

## Seite 2

### Mit Kindern beten /

Wackelig in Gottes Hand

### Langeweile /

Zum Gähnen lähmend lustlos

## Seite 3

### Pause für TV und Smartphone /

Die Kraft aus der Stille

## Seite 4

### Das erste Projekt /

Mein erstes Projekt

## Liebe Mutter, lieber Vater,

freitagabends gönnen mein Mann und ich uns eine kleine Pause vom Elternsein. Für manche hört sich das vielleicht nach „Rabenern“ an, aber unsere Erfahrung ist, dass dieser regelmäßige Abend nur für uns beide nicht nur die manchmal vergessene Tatsache wiederbelebt, dass wir mal als Liebespaar angetreten sind, sondern damit indirekt auch unseren Kindern zugute kommt.

Jedenfalls genießen wir die zwei bis drei Stunden sehr, in denen die Babysitterin unseren Nachwuchs hütet. Heute haben wir's sogar besonders gut: Weil am Samstag niemand zur Schule oder Kita muss, schläft Marie bei Oma und Julius bei seinem Patenonkel. So können wir uns richtig etwas vornehmen und noch zu zweit frühstücken, ehe die Rasselbande wieder eintrifft.

Zuhause gelingen uns solche Auszeiten zu zweit kaum. Irgendwo lauert immer eine unerledigte Arbeit, oder wir werden mit „Ich kann nicht einschlafen...“ gestört. Und selbst beim auswärtigen „Candle-Light-Dinner“ erfordert es einige Übung, Kinder und Alltag aus den Gesprächsthemen herauszuhalten und sich ganz auf das „Date“ mit dem eigenen Mann oder der eigenen Frau einzulassen. Bei uns hat sich das nach ein paar holperigen Anläufen inzwischen gut eingespielt.

Ich freue mich sehr auf Freitag!

*Ihre  
Renate Holze*

Renate Holze



## DIE ERSTE LIEBE

# Allein zu zweit gegen alle

Jeden Morgen warten die beiden vor der Schule aufeinander. Bei Ausflügen gehen sie Hand in Hand. Kaum ein Nachmittag, an dem sie sich nicht treffen. Nach den Ferien schenkt er ihr die schönste Muschel, die er am Strand gefunden hat. Nur ihm verrät sie, was sie der Mama zum Geburtstag basteln will.

Manchmal erleben schon Fünf- oder Sechsjährige eine große Liebe. Die eine oder andere Sandkastenbeziehung hat sogar bis ins hohe Alter Bestand. Ihre Umwelt hat dafür allerdings oft wenig Verständnis. Gleichaltrige Kinder singen Spottverse über das „verliebte Ehepaar“ (und beneiden es insgeheim um seine besondere Freundschaft). Erwachsene lächeln häufig milde, nehmen die Zuneigung des Pärchens aber nicht wirklich ernst, machen sogar Witze. Oder runzeln die Stirn: Was machen die beiden jetzt schon miteinander? Und versuchen, sie mit sanften Mitteln „auf andere Gedanken zu bringen“.

Diese Missachtung verletzt die Kinder. Sie erschüttert ihr Vertrauen in die eige-

nen Gefühle, aber auch in die Großen, die ihr Glück und ihren Kummer unterschätzen. Vielleicht versuchen sie deshalb, ihre Gefühle zu verstecken – und fühlen sich dabei einsam und unglücklich.

Pärchen in diesem Alter brauchen also Rückenstärkung, vor allem von ihren Eltern. Dazu gehört nicht nur verständnisvolles Zuhören. Die Eltern können den beiden auch ganz praktisch zeigen, dass sie ihre Gefühle anerkennen – zum Beispiel, indem sie die kleine Freundin ihres Sohns bei Familienausflügen mitnehmen.

Gleichzeitig tun sie gut daran, ihr Kind nicht einseitig auf diese eine Beziehung festzulegen und sie ständig und überall zum Thema zu machen. Es lohnt sich, auch Kontakte und Freundschaften zu anderen Kindern zu fördern, nicht gegen-, sondern miteinander. Umso weniger muss das Pärchen Angst haben, auf Schulhof oder Spielplatz allein zu zweit gegen den Rest der Welt zu stehen. ■

MIT KINDERN BETEN

## Wackelig in Gottes Hand

„Gott hält die Zahnlücken und Zähne in seiner Hand, Gott hält die ganze Welt in seiner Hand.“ So hat unsere Schulanfängerin auf die vertraute Melodie gedichtet, als sie endlich auch ihre erste ersehnte Zahnlücke hatte. „Jetzt wird’s aber albern!“, war mein erster Gedanke. Andererseits...



