fratz

Jahrgang 18 | Nr. 94 | KOSTENLOS
www.fratz-magazin.de

Wir sind VRM

Das Familienmagazin
für Darmstadt und Südhessen

Mai/Juni 2022

AB 26. MAI IM KINO

Gaming Disorder
Eine Art Flucht aus der Realität

Freunde fürs Leben
Wie wichtig Freundschaften sind

Qualitytime Lesen
In andere Welten abtauchen

Besondere Menschen
Kleiner Erfinder Liang

Tipps und Tricks gegen
Ängste

KlinikumDarmstadt GmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus

SO EINZIGARTIG WIE JEDES BABY.

Die Geburtsklinik im Klinikum Darmstadt.

Wir bieten das gesamte Spektrum: In unserem Perinatalzentrum Level 1 können Sie auch hebammengeleitet entbinden. Richtig gute Geburtshilfe und Geburtsmedizin unter einem Dach – dafür steht unser Team.

www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe

Perinatalzentrum Südhessen
Level 1

BAUMSTIEGER + KOLLEGEN KIDS

Unsere Behandler sind alle speziell geschult für die Bedürfnisse Ihres Kindes.
KINDERZAHNÄRZTE

ZAHNARZTPRAXIS FÜR KINDER UND ERWACHSENE

In unserer Praxis legen wir besonderen Wert auf eine Atmosphäre, in der mit dem Vertrauen des Kindes sorgsam umgegangen wird, denn das ist die Grundlage für den Aufbau einer positiven Beziehung.

Wir begegnen den kleinen Patienten mit Freude und Anerkennung für ihren Mut und ihre Bereitschaft, sich auf uns und die Behandlung einzulassen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BEHANDLUNGEN SPEZIELL FÜR DIE KLEINEN

Zahnbehandlungen mit Lachgas, Schlafsaft und unter Narkose . Hypnose
Systematische Behandlung von erkrankten Zähnen (auch an Milchzähnen)
Kinderprophylaxe . Kieferothopädie

MVZ Dr. Baumstieger + Kollegen GmbH
Frankfurter Straße 3
64293 Darmstadt
TEL 06151 . 21 20 2
FAX 06151 . 29 54 47
info@baumstieger.de
www.baumstieger.de

Foto: Daniel Smit

Liebe Leserin, lieber Leser,

ehe man sich versieht, ist schon fast das ganze erste halbe Jahr 2022 wieder vergangen.

Corona ist immer noch nicht vorbei, und Putins feiger Angriffskrieg tobt in der Ukraine. Das schürt Ängste. Nicht nur bei Erwachsenen, gerade auch bei Kindern. Wie sollen wir mit diesen Sorgen umgehen und wie können wir kleinen Menschen die aktuellen Krisen erklären? Ratschläge dafür hat unsere Autorin May-Britt Winkler aufgeschrieben.

Endlich gibt es wieder das Kinder- und Jugendliteraturfest „Huch, ein Buch“, die Veranstaltungen dazu finden Sie auf Seite 16. Sich mit Büchern zu beschäftigen und in andere Welten einzutauchen, das macht nicht nur Spaß, sondern auch empathisch und schlau. Warum das so ist und wieso Lesen eine Art Denken mit fremdem Gehirn sein kann, erfahren Sie im Bericht von fratz Autorin Anke Breitmaier ab Seite 14.

Wie wertvoll „Freunde fürs Leben“ sind, wie man Freundschaften „lernen“ kann und wie Eltern ihre Kinder beim Kontakteknüpfen unterstützen, steht ab Seite 25. Die Geschichte der beiden mittlerweile 25 Jahre alten Jungs Yoschka und Johannes, die seit 20 Jahren beste Freunde sind, ist ein wunderbares Beispiel für so ein unschlagbares Doppel.

Liebe Veranstalterinnen und Veranstalter, noch sind zu wenig Veranstaltungen, Kurse, Workshops, Treffs in unseren Online-Kalender eingetragen. Gerne können Sie Ihre Termine ***kostenlos*** in unseren Veranstaltungskalender ***online*** eintragen (www.fratz-magazin.de). Er ist Grundlage für unseren gedruckten Kalender, den wir sehr gerne wieder mit ins Magazin nehmen, wenn Sie ihn fleißig gefüllt haben!

Kommen Sie gesund durch den Frühsommer.

Ihre

Sandra Russo

www.fratz-magazin.de

FAMILIEN BAN.DE
www.familienban.de

LOKALE BÜNDNISSE FÜR FAMILIE

Impressum
fratz – Das Familienmagazin
Berliner Allee 65
64295 Darmstadt
E-Mail: info@fratz-magazin.de
Internet: www.fratz-magazin.de

Verlag:
VRM GmbH & Co. KG
Erich-Dombrowski-Straße 2
55127 Mainz (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen),

Wir sind VRM

Vertreten durch die VRM Verwaltungs-GmbH
Geschäftsführer:Joachim Liebler.
Telefon (06131) 485505
Fax (06131) 485533

Objektleitung:
Sandra Russo
Melanie von Hehl (verantwortlich)

Anzeigen:
Melanie von Hehl (verantwortlich)

Druck:
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Mörfelden-Walldorf

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform.

