

Seite 2**Religiöse Erziehung /**

Da geht noch was!

Seite 3**Lust auf Lesen /**

Spaß mit Pippi, Jim & Co.

Philo-Sophie (2) /

Wann ist ein Freund ein Freund?

Seite 4**Essen in der Familie /**

Hauptsache zusammen

Liebe Eltern,

die Kinder sitzen mit Papa auf dem Sofa – Vorlese- und Kuschelzeit! Vor gut zwei Stunden habe ich Marie und Julius aus der Ganztagsbetreuung in der Schule und der Kita abgeholt. Viel Zeit bleibt da nicht bis zum Schlafengehen der Kinder, also versuchen mein Mann (der meist erst später nach Hause kommt) und ich, daraus das Beste für die Familie herauszuholen. Das heißt für uns nicht möglichst viel Action; vielmehr wollen wir möglichst viel voneinander erfahren, davon, wie's den anderen tagsüber ergangen ist und wo vor allem die Kinder vielleicht Unterstützung brauchen. Dazu gehört auch ein kurzer (!) Blick auf Marias Hausaufgaben, auch wenn sie regelmäßig protestiert: „Die hat Maja in der Betreuung doch schon nachgesehen!“ Ansonsten ist erst einmal Ankommen angesagt; nach einem langen Tag in Gesellschaft nutzen die Kinder gerne die Gelegenheit, für sich durchzuatmen. Mamas Wissbegierde muss deshalb noch warten. Das ein oder andere, was sie in der Kita oder Schule „toll“ oder „blöd“ fanden, habe ich zwar aus ihren Gesprächen auf dem Heimweg schon herausgehört; wenn ich versuche, meinerseits mehr herauszufragen, fühlen sie sich jedoch offensichtlich „verhört“ und blocken ab. Anders beim Abendbrot; wenn sich alle in der Runde einbringen, einander zuhören und erzählen, dann kommen auch Marie und Julius aus sich heraus. Und spüren (hoffentlich), dass ihr wirkliches Zuhause trotz Ganztagsbetreuung immer noch bei uns ist.

Ihre



Renate Holze



WENN KINDER LEIDEN

Mit-Gefühl macht stark

Seit Tagen hat Anna sich in ihr Schneckenhaus verkrochen. Das neugeborene Brüderchen zieht alle in seinen Bann; sie fühlt sich ausgeschlossen. Es tut ihr weh, plötzlich die Liebe und Zuwendung der Eltern teilen zu müssen.

Auch für Annas Eltern ist das nicht leicht. Sie sind so glücklich, dass ihr Sohn gesund zur Welt gekommen ist. Und Anna wird es deswegen an nichts fehlen; sie lieben sie doch genauso wie bisher! Wenn sie bloß wüssten, wie sie ihr helfen und ein gutes Gefühl geben könnten!

So wie Annas Eltern fühlen sich viele Erwachsene, wenn ihre Kinder leiden: Manchmal fällt es ihnen schwer, die Tragweite des Leidens und den Schmerz ihrer Kinder zu verstehen. Die leiden nicht nur, wenn sie Misserfolge in der Schule erleben, eine schlimme Krankheit sie ans Haus fesselt oder die beste Freundin wegzieht, wenn die Eltern sich ständig streiten oder trennen oder beim Tod eines geliebten Menschen. Sie leiden auch, wenn die jüngere Schwester ihrer Lieblingssuppe die

Füßchen zerbeißt oder das Zwergkaninchen gestorben ist – bei Ereignissen also, die Erwachsene spontan als „nicht so tragisch“ einstufen und bei denen sie nicht mit-leiden. Dazu kommt: Je nach Temperament und Ursache leidet jedes Kind anders. Das eine zieht sich stumm in sich zurück, entwickelt Angst vor dem Alleinsein und/oder hat Albträume; ein anderes weint, schreit, dreht auf, wird aggressiv, das dritte reagiert (scheinbar) „cool“ und unberührt. Umso schwerer fällt es oft, den wahren Gefühlen der Kinder und den Auslösern auf die Spur zu kommen.