Der Schulanfang markiert für Kinder einen großen Umbruch – für manche ist es der erste, den sie bewusst erleben. Der Tagesrhythmus ändert sich, das Wort „Pflicht“ hält Einzug ins Leben. Neue Bezugspersonen werden wichtig. Aus den „Großen“ im Kindergarten werden plötzlich wieder die „Kleinen“ in der Schule. Da kommen nicht nur die Zähne ins Wackeln und Wanken. Manches passt nicht mehr und muss Neuem Platz machen. Wackelzähne und Zahnlücken prägen die Identität in dieser Zeit wesentlich mit – soll ich mich da nicht freuen, dass meine Tochter diese wackelige Identität Gott anvertraut und sich in allen Veränderungen von ihm gehalten weiß?

Und überhaupt: Ist dieser Umbruch nicht auch ein Anlass, neu über das Beten in der Familie nachzudenken? Den Kindern mehr Mitsprache dabei einzuräumen? Sich ein Stück weit von den standardisierten, vorformulierten Gebeten zu lösen, die bisher vermutlich die Praxis in vielen Familien prägten, und freier zu beten? Auch Rituale, die Kinder lieben und die ihnen Sicherheit vermitteln, können mit der Zeit leer wer-

den. Schulanfänger\* sind alt genug, zusammen mit den Eltern einen Rahmen zu entwickeln: Wann wollen wir gemeinsam beten? Wie beginnen wir? Wie enden wir? Was sind Inhalte? Wer sucht aus?

Das Ergebnis wird von Familie zu Familie anders aussehen – je nach Zahl und Alter der Kinder, ihren Vorerfahrungen und ihrem Temperament, dem Rhythmus des Familienlebens... Suchen Sie also bitte aus dem folgenden Baukasten heraus, was für Sie am besten passt:

- Vor allem für den Anfang ist es hilfreich, den Gebetscharakter durch ein Kreuzzeichen zu Beginn und ein Segenskreuz zum Abschluss eindeutig zu markieren.
- Um die Auswahl der Gebete und Lieder zu erweitern, bieten sich ein (gemeinsam gestalteter?) Symbolwürfel mit sechs Gebeten / Liedern oder Karteikärtchen zum Ziehen an.
- Vor allem jüngere Kinder beten gern mit dem ganzen Körper. Es lohnt sich also, das eine oder andere mit Gesten begleitete Gebet einzuführen.
- Einfache Gebete und Gesänge aus dem (Kinder-)Gottesdienst können die Gebetspraxis der Familie bereichern und eine Brücke zum Gemeindeleben schlagen.

- Als individueller Baustein für das Abendgebet eignet sich ein Tagesrückblick mit Leitgedanken wie: Dafür möchte ich danken, darum möchte ich bitten, dafür möchte ich um Verzeihung bitten.
- Was Kinder aktuell beschäftigt und belastet, können sie als Fürbitten formulieren: Ist jemand traurig? Hilfsbedürftig? Ungerecht behandelt? Krank? Gestorben? Für den Anfang brauchen sie dazu das Vorbild der Eltern, die dabei auch aktuelle Nachrichten aufgreifen können, die alle bewegen. Hilfreich sind auch vorgegebene Satzanfänge: „Guter Gott, ich denke an...“ oder „Jesus, ich bitte für...“.
- Bei Gebeten im Familienkreis kann jedes Kind einen kurzen Beitrag/ eine Fürbitte beisteuern.

Ganz wichtig ist bei all dem die Devise „Learning by doing“ – Gebete müssen nicht perfekt sein. Nicht nur die Zähne, auch alles andere, das noch wackelt, liegt in Gottes Hand. ■

Unsere Gastautorin

**Hanna Günther**

ist Mutter von vier Kindern, Pastoralreferentin und arbeitet als Klinikseelsorgerin im Schwarzwald.

LANGeweile

## Zum Gähnen lähmend lustlos

Bis vor ein paar Tagen noch lag Jonas oft stundenlang auf dem Fußboden seines Zimmers und spielte mit dem Bauernhof. Zur Freude seiner Eltern: „Er kann sich so gut allein beschäftigen!“ Doch neuerdings pfeffert Jonas die Tiere lustlos in die Ecke, starrt mürrisch vor sich hin und will am liebsten ständig mit Mamas Smartphone spielen oder fernsehen.

Ann-Christin fühlt sich gerade völlig verlassen, weil ihre Freundin Sina in

den Ferien zu den Großeltern gefahren ist. Ständig hängt sie auf Mamas Schoß und will Uno spielen.