Soweit für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen Urheberrechtsschutz besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

Wirtschaftlich beteiligt i. S. des § 9 Abs. 4 LMG:
VRM GmbH & Co. KG
Erich-Dombrowski-Straße 2
55127 Mainz (100%)
AG Mainz HRA 0325, vertr. durch d. phG: VRM Verwaltungs-GmbH, diese vertr. durch deren Geschäftsführer Joachim Liebler.

Mediadaten/Anzeigenpreisliste:
www.fratz-magazin.de
Seit 01.12.21 gilt die Preisliste Nr. 18
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen

Foto: m.mphoto/Adobe Stock

Gaming Disorder – oder Onlinesucht
Eine Art Flucht aus der Realität 8

Qualitytime Lesen
Einfach mal in andere Welten abtauchen 14

Fotos: © Sandra Russo

Freunde fürs Leben
Wie wichtig Freundschaften sind 25

Inhalt ... 3
Aufgeschnappt ... 4
Gaming Disorder – Online Spielsucht ... 8
Basteltipp vom Baumarkt farbenkrauth ... 13
Qualitytime Lesen – abtauchen in andere Welter ... 14
Huch! Ein Buch ... 16
Bücher, Medien, Film, Spieletipps ... 18
Kolumne Christina Pfister ... 21
Freunde fürs Leben ... 22
Wie mit Ängsten umgegangen werden kann ... 26
Ratgeber Gesundheit ... 29
Besondere Menschen unter uns ... 30
Antidiskriminierung ... 32
Das Polizeipräsidium Südhessen rät ... 34

Genderformen: Zwecks der besseren Lesbarkeit verzichten wir in unserem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen. **Unsere Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechtsformen.**

FÜR GROSS UND KLEIN

Bücher und Spieleflohmarkt

Zu einem Bücher- und Spieleflohmarkt lädt der Förderverein der Ludwig-Schwamb-Schule in DA-Eberstadt ein.

MAI 15.

Wer verkaufen will, meldet sich bitte bis 8. Mai per Email (buecher-spieleflohmarkt@gmx.de) an. Die Standgebühr beträgt 5 € plus einem selbstgebackenen Kuchen. Kinder dürfen kostenlos verkaufen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bei Dauerregen fällt der Flohmarkt aus.

ⓘ *So., 15. Mai 2022 von 11-14 Uhr, Ludwig-Schwamb-Schule, Nussbaumallee 6, Darmstadt-Eberstadt*

NEUER KINDERFLOHMARKT IN VIERNHEIM

Alles für Kinder

MAI 15.

Am 15.Mai von 10 – 15 Uhr findet zum ersten Mal der neue KinderFlohmarkt im Rhein-Neckar-Zentrum in Viernheim statt.

Kinder wachsen so schnell aus allem heraus und man benötigt ständig etwas Neues, Schönes oder Gebrauchtes. Für die Besucher gibt es eine große Auswahl: Kleidung, Handgemachtes, Spielzeug, Kinderwagen, Laufräder, Bücher, Babybetten und vieles mehr. Wer ein Schnäppchen machen möchte oder gut Erhaltenes weitergeben möchte, ist beim neuen Kinderflohmarkt in Viernheim genau richtig.

Für Verkäufer bietet der Markt eine tolle Indoor-Atmosphäre mit viel Platz für den Verkauf von gebrauchten Kindersachen jeglicher Art und für jedes Alter.

Ein Standplatz kostet ab 25 Euro und kann man per Mail an: info@flohindeinerstadt.de oder unter Tel.: 02131/4030940 buchen.

ⓘ *Geöffnet ist der Markt von 10 Uhr bis 15 Uhr (Schwangere mit Mutterpass erhalten Einlass ab 9 Uhr | Der Eintritt kostet 3 Euro (ermäßigt 2 Euro, Kinder bis 12 Jahren frei) | Parkplätze sind frei | Gastronomie im Center ist geöffnet | Rhein-Neckar-Zentrum, Robert-Schumann-Straße.8, 68519 Viernheim | Weitere Informationen, geltende Corona Maßnahmen und Standplatzbuchung unter: www.flohindeinerstadt.de*

SPORT- & SPIELFEST

JUNI 26.

„Friedlich fairgnügt“ im Herrngarten

Zum 44. Mal können beim Sport- & Spielfest Groß und Klein neue, exotische und altbekannte Sportarten in Darmstadt ausprobieren.

Die Veranstaltenden – das Sportamt der Wissenschaftsstadt Darmstadt, der Sportkreis Darmstadt-Dieburg und die Firma Merck - freuen sich nun am 26. Juni 2022 das Fest wieder in altbekannter Weise im Darmstädter Herrngarten austragen zu können.

Der Park im Herzen Darmstadts wird sich am traditionellen Termin, dem letzten Juni-Sonntag, von 11 bis 17 Uhr endlich wieder in eine einzigartige, vielseitig nutzbare Spielfläche verwandeln, auf der zahlreiche Stationen in verschiedenen Bereichen zum Mitmachen auffordern und einladen. Viele Sportvereine und Institutionen aus Stadt und Region stellen sich vor. Rund 500 freiwillige Helferinnen und Helfer geben Hilfestellung und leiten die Teilnehmenden an.

