kitazeit.de
Nr. 4/2017
4. Jahrgang
Deutschland € 3,80

Kitazeit

Alles Wichtige bis zum 6. Lebensjahr

TROTZALARM
Tipps, die wirklich helfen

9 REGELN
für eine liebevolle Erziehung

SPIELE IM FREIEN
Die Natur als Lehrmeisterin

KINDERESSEN
PIZZA MAL ANDERS

FREIRÄUME

Wann und wie Eltern Grenzen richtig setzen

4 191067 003809 04

HALT GEBEN

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

in diesem Heft widmen wir uns dem Thema Grenzen. Kinder brauchen Grenzen, behaupten unsere Autorinnen und Autoren und erklären, warum es uns Erwachsenen so schwerfällt, mit diesem Anspruch die elterliche Erziehungsarbeit zu erledigen.

Die Geburt eines Kindes ist ein großartiger Moment. Ich erinnere mich genau daran, wie ich anschließend jedes Mal dem jüngsten meiner drei Kinder voller Liebe und Zuversicht eine großartige Zukunft gewünscht habe. Ich habe ihnen ins Ohr geflüstert: „Du sollst groß werden, schön sein, Wunder vollbringen und Dinge erreichen, von denen deine Eltern heute nur träumen." Ein wenig wie im Märchen wird den meisten Kindern nicht von guten Feen, aber von Eltern jede Menge an überschwänglichen Wünschen in die Wiege gelegt. Wie gut, dass es keine böse Fee braucht, um all dies zu relativieren. Dafür sorgt das Leben.

Auch in der Kindererziehung geht es nicht ohne Spannungsfelder, Gegensätze und Widersprüche. Der Mensch ist als soziales Wesen darauf angewiesen, das eigene Dasein immer wieder mit dem der anderen Menschen abzugleichen und in Einklang zu bringen. Dieser Prozess verläuft nicht ohne Reibung und Schmerzen. Ganz nüchtern betrachtet hat Aufwachsen weder etwas mit Harmonie noch mit Freiheit zu tun. Es ist harte Arbeit, an der die Natur ein wenig mitwirkt. Die entscheidenden, die sozialen und kognitiven Entwicklungen müssen unter Anstrengungen und dem Verkraften von Rückschlägen von dem Heranwachsenden selbst vollbracht werden. Eltern stehen ihren Kindern dabei mehr oder weniger hilfreich zur Seite.

Wie Eltern ihre Kinder richtig begleiten, zwischen Erlauben und Verbieten, Grenzensetzen und Freiheitenzulassen, erfahren Sie in diesem Heft. Wir geben Tipps zur Überwindung kindlicher Trotzanfälle, befragen Expertinnen zu wichtigen Entwicklungsthemen und zeigen Ihnen, wie Sie und Ihre Familie die grenzenlose Freiheit in der Natur erleben können.

Wir freuen uns über Ihr Feedback! Schreiben Sie uns an **kitazeit@bananenblau.de**.

Eine gute Kitazeit wünscht Ihnen

Ihre Antje Bostelmann

Coverillustration: Riccardo Volpato, Bianka Schurina

10 TROTZE ICH, DANN HALTE MICH!

Wutanfälle können ganz schön frustrieren. Dabei gehören sie zu einer gesunden Entwicklung dazu. Während sich Eltern fragen, warum sie ihr Kind nicht in den Griff bekommen, wissen Forscher: Das kindliche Gehirn ist schuld. Es tickt nämlich noch anders.

32 ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Nirgendwo funktioniert das Lernen effizienter und individueller als in der Natur. Kinder lernen dort elementare Kompetenzen kennen, indem sie ihre ganz eigenen Grenzen ausloten – und nicht selten darüber hinauswachsen.

46 ERNÄHRUNG IN DER TROTZPHASE

In der Autonomiephase kleiner Kinder wird gesunde Ernährung zur Herausforderung. Die Kitazeit-Ernährungsexpertinnen Linda von Glahn und Doreen Nadine Hecht erklären, wie sie trotzdem gelingt.