Und dann: sie zu trösten. Das heißt auf keinen Fall: den Kummer und das Leid schnell „wegmachen“, die Kinder ablenken, das gestorbene Kaninchen durch ein anderes ersetzen oder ihnen gar ihre Gefühle ausreden („Das ist doch nicht so schlimm, in ein paar Tagen hast du's vergessen.“). Sie fühlen sich dann nicht ernstgenommen, alleingelassen und werden womöglich irre an den eigenen Gefühlen. Stattdessen gilt es, ihren Schmerz und ihre Trauer ernstzunehmen und mit ihnen auszuhalten.

>>> Das Allerwichtigste ist: Die Kinder müssen das Mit-Gefühl, das Verständnis der Eltern spüren, sie brauchen tröstliche Worte und körperliche Nähe. Viele gewinnen neue Kraft, indem sie über ihr verlorenes Glück sprechen und sich, gern auch mit Hilfe von Fotos, frohe und schöne Erlebnisse in Erinnerung rufen. Andere malen lieber, was sie beschäftigt, oder spielen es mit Puppen nach. Und manchen gibt es Hoffnung und Zuversicht, ihren Kummer im Abendgebet dem lieben Gott zu erzählen im Vertrauen darauf, dass er gut für sie sorgt.

Eltern, die selbst trauern, brauchen ihre Gefühle vor den Kindern nicht zu verstecken. Im Gegenteil: Die Trauer der Eltern zeigt ihnen, dass ihr Schmerz „richtig“ ist und dass Mama und Papa mit ihnen fühlen. Viele lassen sich deshalb gern in die „Trauerarbeit“ der Erwachsenen einbeziehen – pflegen mit ihnen das Grab der Großeltern, helfen beim Anlegen eines Erinnerungsalbums oder eines Kästchens mit Andenken... Erwarten dürfen Eltern das aber nicht – auch wenn das Verständnis in solchen Momenten schwerfallen mag, dass Kinder anders leiden und trauern.

Woran auch immer Kinder leiden und wie auch immer sie das tun: Für ihre seelische Entwicklung ist es wichtig, dass Eltern ihre Gefühle wahrnehmen, ihnen Zeit lassen, sie zu verarbeiten, und sie dabei einfühlsam begleiten. Ersparen können Mütter und Väter ihren Kindern diese Erfahrung sowieso nicht, sie gehört zum Leben. Aber sie haben Grund zu hoffen: Was unser Kind jetzt gerade durchmacht, stärkt es für ähnliche Erfahrungen in der Zukunft wird ihm helfen, sein Leben zu bewältigen. ■

Atempause

Nicht daran, wie einer von Gott redet,
erkenne ich,
ob seine Seele durch das Feuer
der göttlichen Liebe gegangen ist,
sondern daran,
wie er von irdischen Dingen spricht.

Simone Weil

RELIGIÖSE ERZIEHUNG

Da geht noch was!



Die religiöse Erziehung meiner Kinder ist mir wichtig. Den Glauben, „nie tiefer zu fallen als in Gottes Hand“, empfinde ich als großartige Ermutigung fürs Leben; das möchte ich auch den Kindern vermitteln. Allerdings könnte ich dabei oft zusätzliche Anregungen und Rückenstärkung gebrauchen. Zum Beispiel wünsche ich mir...

