

Wir machen was draus!

Anregungen für die Gestaltung des Familienalltags (3)

Wir können es kaum erwarten, dass die Corona-Geschichte bald ausgestanden ist; vor allem ist zu hoffen, dass die wirtschaftlichen Auswirkungen uns nicht allzu hart treffen und – wo nötig – für den Einzelnen gemildert werden. Jedenfalls ist es gerade keine leichte Zeit. Nur die Natur scheint davon nichts zu wissen! Sie heilt und regeneriert und zeigt sich diesjährig in ihrer üppigsten Lebendigkeit. Pure „Lebendigkeit“ ist, wenn man sie lässt, offenbar wunderschön. Davon handelt irgendwie auch dieser dritte Elternbrief. Diesmal geht es um das acht-sames Gewähren-Lassen von Kindsein. So etwas braucht einen „Raum der Erlaubnis“.

I. Kinder wohnen im „Haus von morgen“

Gedankenschätze aus dem Elternkurs *Starke Eltern – starke Kinder*®

In seinem Buch „Propheten“ schreibt der Dichter Khalil Gibran: „Eure Kinder sind nicht eure Kinder. Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber. Sie kommen durch euch, aber nicht von euch. Sie gehören euch nicht. Ihr dürft ihnen eure Liebe geben; und doch haben sie ihre eigenen Gedanken. Ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht besuchen könnt. Versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen. Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern.“ ... Nun, das muss man einfach mal auf sich wirken lassen.

Ein schöner Gedanke, den Khalil Gibran da ausspricht: Kinder sind Wesen, die für das „Morgen“ gedacht sind. Als Eltern können wir ihre Entwicklung liebevoll begleiten, damit sie sich selber auf die Spur kommen, um dann ihren eigenen Weg zu gehen! Das ist die Botschaft! Jeder von uns hat „Erziehung“ am eigenen Leibe erlebt. Der Wunsch, das ein oder andere heute etwas anders zu machen, liegt da gar nicht so fern. Andererseits haben auch Eltern ihre Bedürfnisse und (unerledigten) Themen; sie fühlen sich gedrängt von Herausforderungen und Notwendigkeiten. Dies alles irgendwie „übereinander zu bringen“ und dann auch Freude im lernenden Miteinander zu entwickeln – das ist die Leitidee des Elternkurses *Starke Eltern – starke Kinder*®. Er wurde vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelt, um der Freude und dem guten Gedeihen im manchmal sehr herausfordernden Familien- und Erziehungsalltag ein „Zuhause“ zu geben.

In der Corona-Zwangspause hätte es einige Elternkurse in Familienzentren gegeben; auch sie mussten abgesagt werden. Das ist schade; weil da darin einige gute Gedanken und Anregungen enthalten sind, die so nicht weitergetragen werden konnten. Um einen kleinen Einblick in die „Philosophie“ des Elternkurses zu geben, sollen nachfolgend zumindest ein paar „Um-Denk-Ideen“ benannt werden, auf die das Konzept aufbaut:

- Oft wünschen wir uns, dass der andere (Partner, Kind) sich ändert. So bitten, fordern und warten wir - und werden nicht selten enttäuscht. *Wie wäre es:* kurz innezuhalten und einmal den ersten Schritt bei sich selber zu tun, um neugierig-offen zu schauen, was sich allein dadurch verändert?

- Nicht selten greifen wir übereilt in etwas ein, um ein Problem auf unsere Weise zu lösen. Gerade gegenüber Kindern fehlt uns oft die Geduld, jene Zeit zu lassen, die es braucht, um eigene Lösungen zu finden und diese weiterzuentwickeln. *Wie wäre es:* die Fähigkeit der kreativen Problemlösung gedeihen zu lassen, indem wir nur dort unterstützen, wo es wirklich gebraucht wird.
- Es gibt „Gefühle“, die wir mögen, und solche, die wir nicht mögen. Nun sind Gefühle ja immer ein wichtiger Teil eines Verarbeitungsprozesses. *Wie wäre es daher:* von der Unterscheidung auszugehen, dass alle Gefühle erlaubt sind und unser empathisches Mitfühlen verdienen; was aber noch lange nicht heißen muss, dass damit alle Handlungen akzeptiert werden müssen.
- In der Familie treffen oft widersprüchliche Bedürfnisse aufeinander. Nun sind die eigenen Bedürfnisse stets ein Ankerpunkt, um mit sich selber verbunden zu sein. Gerade Kinder brauchen es daher, dass ihre Bedürfnisse ernst genommen werden. Freilich gilt das auch für die Bedürfnisse der Erwachsenen. *Wie wäre es daher:* Einen methodischen Weg zu finden, die Bedürfnisse des anderen ernst zu nehmen und im machtfreien Dialog stets kreativen Lösungen anzustreben.