Fotos: rollover / iStock, Natalie Zahnow, PeopleImage / iStock

IN DIESEM HEFT

6 WAS GIBT'S NEUES?

10 TROTZE ICH, DANN HALTE MICH!

14 GRENZEN RICHTIG SETZEN

16 NEUN REGELN FÜR EINE LIEBEVOLLE ERZIEHUNG

18 TROTZALARM: DAS HILFT

20 GABI WIMMERS KOLUMNE: DIE KITA-SICHT

21 EXPERTEN-INTERVIEW: „DAS ZUSAMMENLEBEN SOLLTE SICH LEICHT ANFÜHLEN“

24 ANTIAUTORITÄRE ERZIEHUNG – EIN ERFAHRUNGSBERICHT

26 ERZIEHUNGSSTILE IM ÜBERBLICK

27 ELTERNKURS: „ALLE ELTERN HABEN DIE GLEICHEN PROBLEME“

28 BIRTE MÜLLERS KOLUMNE: ABSOLUT GRENZWERTIG

30 GRENZENLOS UNTERWEGS: FAMILIEN AUF WELTREISE

32 NATUR ERLEBEN: ZURÜCK ZU DEN WURZELN

36 THEATERSPIELEN MIT KINDERN: „HIER IST ALLES MÖGLICH“

38 BASTELTIPP: EINMAL ABHEBEN MIT UNSEREM RAKETENRUCKSACK

42 MEDIATHEK: COMPUTER ZUM SELBERBAUEN, BÜCHER, SPIELE UND MEHR

46 ERNÄHRUNG IN DER TROTZPHASE: SPAGHETTIMONSTER OHNE SOSSE

48 REZEPT: PIZZA MAL ANDERS

49 KINDERMUND: WELCHE REGELN KINDER MÖGEN

50 VORSCHAU UND IMPRESSUM

TROTZE ICH, DANN HALTE MICH!

Wutanfälle können ganz schön frustrieren. Dabei gehören sie zu einer gesunden Entwicklung dazu. Während sich Eltern fragen, warum sie ihr Kind nicht in den Griff bekommen, wissen Forscher: Das kindliche Gehirn ist schuld. Es tickt nämlich noch anders.

Würde man einen Tag lang alle Verbote protokollieren, die man für sein Kind ausspricht, was käme wohl heraus? Der Vater und Journalist Marc Baumann hat das Experiment einmal gewagt. Er ließ ein Tonband mitlaufen, vom Aufstehen bis zum abendlichen Zubettgehen. Er hörte sich sagen: „Nein, zum Frühstück essen wir nie Eis“, „Nein, kein Kleid über den Pullover“, „Nein, du hast genug Malbücher“, „Stopp! Nicht auf der Straße radeln“. Am Ende zählte er 30 Neins und 50 Verbote an einem ganz normalen Tag. Und er fragte sich: Bin ich so schlimm, wie sich das anhört? Wie streng muss man sein?

Klar gibt es Regeln, die Kinder lernen müssen, weil sie ihrer Sicherheit dienen oder gesellschaftlicher Konsens sind. Rote Ampeln beachten, niemanden schlagen, nicht stehlen. Aber vieles andere sind verhandelbare Grenzen, die jede Familie für sich setzt. Einige Ratgeber empfehlen mehr Disziplin, damit aus Kindern keine Tyrannen werden. Andere predigen demokratische Verhandlungen am Familientisch. Egal für welchen Stil man sich entscheidet, letztlich ist keiner vor der Trotzphase sicher, die Kinder ab dem zweiten Lebensjahr befällt. In dieser Zeit erwacht das Ich, der kleine Mensch strebt nach Autonomie. „Viele Eltern erleben den kindlichen Trotz als etwas Negatives“, sagt die Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin Doris Heueck-Mauß. „Dabei ist die Willensentwicklung etwas Gutes, sie gehört zum Aufwachsen dazu.“ Heueck-Mauß hat unter anderem das Buch „Das Trotzkopfalter“ geschrieben und berät seit vielen Jahren Eltern zum Thema stressfreie Erziehung.