Fotos aus 2019: Merck/Claus Völker

Das Motto des Sport- & Spielfestes 2022 lautet „Friedlich fairgnügt“. Das Programm wird so bunt und vielfältig wie die Menschen sein, die hier leben. Das Sport- & Spielfest ist als eine Familienveranstaltung zu verstehen, im Mittelpunkt steht daher der Spaß, die Fairness und das gegenseitige Kennenlernen und Verstehen. Groß, Klein, Jung, Alt, körperlich und geistig behinderte Menschen sowie Geflüchtete können an den Spielstationen klassischen Ball- und Rückschlagspielen über Rad- und Rollsportarten bis zu Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen ausprobieren. Auch Malen und Gestalten, ein Sinnesgarten sowie Selbstverteidigungssportarten zählen zum kostenlosen Angebot. Eine besondere Attraktion sind die von Merck gesponserten „Aqua Balls“: große aufblasbare Bälle, in denen man über Wasser laufen kann.

Mehr Infos unter www.sportkreis-darmstadt-dieburg.de/sport-und-spielfest und auf der Facebook-Seite (Darmstädter Sport- & Spielfest).

Neu in Darmstadt-Bessungen!

Der Kinderschuhladen
kleine Füße im Glück
Ludwigshöhstraße 37a
montags geschlossen
kinderschuhladen-darmstadt.de

Dr. Cornelia Christians
Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
Zahnregulierung für Kinder u. Erwachsene
Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Praxis in der Bessunger Straße 30-32 in Darmstadt. Parkplätze finden Sie in der Orangerie und auf der Bessunger Straße.
Für Terminabsprachen erreichen Sie uns telefonisch unter
(0 61 51) 1 01 67 00 www.zahnspange-darmstadt.de

Fotos: Michael C. Thumm, VSG

Wer das Mittelalter aktiv erkunden möchte, ist hier genau richtig. Auf dem Klostergelände, im Museumszentrum und im archäologischen Freilichtlabor Lauresham bieten wir informative, handlungsorientierte Mitmach-Veranstaltungen rund um das mittelalterliche Leben an, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene begeistern. Das eigene Erleben und die Freude am Entdecken stehen dabei im Mittelpunkt!

Alle aktuellen Informationen finden Sie unter: www.kloster-lorsch.de
Tel. 06251/86 92 00
Mail: info@kloster-lorsch.de

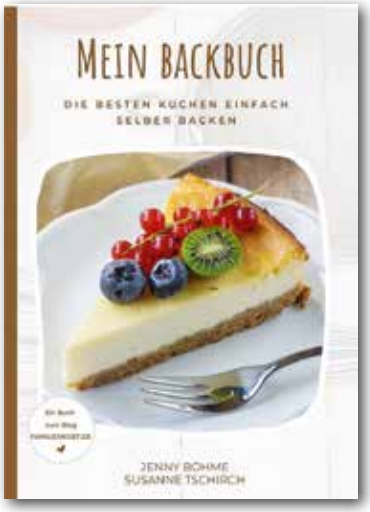
UNESCO WELTERBE KLOSTER LORSCH

BACKEN HAT IMMER SAISON

Die besten Kuchen selbst backen

Leckere Kuchen selbst backen hat immer Saison, nicht nur zum Geburtstag oder zu Ostern.

Jenny Böhme ist engagierte Küchenfee, Mutter und Bloggerin. Sie veröffentlicht ihre Rezepte für Kinder zu jedem Anlass, nach Kategorie oder nach Saison. Beliebt ist ihr Wochenplaner - veröffentlicht auf Facebook und Instagram - mit dem die Essensplanung einfach gelingt.



Nun hat sie ein neues Backbuch veröffentlicht. Darin sind 30 leckere Rezepte mit Kuchenklassikern wie Käsekuchen, Marmorkuchen oder Zitronenkuchen. Es gibt aber auch gelingsichere Anleitungen für Mooskuchen, Schneewittchenkuchen oder Tränenkuchen darin. Geeignet für erfahrene Bäckerinnen und auch solche, die das bald werden wollen. Dafür sogen einfache Zutaten, wenig Zubehör und die ansprechende Aufmachung der Backanleitungen.

Wir haben schon einige Rezepte in der fratz Küche ausprobiert und können das Backbuch nur warm empfehlen.

Wir verlosen drei Backbücher! Einfach eine Mail mit den vollständigen Kontaktdaten an info@fratz-magazin.de mit dem Stichwort „Backbuch" bis zum 31. Mai schicken. Viel Glück.

Mein Backbuch | Jenny Böhme und Susanne Tschirch | 19,90 Euro | bestellbar unter www.familienkost.de

Advertorial

Dünne Wraps in Bio-Qualität

Die Zahl der Wrap-Liebhaber steigt unentwegt. Deshalb kommt Mestemacher, die Großbäckerei für Vollkornprodukte und internationalen Brotspezialitäten, mit seinen beiden italienischen Bio Wraps-Neuheiten gerade richtig.

Es gibt die dünnen Wraps, die sich ideal zum Befüllen und Einwickeln eignen, gleich in zwei Varianten: einmal mit Weizenmehl und einmal mit Dinkelmehl – beides in Bio-Qualität und mit jeweils fünf Prozent hochwertigem, nativem Olivenöl extra. Die erwärmten Wraps lassen sich leicht aufrollen und können sowohl mit süßen als auch herzhaften Belägen versehen werden. Anschließend werden die Wraps gerollt und bei Bedarf aufgeschnitten.

