:
BZgA, 51101 Köln
www.bzga.de

das baby

Informationen für Eltern über das erste Lebensjahr ihres Kindes.
> Best.-Nr. 11030000

9 Chancen für Ihr Kind

Das Wichtigste zu den Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9.
> Best.-Nr. 11121000

Unsere Kinder

Ratschläge zur umfassenden Gesundheitsförderung des Kleinkindes.
> Best.-Nr. 11070000

Impfungen

Sicherer Schutz vor Infektionskrankheiten für Kinder.
> Best.-Nr. 11128000

kinder schützen – unfälle verhüten

Kinder vor Unfällen schützen – Ein Ratgeber für Eltern
Umfassender Ratgeber für Eltern zur Verhütung von Kinderunfällen. Informationen zur Entwicklung des Sicherheitsbewusstseins bei Kindern.
> Best.-Nr. 11050000

Die erste Zeit zu dritt

Anregungen und Informationen für junge Familien, wie sie mit den Veränderungen und Anforderungen umgehen können, die insbesondere die Geburt des ersten Kindes mit sich bringt.
> Best.-Nr. 13640000

Ihr Kind raucht mit

Was Sie über Passivrauchen wissen sollten.
> Best.-Nr. 31540000

Das Baby ist da – rauchfrei

Der Ratgeber hilft dem Rückfall nach der Geburt vorzubeugen und motiviert Eltern, für die Gesundheit der jungen Familie rauchfrei zu bleiben oder zu werden.
> Best.-Nr. 31510000

Körper, Liebe, Doktorspiele

Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualerziehung (1.-3. Lebensjahr).
> Best.-Nr. 13660100

Körper, Liebe, Doktorspiele

Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualerziehung (4.-6. Lebensjahr).
> Best.-Nr. 13660200

Medienübersicht zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Überblick über die Medien der BZgA zur Gesundheitsvorsorge.
> Best.-Nr. 95006000



Materialien zur Sexualaufklärung und Familienplanung

Überblick über die Medien der BZgA zur Sexualaufklärung und Familienplanung.

> Best.-Nr. 13010000



Allein erziehend

Tipps und Informationen

> Art.-Nr. 3606

Kinder in Tageseinrichtungen und Tagespflege

Leitfaden zu Kindertages- und Pflegeeinrichtungen.

> Art.-Nr. 951

Broschüren des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Bestelladresse:

Publikationsverzeichnis der Bundesregierung

Postfach 48 10 09

18132 Rostock

Tel.: 0 18 88/80 80 800

Fax: 0 18 88/10 80 80 800

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

www.bundesregierung.de

Ein Netz für Kinder – Surfen ohne Risiko?

Ein praktischer Leitfaden für Eltern und Pädagogen.

> Art.-Nr. 3406

Geflimmer im Zimmer

Informationen, Anregungen, Tipps zum Umgang mit dem Fernsehen in der Familie.

> Art.-Nr. 9716

Staatliche Hilfen für Familien – wann, wo, wie

> Art.-Nr. 3409

Kindergeld 2006

> Art.-Nr. 3417

Erziehungsgeld – Elternzeit

> Art.-Nr. 3414

Kind & Beruf

Tipps für einen guten Start

Hrsg.: Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.

> Art.-Nr. 05139

von a bis z