Das nur als kleine Kostprobe, um ein wenig Geschmack an die Sacht zu bekommen. Jedenfalls freuen wir uns, bald wieder Elternkurse anbieten zu können. Denn wir stehen hinter diesem Konzept. Falls Sie mehr darüber erfahren wollen, finden Sie hier weitere Infos: www.familienhandbuch.de

II. Und noch ein paar kreative Ideen

um den Alltag etwas aufzupeppen

- **Die Sonne einfangen**

Mit leichten Mitteln etwas ganz besonderes zaubern. Das kann Freude machen. Oft braucht es gar nicht viel. Beim „Sonnenfänger“ mittelst Klebestift oder Kleister Transparentpapier dicht an dicht auf eine Plastikfolie. Bereits am nächsten Tag ist der Kleber getrocknet, und so kann man



das Papier als eine Fläche von der Folie ziehen und weiter zuschneiden. Was soll es werden? Wer möchte ausschneiden: Ein Huhn, ein Herz, ein Gesicht, ein Lieblingstier – oder: was geht noch? Wer hat die beste Idee? Mit einem durchgezogenen Faden lässt sich das Kunstwerk dann am Fenster aufhängen.

© Foto: Eva Linke, Pikler Pädagogin i.A. und Kursleiterin
„Das erste, zweite, dritte Lebensjahr“,

- **Die Matschküche**

War es nicht toll, als Kind im Matsch zu spielen? Zugegeben, am Sandstrand in Urlaubsidylle geht das alles etwas unproblematischer. Doch es funktioniert eben auch zu Hause. Egal ob im Garten oder auf dem Balkon – eine gute Matschküche ist schnell organisiert. Benötigt werden: Etwas Sand, ein paar Töpfe, Buddelsachen und (für ganz mutige Eltern) ein wenig Wasser. Das Wetter ist doch gerade bestens dafür; die richtige Kleidung ist jedenfalls schnell gefunden.



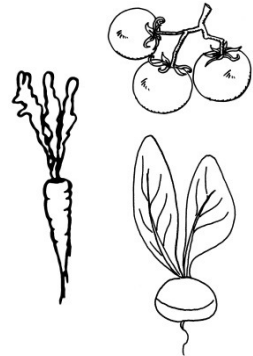
© Foto: Maximilian Anton

- **Nutzen wir die Zeit doch einmal für ein ausgiebiges Familienfrühstück.**

Beginnen Sie den Tag mit einem besonderen Frühstück, bei dem auch die Kreativität der Kleinen gefragt ist. Schon bei den Vorbereitungen kann jeder mithelfen. Ein Brot muss nicht langweilig sein; und mit ein paar kleinen Tricks ist es kerngesund. Mit den richtigen Zutaten lässt sich dann schnell ein Gesicht, ein Monster, oder eine Blume zaubern. Dafür benötigen wir ein gutes Brot, Kräuterfrischkäse, Gemüsescheiben und Gemüsestücke – und alles, was das Herz begehrt. Mit



dem richtigen Schäler können auch die Kleinen eine Möhre schälen. Paprikastreifen und Gurkenscheiben, aber auch Kohlrabistücke, Radieschen und Cherrytomaten eignen sich gut für die kleinen Kunstwerke. Mit der Haushaltsschere lassen sich schnell Schnittlauchröllchen schneiden, um damit Haare oder Bart zu gestalten. Mit etwas gesundem Wetteifer lässt sich daraus auch ein Spiel machen: Wer macht das witzigste Brot? Doch alle Ergebnisse können sich sehen lassen – und schmecken noch mal besonders!



III. Na so was - special links

- **Die Stiftung Lesen hat eine Webseite und eine App mit wöchentlich neuen Geschichten:**
<https://www.einfachvorlesen.de/>
- **Natur-Tipps vom NaBu für Kinder in Corona Zeiten**
<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/27778.html>
<https://www.najuversum.de/>
- **Ein junges Theater in Bonn lässt Kinder mal einen Blick hinter die Kulissen werfen**
<https://www.jt-bonn.de/stage-door/>
- **Und dann noch das „Rabenhoftheater“ – Classic for kids**
<https://www.rabenhoftheater.com/classics-for-kids-channel/>

*Vielleicht sind das hilfreiche Anregungen. Das würde uns sehr freuen. Falls Sie uns auch einige Ihrer Ideen zukommen lassen wollen, senden Sie uns diese bitte an: schaefer@bildungswerk-koeln.de
Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!*

Ihr Kath. Bildungswerk Köln