Leckere Picknick-Rezepte mit Mestemacher Wraps finden Sie unter: www.mestemacher.de/rezepte/picknick-rezepte-mit-mestemacher-wraps

FILM

OHNE FSK BESCHRÄNKUNG

Mia and me – Das Geheimnis der Centopia

Mit den deutschen Stimmen von Rick Kavanian, Mike Singer und Gedeon Burkhard

Der Film ist – genau wie die Serie – eine Kombination aus Realfilm und CGI-Animation und führt Mia auf eine abenteuerliche Reise zu den entlegensten Inseln von Centopia. Begleitet wird sie dabei von zwei guten Freunden, die in der deutschen Fassung prominent besetzt sind: Rick Kavanian leiht Einhorn Stormy seine prägnante Stimme und Mike Singer ist als Elfe Iko zu hören. Gemeinsam nehmen sie es dort mit dem mächtigen Gegner Toxor auf, gesprochen von Gedeon Burkhard.

Als Mia zum ersten Mal seit dem Tod ihrer Eltern mit ihrem Großvater in das alte Familiensommerhaus zurückkehrt, leuchtet plötzlich der Stein in ihrem magischen Armband auf – ein Hilferuf aus Centopia! Durch ein funkelndes Portal wird sie in die phantastische Einhornwelt von Centopia hineingezogen. Dort lernt sie das Einhorn Stormy und Iko, einen Elfen von der Lotusinsel, kennen, der dringend ihre Hilfe braucht. Toxor, ein monströser, krötenhafter Bösewicht, will die Insel mit dunkler Magie erobern.

Mia und ihre Freunde müssen sich zusammenschließen und drei antike, magische Kraftsteine vereinen, um Toxor zu besiegen. Ihre Suche nach den Steinen wird zu einem lustigen und aufregenden Roadtrip, sie fliegen über tückische Meere, erklimmen Berge auf mysteriösen, schwimmenden Atollen und flitzen auf Regenbogenautobahnen dahin. Als sie schließlich auf der Lotusinsel ankommen, begreift Mia, dass die Steine zu vereinen für sie bedeutet, vielleicht nie mehr nach Hause zurückkehren zu können. Sie muss eine schwierige Entscheidung zwischen ihrem Leben in der menschlichen Welt und dem Schicksal Centopias treffen. Dabei lernt sie, was es wirklich bedeutet, eine Heldin zu sein. Denn wahre Stärke liegt nicht in der Macht, einen Feind zu besiegen, sondern im Mut, diesen Feind in der Not als Freund zu behandeln. Mia erkennt, dass die Dunkelheit niemals siegen wird, solange es Freundschaft und Hoffnung gibt.

Der Kinostart ist am 26. Mai 2022.

NEU IN DARMSTADT/BESSUNGEN

Der Kinderschuhladen - kleine Füße im Glück

Der neue Kinderschuhladen bietet alles, was „der kleine Fuß begehrt".

Lauflernschuhe, Halbschuhe, Sandalen, Stiefel, Hausschuhe, Gummistiefel und Schläppchen. Sorgsam ausgewählte Kinderschuhe (in den Größen 19-34) der Marken Ricosta Pepino, Froddo, Naturino, Vado, blue heeler aber auch reine Barfußschuhmarken wie Koel, bLIFESTYLE und Leguano sind Teil des Sortiments.

In den frisch renovierten Altbauräumlichkeiten der Ludwigshöhstraße 37a freuen sich Pia Brückmann und ihre erfahrene Mitarbeiterin Birgit Pross-Karl auf viele kleine Füße die im entspannten Ambiente ihren richtigen Schuh finden.

ⓘ *Ludwigshöhstr. 37a, Darmstadt, kinderschuhladen-darmstadt.de*

Flohmarkt an der Montessori-Schule

Am Samstag, den 14. Mai wird der Schulhof der Montessori-Schule in Darmstadt zum Basar.

Von 11 bis 14 Uhr wechseln Kleidung, Bücher, Spiele & Co. den/die Besitzer*in. Auch für den kleinen Hunger wird es allerlei Leckeres aus der Eltern- und Schüler*innenbäckerei geben.

Parallel dazu finden Schulführungen statt (Anmeldung siehe unten).

Für eine Gebühr von 7,50 Euro gibt es die Möglichkeit, an einem eigenen Stand all das zu verkaufen, was die eigenen Kinder nicht mehr brauchen. **Der Erlös des Flohmarkts geht in diesem Frühjahr an die Ukraine-Hilfe.**

Anmeldung Standplatz und Schulführungen:
www.montessori-darmstadt.de/veranstaltungen

ⓘ *Montessori Schule | Berliner Allee 5 | Darmstadt*
Kontakt: *flohmarkt@montessori-darmstadt.de*

„GAMING DISORDER“ oder auch Online-Spielsucht

EINE ART FLUCHT AUS DER REALITÄT

Ein Beitrag von May-Britt Winkler

Der Raum abgedunkelt, die Luft etwas muffig: Tageslicht und Frischluft sind Dinge, auf die ein exzessiver Gamer gut verzichten kann. Und von denen gibt es immer mehr:
Laut der aktuellen JIM- und KIM-Studien (Jugend, Information, Medien sowie Kinder, Internet, Medien) besitzen 97 Prozent der 12 bis 19-Jährigen heutzutage ein eigenes Smartphone, bei den sechs bis 12-Jährigen ist es fast jedes zweite Kind. 76 Prozent der Jugendlichen haben gar einen eigenen Computer. Bei den bis 12-Jährigen kann fast jedes fünfte Kind einen Rechner sein Eigen nennen. Über drei Millionen Minderjährige in Deutschland spielen Computerspiele. Schaut man sich Kleinkinder in Restaurants an, so sieht man, auch sie werden schon oft mit Tablets beschäftigt, statt mit Malblock und Buntstiften.