Pierre hat die Windpocken überstanden, ist aber noch nicht richtig fit. Er möchte gerne weiter auf dem Sofa liegen und sich von Papa Kasperle vorspielen lassen. Obwohl Papa längst die Ideen ausgehen...

Langeweile. Es wird noch eine Weile dauern, bis Kinder diesen lästigen Zustand selbst benennen können. Vor allem erwar-

## PAUSE FÜR TV UND SMARTPHONE

## Die Kraft aus der Stille

Etwas wurde anders bei den Müllers, nachdem ihr Fernseher kaputtgegangen war. „Mein Mann und ich hatten keine Zeit, uns schnell um Ersatz zu kümmern“, erzählt Sandra Müller. „Leon war gewohnt, nach der Schule auf dem Sofa beim Fernsehen zu chillen; ich hatte nichts dagegen, weil ich dadurch Zeit gewann, bis das Essen fertig war. Doch jetzt war der Fernseher kaputt. Leon schoss wütend in sein Zimmer, knallte die Tür zu – und dann war auf einmal Stille. Als ich zum Essen rief: keine Reaktion. Ich schaute in seinem Zimmer nach, da lag Leon der Länge nach auf dem Boden, ganz in einen Lego-Bau versunken.“

In dem Moment, sagt Sandra Müller, habe sie etwas kapiert. Dank des kaputten Fernsehers entdeckten die Müllers nicht nur, dass ihr Sohn nach solchen stillen Momenten erheblich ausgeglichener wirkte; sie stellten auch fest, dass sie selbst gestresst waren von der alltäglichen Geräuschkulisse in ihrer Wohnung. Morgens schon die Frühnachrichten aus dem Radiowecker, die Beschallung aus dem Küchenradio beim Frühstück, die unvermeidliche Lärmkulisse auf der Straße, die Hintergrund-Beschallung im Job, das ständige Klingeln des Smartphones, abends dann das Gepolter, die Musiksoße und das Geballer aus dem TV auf dem Sofa... „Uns war gar



nicht bewusst, wie sehr wir alle nach Stille regelrecht lechzen“, erzählt Sandra Müller rückblickend.

Die fernsehlose Zeit hat die Familie Müller genutzt, um aus den alten Gewohnheiten auszusteigen. Das Radio bleibt jetzt morgens aus. Nach der Schule spielt Leon erst mal eine Runde oder chillt „einfach so“, ohne Medien-Begleitung. Abends ist plötzlich mehr Zeit da, um mit Leon ein Buch zu lesen, Karten oder ein Brettspiel zu spielen. Leon mag es besonders, dabei nur eine Kerze oder das kleine Lese-Licht anzuzünden – und dann auf dem Sofa mit den Eltern zu kuscheln, am liebsten mit beiden. Die

Stimmung bei dem gedämpften Licht wirkt so beruhigend und entspannend! Leon genießt diese neuen Erfahrungen sichtlich. „Schöner als früher“, sagt er zufrieden.

Irgendwann haben seine Eltern den Fernseher doch ersetzt. Aber der läuft jetzt nicht mehr so oft und vor allem nicht mehr „automatisch“. „Wir wissen jetzt, dass wir immer mal wieder Stille brauchen, um zur Ruhe und zu uns selbst zu kommen“, meint Sandra Müller. „In der Stille können wir uns erholen und neue Kräfte tanken, im Alltag liebevoller miteinander umzugehen. Wir sind uns seitdem näher gekommen, als Paar und als Familie.“ ■

ten sie, dass den Großen etwas dagegen einfällt. Für Eltern ist das eine Geduldssprobe, denn sie wissen: Alles, was sie vorschlagen, ist doch nicht richtig...

Langeweile ist ein vorübergehendes Gefühl innerer Leere, das auch Erwachsene zuweilen spüren. Es fühlt sich zäh an und lähmend lustlos. Die sprichwörtliche „gähnende Langeweile“ bringt es auf den Punkt. Man weiß nicht wohin mit sich, die Zeit zieht sich wie Kaugummi. Unzufriedenheit macht sich breit.

Erwachsene haben schon Erfahrung damit und wissen: Es geht vorbei. Kinder dagegen spüren nur die momentane Leere und erhoffen Erlösung von den Erwachsenen. Die fühlen sich dann oft unter Druck, ein Animationsprogramm zu erfinden, das die Kinder wieder glücklich macht. Notfalls müssen eben Fernsehen und Internet die Leere überbrücken. Das Dumme ist nur: Danach ist die Unzufriedenheit sofort wieder da...