Foto: photography.com / photocase

GEDULDSPROBE WUTANFALL

Was also soll man tun, wenn sich die dreijährige Mia schreiend auf den Boden wirft, weil sie unbedingt bei Regenwetter und fünf Grad ihre gepunkteten Ballerinas anziehen will? „Am besten ist es, dem Kind liebevoll zur Seite zu stehen, bis die Erregung abgeklungen ist“, sagt Heueck-Mauß. Solche Erregungszustände, ob Trauer oder Wut, würden nach einer Minute verebben. Bis dahin heißt es einfach: dabei bleiben, geduldig sein, schweigen. „Das Schlimmste ist, das Kind auszuschimpfen oder auf es einzureden“, sagt Heueck-Mauß. Dadurch werde sein Stresslevel nur erhöht. „Außerdem sind das Appelle an den Verstand – die kann es in diesem Zustand gar nicht hören.“ Das Kind werde nämlich regelrecht von seinen Gefühlen überwältigt. „Es wütet nicht aus bösem Willen, um die Eltern zu ärgern, sondern versteht oft selbst nicht, was mit ihm passiert.“ Schuld ist das kindliche Gehirn. Das tickt nämlich noch anders.

Bei Kindern dominiert das emotionale Gehirn. Grob gesagt besteht das menschliche Gehirn aus zwei Systemen: Das rationale System steuert komplexes Denken, Reflektieren und Planen, das entwicklungsgeschichtlich ältere, emotionale System ist für intuitive Impulse und Gefühle zuständig. Wenn etwas seltsam erscheint, löst es Alarm aus, blitzschnell und instinktiv. Dabei schaltet es das rationale Gehirn komplett aus. Früher war das wichtig, damit der ins Beerensammeln vertiefte Mensch trotzdem auf den heranschleichenden Löwen reagierte. Ohne nachzudenken. Bei kleinen Kindern übernimmt dieses impulsgesteuerte System gerne die Kontrolle. Wenn eine Situation bei ihnen Stress auslöst, blockiert das vernünftige Gehirn.

ERSTE HILFE: KÖRPERLICH BEGRENZEN

Kleinkinder sollte man nach einem Wutanfall deshalb lieber in den Arm nehmen und auf diese Weise „begrenzen“. Oder sie zumindest mit mitfühlender Stimme beruhigen. Hauptsache, es vermittelt Geborgenheit. „Mit Kleinkindern bis zu einem Alter von drei Jahren sollten Eltern nicht diskutieren, sondern klare, altersgerechte Anweisungen geben. Das vermeidet Trotzanfälle“, sagt Heueck-Mauß. „Auch Androhungen wie ‚Wenn du jetzt nicht Zähne putzt, bekommst du später Löcher‘, funktionieren nicht“, weiß die Psychologin. „Wenn-dann-Drohungen können sie noch nicht verstehen.“

Hirnforscher haben gezeigt, dass das erst ab einem Alter von ungefähr vier Jahren möglich ist. Vorher stellen Kinder noch keine Verbindung zwischen Gegenwart und Zukunft her. Wissenschaftler der University of Colorado ließen jeweils 34 Kinder im Alter von drei und acht Jahren ein Computerspiel spielen. Zu sehen waren die Zeichentrickfiguren SpongeBob und der Hund Blue. Die Kinder bekamen die Information, dass der Hund Melonen mag. Dann erschien auf dem Bildschirm immer eine der beiden Figuren und anschließend eine Melone. Bei der richtigen Kombination, wenn der Hund und die Melone zu sehen waren, sollten die Kinder ein lachendes Gesicht drücken. Im anderen Fall ein trauriges. Die Achtjährigen wussten schon beim Erscheinen der falschen Figur, dass sie das traurige Gesicht drücken mussten. Die Dreijährigen warteten ab, welche Frucht auftauchen würde, bevor sie ihre Entscheidung trafen. Ihnen fehlte das vorausschauende Denken.