Natürlich bedeutet der Konsum von Medien – selbst der übersteigerte – noch lange keine Abhängigkeit, dennoch lassen unterschiedliche Forschungen vermuten, dass hierzulande zwischen vier und acht Prozent der Minderjährigen pathologisch spielsüchtig, also krank sind. Denn seit 2018 gilt laut WHO diese Art der Sucht als Krankheit: die „Gaming Disorder“ oder auch Online-Spielsucht.

Nicht zuletzt begünstigt durch die Corona-Pandemie, ist der Umsatz für Computerspiele in Deutschland im Jahr 2020 um zwei Milliarden Euro auf 8,5 Milliarden Euro gestiegen. Für 2021 liegen zwar noch keine verlässlichen Zahlen vor, aber die Gewinne der Computerindustrie dürften noch einmal kräftig zugelegt haben. Je mehr Spiele auf dem Markt sind, desto größer ist auch die Versuchung, zu spielen. Und abhängig zu werden.

ANSTIEG VON MEDIENSÜCHTIGEN

Dieses Online-am-Leben-teilnehmen sei den Kindern und Jugendlichen nicht einmal zu verdenken, sagt Ilona Einwohlt vom Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V. (MuK). Einen Anstieg von Mediensüchtigen konnten nicht nur Kinder- und Jugendpsychiater beobachten, sondern auch beim MuK häuften

So erkennt man eine mögliche

Online-Sucht:

- → Ständiges Denken an ein Spiel oder die anderen Spieler, vor allem, wenn man gerade keinen Zugang zum Spiel hat (z.B. in der Schule).
- → Entzugserscheinungen, Trauer oder Unruhe, Gereiztheit oder Konzentrationsprobleme. Es kann zu Wutausbrüchen kommen.
- → Man will immer häufiger und exzessiver spielen.
- → Das Nicht-mehr-aufhören-können. Beispielsweise werden Mahlzeiten nicht mehr wahrgenommen. Aus dem Spiel zu gehen, wird unmöglich.
- → Der Spieler weiß, es gibt Ärger oder Unannehmlichkeiten, aber diese Konsequenzen sind egal.
- → Vernachlässigung von Hobbys, Freunden, Schule, Familie, Sport oder auch Hygiene. Das Interesse liegt einzig auf den Medien.
- → Das Spielen wird dazu eingesetzt, um Stress zu bewältigen und negative Gefühle zu vergessen oder zu regulieren. Tatsächlich schüttet der Körper das Stresshormon Cortisol aus und ist angespannt.
- → Der Spieler belügt Familie und Freunde über das tatsächliche Ausmaß des Spielens. Oder es werden Kontodaten der Eltern gestohlen, um sich neue Spiele zu beschaffen.
- → Die Schule wird geschwänzt oder der Ausbildungsplatz riskiert.

Foto: m.mphoto/Adobe Stock; Grafik: Gondex/Adobe Stock

sich die Rufe nach Orientierung. „Viele junge Menschen flüchten vor dem Leistungsdruck. Oft gibt es hohe Erwartungen von den Eltern und auch der Schule. Häufig wird gar nicht auf die Auswirkungen der Pandemie eingegangen, und es wird einfach weitergemacht wie bisher. Trotz der Defizite, die sich dadurch ergeben haben. Und viele suchen dann Ablenkung im Netz."

Es ist eine Art Flucht aus der Realität, die mit Corona viele Familien eingeholt hat. All diejenigen Eltern, die bisher versucht hatten, ihren Kindern medientechnisch Grenzen zu setzen, mussten zu Beginn der Pandemie klein beigeben. Wer sich einen PC oder ein Tablet nicht leisten konnte, gehörte zu den Verlierern, denn nicht jede Schule stellte Leihgeräte zur Verfügung.

Dennoch: Unterricht fand von nun an online statt, Arbeitsaufträge waren über Schulportale zu bearbeiten und das gern zeitgleich mit Geschwistern und Eltern, die allesamt im Home-Office und -Schooling waren. WLAN-Netz- und Nervenzusammenbrüche wechselten sich ab. Zugleich waren sämtliche Sportvereine und freiwilligen Feuerwehren geschlossen.

Luisa Höfner, Ärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Groß-Umstadt beobachtet das Medienverhalten mit großer Sorge: „Der Konsum ist in der Pandemie massiv ausgeufert und viele Eltern machen sich große Sorgen."

Immer häufiger hörte man nun aus Kinderzimmern etwas von „Welten bauen" und „Clans retten". Fantasievoll, möchte man denken, aber sehr leicht kann aus harmlosem Spielen eine Sucht entstehen, erklärt die Ärztin: „Im Gehirn wird Dopamin ausgeschüttet und man fühlt sich direkt sehr wohl und glücklich."