- ... zuallererst Zeit und Freiräume, um selbst öfter und tiefer über meinen Glauben nachzudenken,
- ... Menschen, Gesprächskreise, denen ich mich anvertrauen und mit denen ich über mein Gottesbild, meine Fragen, meine Unsicherheiten sprechen kann,
- ... Anregungen und Ansprechpartner in der Kirche, die mich als Mutter stärken, meine Fragen und Überlegungen ernst nehmen, keine einfachen Antworten geben, sondern mit mir und anderen tiefer bohren nach dem, was wirklich trägt im Leben, die uns (zum Beispiel beim Taufgespräch) nicht Formalien erklären, sondern darüber sprechen, was die Zusage ist, was „drin ist“ im Päckchen und was wohl Herausforderung am Glauben bleibt,
- ... Gottesdienste und andere kirchliche Aktivitäten, die Kinder und Erwachsene im Gottvertrauen stärken und zum sozialen und ökologischen Engagement in der Welt ermutigen,

... eine Kirche, die die Frohe Botschaft glaubhaft bescheidt und auch lebt, die sich um die Menschen kümmert, sie begleitet und aufrichtet, weil es immer um die Begegnung mit der Liebe Gottes geht, der Traditionen nicht im Weg stehen dürfen,

... eine kirchliche Kinder- und Jugendarbeit, die die Sprache der Kinder und Jugendlichen spricht und sich mit ihnen auf die fragende Seite stellt, Vater-Kind-Zeltlager mit spirituellen Elementen, Gottesdienste im Freien und vieles andere, das Menschen gezielt je nach Alter und Lebenslage einlädt,

... die Wertschätzung der besonderen Kompetenz von „Laien“ nicht nur im sozialen Engagement zum Beispiel für Fremde und Geflüchtete, sondern auch in seiner zentralen religiösen Bedeutung.

Ich weiß: Als Christin bin ich „gerufen“, „meine“ Kirche aktiv mitzugestalten. Es wäre schön, dabei das Gefühl zu haben: Da geht noch mehr. Es lohnt sich, für meine Vision zu arbeiten. ■

Ina Fröhlich

ist Mutter von zwei Kindern und arbeitet als Sozialarbeiterin.

LUST AUF LESEN

Spaß mit Pippi, Jim & Co.

Früher fand Jonas Lesen manchmal blöd. Wenn Papa vor dem Memory-Spielen erst die Zeitung auslesen wollte. Oder wenn Mama Jonas mit in eine Buchhandlung schleppte und sich da in Bücher vertiefte.

Aber heute: Ohne ein Kapitel von Jim Knopf, vom Räuber Hotzenplotz oder vom Sams, das Mama oder Papa vorliest, geht Jonas nicht ins Bett. In der Bücherei stöbert er selbst nach Kinderbüchern und entscheidet, welche er ausleihen möchte; sogar einen Büchereiausweis hat er schon. Wenn seine Kinderzeitschrift im Briefkasten liegt, fällt er gleich darüber her. Außerdem beschäftigt er sich öfter mit interaktiven Büchern und Kinderbuch-Apps; die kann er mühelos alleine „lesen“, wenn seine Eltern gerade keine Zeit haben.

Die freuen sich, dass Jonas so viel Spaß an Büchern hat. Nicht nur, weil er deshalb hochmotiviert ist, lesen zu lernen, und weil Lesen auch in Zeiten von Multimedia und Internet wesentlich für die späteren Bildungs- und Berufschancen bleiben wird. Wie Jonas genießen sie die Nähe beim abendlichen Vorlesen und empfinden es selbst als Gewinn, mit ihm die Welt von Pippi Langstrumpf oder der doppelten Lottchen (neu) zu entdecken. Ausflüge bereiten sie oft mit (Kinder-)Sachbüchern über Burgen, Schiffe, Tiere oder Vulkane vor und nach. Lese-Früchte (nicht nur aus Büchern, sondern auch aus der Zeitung) gehören zum täglichen Gesprächsstoff am Esstisch. Und natürlich kümmern sie sich darum, welchen Lesestoff ihr Sohn bekommt. Bei Apps

zum Beispiel ist ihnen wichtig, dass sie nicht zu In-App-Käufen verführen und die multimedialen Elemente den Inhalt sinnvoll vertiefen, statt nur zum Daddeln zu reizen.