Stattdessen können Eltern einfach versuchen, der Langeweile mit Zutrauen zu

begegnen: „Okay mein Schatz, ich merke schon, dir ist langweilig. Wie ich dich kenne, ist das bald vorbei, und dir fällt etwas ein.“ Darin steckt eine dreifache Botschaft. Sie bestärkt die Kinder erstens in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Selbstverantwortung: Für deinen Zeitvertreib bist du selbst zuständig, und du schaffst das. Sie fordert zweitens ihre Kreativität heraus, eigene interessante Beschäftigungen für sich zu finden. Und sie tröstet drittens: Es geht vorbei! ■



DAS ERSTE PROJEKT

## Mein erstes Projekt

„Mama, ich bin schon groß. Ich kann das schon alleine!“ Je öfter Eltern diesen Satz von ihren (angehenden oder frisch gebackenen) Schulkindern hören, desto drängender besteht Handlungsbedarf: Hier dürstet brachliegendes Selbstbewusstsein danach, sich zu beweisen! Die großen Kleinen wollen ihre Fähigkeiten erproben und der Welt zeigen, dass sie ihnen durchaus einen ernsthaften Beitrag zur Bewältigung des Lebens zutrauen darf.

Eine tolle Möglichkeit, das gewachsene Selbstbewusstsein zu bestätigen und Selbstständigkeit, Kreativität und die Übernahme von Verantwortung spielerisch einzuüben, bieten erste kleine Projekte. Zum Beispiel

- ein Vogelhäuschen bunt anmalen
- aus Marmeladengläsern Windlichter für die nächste Familienfeier gestalten
- als Geschenk für die Oma ein Halstuch mit Stoffmalfarbe bedrucken
- aus Legos und/oder Knetmasse eine Krippe bauen, die die Familie durch die Advents- und Weihnachtszeit begleitet
- die Topfpflanzen im Kinderzimmer versorgen ...
- ... und das Fenster passend zur Jahreszeit immer wieder neu dekorieren

- mit Blanko-Kärtchen ein Familien-Memospiel für den kleinen Bruder anfertigen
- die Einladungen und die Tischkärtchen für den eigenen Kindergeburtstag gestalten

Oder, für Fortgeschrittene:

- ein eigenes Beet im Garten oder einen Balkonkasten anlegen und versorgen
- zusammen mit den Nachbarskindern eine kleine Zirkusvorstellung mit Clowns und Akrobaten einstudieren und beim sommerlichen Straßenfest präsentieren

Welches Projekt auch immer die jungen Selbstermacher\* für den Anfang auswählen: Wichtig ist, dass sie sich nicht überfordern und damit die Enttäuschung programmieren. Hier ist also elterliche Beratung und Assistenz gefordert. Für die weitere Arbeit von der Planung über den Einkauf des benötigten Materials bis zur Fertigstellung gilt: auf Nachfrage beraten, bei kleinen Rückschlägen oder Misserfolgen trösten, ansonsten aber nur so viel helfen wie unbedingt nötig und auf keinen Fall am Ende nachbessern (und den Kindern damit die Verantwortung für das Gelingen

Willst du, Luise, dieses Meerschwein täglich füttern und 2x pro Woche ausmisten bis dass der Tod euch scheidet, ....



## Atempause

### Traue deinem Herzen

- Abenteuer Leben
- Abenteuer Alltag
- Eintönigkeit oder Neugier auf Begegnungen
- Zu-Fälle
- Entdeckungen
- unzählige spontane Entscheidungen

Traue deinem Herzen und lade das Leben ein

Margot Bickel

Margot Bickel: Traue deinem Herzen. S. 39. Aus: dies.; Traue deinem Herzen © 2018, Verlag am Eschbach, ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG www.verlag-am-eschbach.de

abnehmen). Nur so erfahren Kinder, was es heißt, Aufgaben in Eigenregie abzuwickeln und für die Konsequenzen des eigenen Tuns (und Lassens) geradestehen. Und umso größer ist hinterher die Freude über das gelungene Projekt!

## Impressum

Elternbriefe du + wir  
 Herausgeber: AKF e. V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 93 29 97 95 (8-15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de  
 Redaktion: Elisabeth Amrhein (Würzburg), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Renate Holze (Essen), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (Mönchengladbach; verantwortlich)  
 Fotos: Photocase: coscaron (1); iStockphoto: davidf (2), PeopleImages (3)  
 Illustration: Renate Alf  
 Adressenänderungen bitte mit Geburtsdatum des Kindes an: Einhard-Verlag GmbH, Postfach 500128, 52085 Aachen, Tel. 02 41 / 16 85-0, Fax 02 41 / 16 85-253, adresse@elternbriefe.de