Eltern, die früher für Referate noch in Bibliotheken gingen, anstatt zu googeln, können das schwer nachvollziehen. Ihre Kinder dagegen wachsen als „Digital Natives" auf und sind ihnen in Sachen „Digitale Medien" meist um Längen voraus. Der eigentlich Lernende wird nun oftmals zum Lehrenden. Da ist es besonders wichtig, Orientierung zu geben.

ALS VORBILD REGELN FESTLEGEN

Das bedeutet auch, sich selbst als Vorbild zu sehen und einige Regeln festzulegen, denn wie soll ein Kind lernen, nicht beim Essen mit Freunden zu chatten, wenn die Mama ständig ihre Nachrichten checkt? Wie soll ein Teenager erfahren, dass Freizeit- und Sportaktivitäten mit realen Personen wichtiger sind als Onlinespiele, wenn der Papa lieber vor dem PC hockt als an die frische Luft zu gehen?

„Eine recht einfache Maßnahme wäre schonmal, alle Geräte zum Essen und zum Schlafen aus dem Raum zu schaffen. Und dann ist Familienzeit“, erklärt Edith Linow, Kinder- und Jugendpsychiaterin aus Darmstadt. „Das Allerbeste ist, dafür zu sorgen, dass man überhaupt nicht in eine Sucht kommt, also präventiv handelt. Denn wenn man erst mal süchtig ist, dann ist man – selbst nach einer Heilung – immer anfällig für einen Rückfall, ganz egal, um welche Sucht es sich handelt.“

Foto: Hasselblad H5D/Adobe Stock

„DAS A UND O IST VERTRAUEN.“

Zu verhindern, dass es zu einer Abhängigkeit kommt, geht kurzfristig mit Verboten. Welches gestresste Elternteil hat nicht schon mal entnervt von der vielen Zockerei das Kabel an der WLAN-Buchse gezogen oder das Handy konfisziert. Das sorgt für Unmut, Geschrei und manchmal auch flüchtige Einsicht des Zockenden oder Chattenden. Doch langfristig sind nur Gespräche und der Kontakt zum Kind erfolgversprechend im Kampf gegen zu viel Medienkonsum, so Ilona Einwohlt: „Das A und O ist Vertrauen. Wenn ich nicht in Beziehung zu meinem Kind bin, dann kann ich auch nicht erziehen. Wenn mein Kind ein selbstbestimmter Mensch werden soll, brauche ich ja auch den Austausch. Das ist das älteste pädagogische Prinzip. Ich möchte doch als Elternteil immer, dass mein Kind zu mir kommt ohne Angst. Und das muss ich in der Erziehung immer mitberücksichtigen.“
Es ist deshalb wichtig, Interesse zu zeigen und nachzufragen: Was spielst Du? Mit wem spielst Du? Was ist daran so schön? Und: Darf ich mal mitspielen? „Es geht jedoch nicht ums Ausspionieren“, warnt Ilona Einwohlt. „Das merken Kinder sofort, sondern es geht darum, wirklich zu verstehen, was da passiert.“ Auch ein Mediennutzungsvertrag könne manchem helfen, so die Medienpädagogin, denn „Verträge helfen in guten Zeiten für schlechte Zeiten.“
Experten empfehlen klare Regeln, oder wie Einwohlt augenzwinkernd sagt: „Solange Du in meinem WLAN surfst, machst Du, was ich möchte.“ Jedoch muss man es aushalten, die Einhaltung dieser Regeln auch einzufordern. Regeln sind meist unbequem, für alle Beteiligten, denn sie sorgen nicht selten für großen Widerstand. In extremen Fällen zertrümmerten süchtige Jugendliche auch schon mal das Mobiliar oder wurden handgreiflich. Dann braucht man professionelle Hilfe, doch leichter gesagt als getan: Wartezeiten bei Psychotherapeuten betragen teilweise über ein Jahr. Und ein Jahr kann lang sein, wenn man nicht weiß, wie man den nächsten Tag überstehen soll.

STILLE SUCHTFÖRDERER

Da so manches Elternteil sich schuldig fühlt, wird das Problem gern vertuscht. Man bagatellisiert leicht ein paar Stunden Onlinezeit pro Tag oder ein gewalthaltiges Spiel und macht sich somit zum stillen Suchtförderer. Das Gleiche gilt, wenn Mutti dem Liebling sein Essen neben den Rechner stellt, weil der Jung – oder das Mädel, denn Onlinesucht ist geschlechterunabhängig – ja gar nicht mehr aus seinem abgedunkelten Raum herauskommt. Er oder sie könnte schließlich vom Fleisch fallen, doch feststeht: Auch dadurch wird die Sucht gefördert. Klar, der Grat ist schmal, denn schließlich sollen in einigen asiatischen Ländern auch schon Onlinesüchtige vor ihrem Computer verhungert sein, aber wer den Weg in die Küche zum gemeinsamen Mahl nicht findet, der hat halt Pech gehabt.
Ein Onlinesüchtiger ist zwar oft untergewichtig, da er lieber zockt als zu essen, aber noch häufiger ist er übergewichtig. Fast Food und wenig Bewegung sind eine ungünstige Kombi für eine Top-Figur. Fettleibigkeit ist eine der Komorbiditäten, ebenso wie mit dem Übergewicht und der Unbeweglichkeit einhergehende Herz-Kreislauferkrankungen. In Untersuchungen fand man weitere Zusammenhänge zu Begleiterkrankungen von Onlinesucht wie depressiven Störungen, ADHS, Soziophobien, Angststörungen und Zwangserkrankungen. In Einzelfällen kam es auch schon zu suizidalen Handlungen im Rahmen depressiver Symptome.