Mit vier Jahren verbessert sich die Kommunikation zunehmend zwischen linker und rechter Gehirnhälfte. Das logische Denken und die emotionale Seite harmonisieren sich. Jetzt entwickeln Kinder ein immer stärkeres Gespür für die Bedürfnisse und das Verhalten anderer Menschen, die soziale Kompetenz nimmt zu. Forscher des Leipziger Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften fanden kürzlich heraus, woran das liegt. Die Wissenschaftler füllten eine Schokoladenschachtel mit Stiften, während drei- und vierjährige Kinder zusahen. Die Kinder wurden dann gefragt, was andere in der Box vermuten würden. Die Dreijährigen antworteten „Stifte“, die Vierjährigen „Schokolade“. Den Älteren gelang also der gedankliche Transfer, sich vorzustellen, was andere beim Anblick der Schokoladenbox erwarten würden. Im MRT zeigte sich: Eine wichtige Datenleitung im Gehirn fehlte bei den Dreijährigen noch, war aber bei den Vierjährigen vorhanden.

DAS SPIEL MIT DER MACHT

Auch Entwicklungspsychologin Heueck-Mauß weiß: „Bis zum Ende des dritten Lebensjahrs ist jedes Kind ein gesunder Egoist, danach wird es kooperativer.“ Dann beginnt allerdings das Spiel mit Macht – die Kinder überschreiten Regeln bewusst, um zu provozieren. Auch das sei eine gesunde Form der Willensentwicklung. Man stelle sich nur vor, das Kind würde stets jede Regel einhalten, ohne sie einmal zu hinterfragen. Würden wir das wollen? Manchmal gehe es bei dem aggressiven Verhalten auch schlicht um Aufmerksamkeit. „Wichtig ist jetzt, dass Eltern das Verhalten verstehen wollen und nicht abwerten“, sagt Heueck-Mauß. Also vorwurfsvolle Du-Botschaften vermeiden – dadurch werte man das Kind als Person ab, statt nur sein Verhalten zu kritisieren. Lieber solle man gemeinsam überlegen „Was können wir tun, damit das besser klappt?“.

Illustration: Riccardo Volpato

Die amerikanische Entwicklungspsychologin Diana Baumrind, eine der führenden Forscherinnen in der Kindererziehung, fand schon in den 1960er-Jahren heraus, dass sich die selbstbewusstesten, zufriedensten Kinder durch eine Erziehung entwickeln, die klare Grenzen setzt und gleichzeitig eine besondere menschliche Wärme bietet. Denn das Kind muss sich sicher gebunden fühlen, um sich gut zu entwickeln. Zuwendung statt Abwertung ist gefragt. Baumrind nannte diesen besonderen Stil die autoritative – also führende – Erziehung. In Abgrenzung dazu sah sie einerseits den autoritären Stil, der ihr zu streng war, und andererseits den permissiven – den nachgiebigen – Stil, den sie als zu lasch empfand.

Viele Psychologen sehen das bis heute ähnlich. Sie empfehlen, Kinder ernst zu nehmen in ihren Bedürfnissen und mit ihren Grenzen. „Echter Beziehungsaufbau und eine neue Qualität von gegenseitigem Respekt beginnen erst in dem Moment, wo Regeln gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden“, schreibt der Psychologe Malte Mienert in einem Vortrag. So würden die Kinder lernen, ihre Wünsche zu formulieren und ihre eigenen Grenzen aufzuzeigen. Kompromisse finden ist also erlaubt.

KLARE REGELN, KLARE SIGNALE

Allerdings gelte immer die oberste Regel: Grenzen müssen klar gesetzt sein. Für Mienert heißt das: Sie müssen klar formuliert sein, feststehen, nachvollziehbar sein und dem Entwicklungsstand des Kindes angemessen. Wer fernsehen eigentlich verbietet, aber immer erlaubt, wenn er nach einem stressigen Arbeitstag zu müde ist, um das Verbot aufrechtzuerhalten, sendet unklare Signale aus. Dann fehlt dem Kind die Orientierung. Diese ist aber wichtig, um ihm Schutz und Halt zu vermitteln. In dem aufregenden Alltag, in dem es so viel Neues zu entdecken gibt, brauchen Kinder Begrenzungen, um sich sicher zu fühlen.