Übrigens hat Jonas, seit er ein bisschen lesen kann, beim Vorlesen einen neuen Reiz entdeckt: Die wörtlichen Reden der Titelhelden liest er jetzt selbst. Dann wird Jonas zum kleinen Gespenst ... ■

Weitere Tipps zur Leseförderung und Kinderbuch-Empfehlungen finden Eltern im Internet unter

- > www.stiftunglesen.de
- > www.borromedien.de
- > www.jugendliteratur.org

PHILO-SOPHIE (2)

Wann ist ein Freund ein Freund?

„Ich habe sechs Freundinnen und einen Freund, Mama.“ An Sophies Gesicht erkenne ich, wie schön sie das findet und wie stolz sie darauf ist. Offensichtlich hat sie gerade scharf darüber nachgedacht, wen sie dazuzählt und wen nicht.

Blitzschnell überschlage ich im Kopf, auf wie viele Freundinnen und Freunde ich wohl komme. (Nicht in Facebook!) Und lasse mir dann von Sophie erklären, warum sie Nora als Freundin bezeichnet, Paula dagegen nicht: Eine Freundin sei eine, die sie schon lange kennt, mit der sie gern zusammen ist und mit der sie sich gegenseitig hilft. „Und dass wir besonders zusammen sind, ganz dick, das erkenne ich daran, dass wir auch Geheimnisse teilen und Freundschaftsbändchen austauschen!“

„Ich verstehe.“ Dann fällt mir Lea ein. Total nervig sei die, richtig blöd, und nie mehr werde sie mit der spielen, beschwerte Sophie sich bei mir kürzlich unter Tränen. Es ging um Spielsachen, um Süßigkeiten, um die (vermeintliche) Bevorzugung von anderen Mädchen – mich erinnerte das an gelegentliche eigene Irritationen über



das Verhalten meiner „besten“ Freundin Hanna, wenn sie zum Beispiel ein lange geplantes gemeinsames Wochenende wegen eines banalen Schnupfens absagte ... „Trotzdem sagst du immer noch, Lea ist deine Freundin!?“

„Ja“, sagt Sophie und erklärt mir, wie die Mädchen ihre Streitereien ganz praktisch lösen. Zum Beispiel so: „Wer’s lieber hat, bekommt’s, und beim nächsten Mal geht’s anders ’rum“ – und so weiter. „Und wenn’s beim nächsten Mal doch wieder Streit gibt?“, bohre ich weiter. „Dann muss man irgendwann aufhören und sich vertragen“,

erklärt Sophie ganz entschieden, „denn sonst geht es ja nicht weiter.“

Puh, was für eine wahre und weise Aussage! Auf meinen Ärger über Hanna übertragen heißt das wohl: Besser früher als später muss ich mir überlegen, ob ich wegen eines geplanten Wochenendes meine beste Freundin in Frage stellen will.

Es hat sich gelohnt, mit Sophie über Freundschaften nachzudenken, statt sie gleich auf ihre Widersprüche im Umgang mit Lea hinzuweisen. Können und wissen wir Erwachsenen es denn wirklich besser? ■

ESSEN IN DER FAMILIE

Hauptsache zusammen

Es ist schwierig, zugegeben. Morgens muss mein Mann eine Stunde früher 'raus als die Kinder, mittags kommen die meisten gar nicht oder nur kurz zu unterschiedlichen Zeiten nach Hause, abends muss heute der zum Training, morgen die zum Chor. Das geht uns nicht anders als anderen Familien. Wie soll sich die Familie da noch zu gemeinsamen Mahlzeiten zusammenfinden?

Schade. Auf Reisen habe ich in vielen Kulturen erlebt, wie sehr das gemeinsame Essen die Verbundenheit untereinander stärkt. Und ich beobachte, wie gerade kleinere Kinder es genießen, Mama und Papa am Esstisch ganz für sich zu haben. Zwar verliert sich das ein wenig, wenn sie älter werden, doch meine Erfahrung ist: Bei Jugendlichen steht der Esstisch als Forum für heiße Diskussionen über das Leben, Gott und die Welt wieder hoch im Kurs. Diese Chance

will ich meinen Kindern nicht verbauen, und deshalb halte ich an einem Gerüst von gemeinsamen Mahlzeiten fest, auch wenn mal der, mal jener Platz frei bleibt.