Ilona Einwohlt hat u.a. ein Buch geschrieben über Sexting:

UNCOVERED

Ein sexy Foto von der Neuen in der Klasse abstauben: für Mädchenschwarm Milan die ultimative Challenge. Ein Flirt mit der selbstbewussten Ella soll ihm bei seinen Kumpels den Bad-Boy-Titel sichern. Aber Ella, die ihn beim Judo locker auf die Matte wirft, ist so ganz anders als die Mädchen, die Milan bisher um den Finger gewickelt hat.
Als es zwischen den beiden funkt, schickt Ella ihm das Selfie, auf das er gewartet hat. Aber längst hat sich Milan in Ella verknallt, so richtig. Die bescheuerte Wette ist für ihn Geschichte. Wäre da nicht sein Kumpel Tobi, der endlich nackte Haut sehen will – und der noch aus einem ganz anderen Grund ein Auge auf Ella geworfen hat ...

Ilona Einwohlt

Foto: xxx

Wie nackt ist zu nackt? Ilona Einwohlt, die Expertin für alle Themen rund ums Erwachsenwerden, erzählt in ihrem neuen Roman eindrücklich, wie im Spiel mit sexy Bildern die Grenzen verwischen. Für Jungs und Mädchen ab 12 Jahren.

Fast froh sein kann da der, der nur eine Augenentzündung vom zu seltenen Blinzeln oder eine Sehnenscheidenentzündung der Gaming-Hand davonträgt. Oft setzt auch ein desaströser Zustand der Verwahrlosung ein, vor allem bei älteren Jugendlichen: Zähne werden nicht mehr geputzt und die Körperhygiene vernachlässigt.
Die Nächte werden durchgezockt, das Aggressionslevel steigt und die Empathie sinkt nachweislich bei bestimmten Spielen wie Ego-Shootern, die teilweise auch schon von 10-Jährigen genutzt werden. Und ja, die Gewaltbereitschaft nach dem Konsum eines Ego-Shooters steigt Forschungen zufolge deutlich an, auch wenn es umstritten bleibt, ob Amokläufer ihre Gewaltfantasien tatsächlich im Netz entwickelt haben. Fakt ist, dass unter anderem der Amokläufer von München vor seiner Tat 2016 exzessiv gewaltverherrlichende Computerspiele gespielt hat. Und ebenso sicher ist, dass die Anonymität im Onlinespiel einerseits und das Hineinschlüpfen in die unterschiedlichsten Rollen, unglaublich reizvoll sind, das Dasein im Real Life allerdings erschweren.
Durch diese Anonymität kann jeder vortäuschen, ein anderer zu sein, kann Macht und Heldentum genauso ausleben wie Romantik und Sexualität. Gibt es diese Erfolgserlebnisse im wahren Leben nicht, ist das frustrierend, was wiederum noch maßloser spielen lässt. Die Schule wird vernachlässigt oder gar geschwänzt, denn warum soll ein Fünfer-Kandidat Mathe pauken, wenn er doch stattdessen ruhmreich eine virtuelle Armee anführen kann.
Wohlgemeinte Ratschläge oder Anordnungen von besorgten Angehörigen führen zu noch mehr Stress, der bevorzugt beim Computerspielen abgebaut wird. Psychiaterin Edith Linow weiß, dass bei manch Betroffenem nur noch eine stationäre Aufnahme hilft. Und Ilona Einwohlt von MuK fügt hinzu: „Sich professionelle Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern vielmehr von Stärke. Zu sehen, ich komme allein nicht weiter."

Weitere Gefahren im Netz

→ **SEXTING**:
Begriff setzt sich zusammen aus den Wörtern „sex" und „texting". Austausch von intimen Fotos oder Videos meist über das Smartphone – entweder freiwillig oder durch das Weiterleiten Dritter. Das einvernehmliche Tauschen von eigenen pornografischen Fotos oder Videos zwischen zwei Jugendlichen ist ab 14 Jahren straffrei. Die Fotos verbleiben für immer im World Wide Web.

→ **CYBERMOBBING ODER CYBERBULLYING:**
Beleidigung, Bedrohung, Bloßstellung oder Belästigung über Smartphones, E-Mails, Websites, Foren, Chats und Communities. Kann Handlungen beinhalten, die als Straftat gelten.

→ **CYBERGROOMING:**
Gezieltes Ansprechen Minderjähriger über das Internet mit dem Ziel, sexuelle Kontakte anzubahnen; oft anonym oder unter falschem Namen. Gilt als Straftat.

→ **KETTENBRIEFE ÜBER WHATSAPP:**
Durch die einfache Art des Teilens verbreiten sich die Kettenbriefe innerhalb des Netzwerks wie ein Lauffeuer. Die Gefahr besteht, dass Hass gepostet und verbreitet wird, Angst geschürt wird, hoher sozialer Druck ausgelöst wird, oder man sich durch Klicken auf Links Schadstoffsoftware auf das Gerät lädt. Das Verfassen von Kettenbriefen, in denen Gewalt angedroht oder dazu angeleitet wird, ist strafbar.