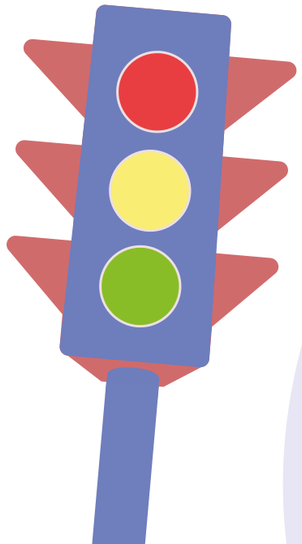

Foto: G-Mö-Frommann, Illustration: Riccardo Volpato

WENN DIE GRENZÜBERSCHREITUNG STRATEGIE IST

„Eltern sollten immer genau hinschauen, was das Kind ausdrücken will. Wenn das Kind sehr häufig die Grenzen überschreitet, um Aufmerksamkeit zu bekommen, sollte man versuchen, dem Kind positive Aufmerksamkeit zu schenken. Dann muss es die Grenzen gar nicht mehr überschreiten. Ich muss suchen, wo ich dem Kind positives Feedback geben kann, wenn es etwas getan hat, das man sich öfters wünscht. Dann wird das Negative häufig von alleine weniger.“

Gertrud Möller-Frommann leitet seit über neun Jahren das Familienzentrum des Pestalozzi-Fröbel-Hauses (PFH) in Berlin. Davor war sie 20 Jahre beim Deutschen Kinderschutzbund tätig. Sie ist Trainerin des Programms „Starke Eltern, starke Kinder“ (S. 27 im Heft).

Der Neurobiologe und Autor Gerald Hüther schreibt: „Damit es ihnen gelingt, sich im Wirrwarr von Anforderungen, Angeboten und Erwartungen zurechtzufinden, brauchen sie Orientierungshilfen, also äußere Vorbilder und innere Leitbilder, die ihnen Halt bieten und an denen sie ihre Entscheidungen ausrichten.“ Um zu lernen und ihr Gehirn zu entwickeln, müssten Kinder einerseits so viele Erfahrungen machen wie möglich, ohne durch unnötige Neins eingeschränkt zu werden. Andererseits dürften sie nicht mit Reizen überflutet oder durch fehlende Strukturen allein gelassen werden.

Psychologe Mienert vergleicht Eltern mit Fluglotsen. Kinder sind die Piloten. Für sie ist es beruhigend zu wissen, dass es den Lotsen gibt, der ihnen sagt, wann es sicher ist zu starten und wann nicht. Der Fluglotse warnt vor Gefahren und verhindert Zusammenstöße. Er hat Vertrauen in die Fähigkeiten der Piloten und gibt grünes Licht, wenn die Zeit reif ist. Dann überwinden die Piloten die Grenze der Schwerkraft und heben in die Lüfte ab. Um weit in die Welt hinaus zu fliegen.

JENNY BECKER
ist freie Journalistin in Berlin und schreibt hauptsächlich Gesellschaftsreportagen. Demnächst bekommt sie ihr erstes Kind. Ihre siebenjährige Patchwork-Tochter geht in die 2. Klasse.

EINMAL ABHEBEN

Wer würde nicht gern als Astronaut den Weltraum erforschen? Ob unser Raketenrucksack für die Stratosphäre geeignet ist, konnten wir bisher noch nicht testen, fürs Kinderzimmer ist er es allemal.

Mit zwei Düsen auf dem Rücken fühlen sich Kleine ganz groß. Das Schöne ist, dass die Kinder ihr neues Spielzeug ganz leicht selbst basteln können. Benötigt wird wenig Material im Wert von fünf Euro. Natürlich können Sie die Farben variieren und die Flaschen zum Beispiel mit Sternen verzieren. Wir haben uns für die blauen Flaschen entschieden, weil sie so schön nach Weltraum aussehen und man keine Sprühfarbe benötigt.

Viel Spaß beim Basteln!

DAS BRAUCHEN SIE

- 2 blaue Plastikflaschen (1,5 l, leer und ohne Etikett)
- Krepp-Papier in Blau, Rot, Orange und Gelb
- 2 m Gummiband
- Pappe oder Depafit 25 × 20 cm
- Tesafilm oder Kreppband
- Schere
- Cutter

SONJA KLOEVEKORN arbeitet als freie Autorin und freie Bühnenbildnerin. Sie hat zwei Kinder und lebt mit ihrer Familie in Berlin.

Foto: Jann Venherm