Unter der Woche sind das Frühstück und Abendessen. Okay, der Wecker der Kinder klingelt deswegen 30 Minuten früher als bei manchen ihrer Mitschülerinnen. Aber sie bis zum letzten Drücker schlafen zu lassen und ihnen nur ein Brötchen für den Schulweg in die Hände zu drücken, weigere ich mich; gelegentliches Morgenmuffeln beim Frühstück nehme ich dafür in Kauf. Und siehe da: Noch hat niemand gegen diese Praxis gemeutert.

Und abends: Da bleibt nach der Arbeit und allfälligen Besorgungen oft nur wenig Zeit fürs Kochen. Dann darf's – bei allem Wert, den ich sonst auf gesundes Essen lege – auch mal was Schnelles aus der Kühltruhe

oder, wenn unverhofft Gäste im Haus sind, vom Pizza-Service sein. Hauptsache, wir sitzen zusammen (ohne Smartphone und TV), die Kinder können loswerden, was sie tagsüber begeistert, aufgeregt oder geärgert hat, und alle fühlen sich hinterher in ihrem Mit- und Füreinander gestärkt.

Die besten Chancen, gemeinsam zu essen, bieten natürlich die Wochenenden. Das fängt oft mit dem Einkauf (in wechselnder Besetzung) auf dem Wochenmarkt an, geht weiter in der Küche, wo auch die jüngeren Kinder beim Gemüseschneiden und Puddingrühren helfen, und endet nach dem Essen am schön gedeckten Tisch (mit Tischtuch, Blumen und Kerze) oft beim gemeinsamen Abwasch, den inzwischen auch unsere Teenager als Zeit zum Ratschen und Diskutieren schätzen. Als Auftakt oder Abschluss des „eigentlichen“ Essens ruft ein Tischgebet Gott als



Edelstein

Good News

Beim gemeinsamen Abendessen passiert es uns immer wieder, dass wir ins Jammern kommen über all die blöden Alltagserlebnisse: die nervige Chefin, der doofe Lehrer, die beste Freundin, die nie Zeit hat. Wir haben jetzt vereinbart: Wenn das einem / einer von uns zu viel wird, hebt er / sie die Hand und es muss eine Runde etwas Positives vom Tag erzählt werden. Und sei es nur das Spüren der Sonne im Gesicht in der Mittagspause!

Tobias, 34

Spender alles Guten in Erinnerung – nicht nur der Nahrungsmittel, sondern auch unserer familiären Gemeinschaft. So, da bin ich mir sicher, erleben alle die Mahlzeiten als Kristallisationspunkte unseres Familienlebens, und die Kids werden diese Erfahrung als Schätze mitnehmen „ins Leben“.

Impressum

Elternbriefe du + wir

Herausgeber: AKF e. V., In der Sürst 1, 53111 Bonn, Tel. 0228 / 68 44 78-16 (8–15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de

Redaktion: Elisabeth Amrhein (Würzburg), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Renate Holze (Essen), Franziska Kindl-Feil (Bonn), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (Mönchengladbach; verantwortlich)

Hinweis: Bei den Personenbezeichnungen in den Texten wechseln wir willkürlich zwischen der männlichen und der weiblichen Form und / oder verwenden geschlechtsneutrale Formulierungen; gemeint sind immer beide Geschlechter.

Fotos: shutterstock: ToskanaINC (1); iStockphoto: FrankyDe Meyer (2), skynesher (3)

Illustration: Renate Alf (4)

Bestellung: Die Elternbriefe können kostenlos per Mail bezogen werden: www.elternbriefe.de/bestellen