PRÄVENTIV HANDELN

Um dort gar nicht erst zu hinzukommen, muss man präventiv handeln. In erster Instanz können Suchtberatungsstellen, Selbsthilfegruppen oder eben das MuK helfen, auch oder gerade den Angehörigen. Angesetzt werden müsste jedoch schon viel früher, denn unser Schulsystem frustriert viele Kinder, schüchtert sie ein oder lässt sie resignieren. Kinder bräuchten dagegen Erfolgserlebnisse und müssten begeistert werden, mahnt der renommierte Hirnforscher Gerald Hüther in seinem Buch „Was wir sind und was wir sein könnten": „Nur wenn sich ein Mensch für etwas begeistert, kommt in seinem Gehirn die Gießkanne mit dem Dünger in Gang, werden alle Netzwerke ausgebaut und gefestigt, die der betreffende Mensch in diesem Zustand der Begeisterung nutzt."
Doch strenge Lehrpläne verhindern so manches Talent, schlechte Noten machen mutlos, und wer Mathe nicht versteht, hat keine Alternativen zu Mathe. Warum soll man sich für den Unterricht begeistern, wenn die Lehrkraft doch nur meckert.
„Erfolgserlebnisse sind extrem wichtig", weiß Luisa Höfner. „Man muss versuchen, sich die Dopaminausschüttung woanders zu holen, etwa beim Sport oder wenn man sich sozial engagiert."
Allein aus der Sucht herauszukommen, ist fast unmöglich. Experten empfehlen vor allem analoge Abenteuer als Alternative: echte Unternehmungen, echten Matsch, echte Freunde und echte Umarmungen, auch wenn es sicher nicht einfach ist, den Nachwuchs für etwas anderes als das Internet zu begeistern. Es braucht also neben konsequenten Eltern vor allem reizvolle Freizeitangebote, und zwar flächendeckend. Denn gezockt wird überall.

Der Kinderschutzbund
Bezirksverband
Darmstadt

Der Kinderschutzbund
BV Darmstadt e.V.
Holzhofallee 15
64295 Darmstadt

Spendenkonto:
Sparkasse Darmstadt
IBAN:
DE 79 5085 0150 0000 586544

„Wir hören zu und vermitteln in Krisensituationen."

Telefon
06151 / 360 41-50

Sabine-Ball-Schule
Kleine Klassen • familiäre Atmosphäre • offene Ganztagsangebote

Christliche Privatschule
Grundschule, Realschule, Gymnasium G9
Hilpertstraße 26
64295 Darmstadt
Tel. 06151-629280
www.sabine-ball-schule.de

INTERVIEW

Ulrikes Wolpers ist Autorin des Buches „Mein fremdes Kind". Ihr Sohn war 10 Jahre alt, als er dem Online-Spiel Brawl Stars verfiel. Er verbrachte nicht nur all seine Zeit vor dem Handy, sondern er schwänzte plötzlich Hobbys, belog seine Eltern, spähte Passwörter aus und verzockte hunderte von Euros.

Frau Wolpers, was waren Ihre schlimmsten Erfahrungen in dieser Zeit?
Das Schlimmste war, dass mir mein eigenes Kind fremd wurde. Unser Sohn wurde damals regelrecht von dem Spiel kontrolliert oder ferngesteuert und entglitt uns. Schlimm war aber auch, wie wir anfangs gar nicht richtig einordnen konnten, wie schlecht es um unseren Sohn bestellt war. Er wollte ja gar keinen Ärger und unsere Regeln brechen und uns anlügen, er hat da sehr drunter gelitten und war selbst verzweifelt und total einsam, in einem Moment in seinem Leben, in dem er unsere Hilfe nötiger gehabt hätte als jemals zuvor.

Was haben Sie daraus gelernt?
Wenn ein Kind Regeln missachtet oder lügt, würde ich versuchen es nicht persönlich zu nehmen, denn es ist nicht persönlich gemeint. Auch wenn ich keine Gamerin bin, kann ich mit meinem Kind ins Gespräch darüber kommen. Denn in den Games geht es um das Gleiche, was wir selbst mit unseren Freunden und Freundinnen schätzen: Geselligkeit, gute Unterhaltung, gemeinsame spannende Erlebnisse.
Ich habe außerdem gelernt, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen, um den technischen Medienschutz aktuell zu halten. Ich investiere jede Woche zirka zwei Stunden. Es ist fahrlässig, hier wegzugucken. Es ist unsere Verantwortung, den Zugriff auf suchtgefährdende Onlinespiele zu beschränken.

Was hat geholfen im Kampf gegen die Spielsucht Ihres Kindes?
Ohne unseren Therapeuten hätte unsere Familie das nicht geschafft. Die Therapie hat insgesamt sieben Monate gedauert und unsere gesamte Familie ganz schön herausgefordert. Wir mussten erstmal verstehen, dass Kinder regelrecht lernen müssen, dass offline sein keine Strafe ist, sondern wichtig und nötig für die normale Entwicklung.

Wo man adäquate Hilfsangebote und passende Adressen findet? Sie dürfen raten. Genau, im Netz.

HIER FINDEN SIE HILFE:

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst
Hotline 116 117
Bei Notfällen bekommt man innerhalb von 3 Wochen einen Termin bei einem Kinder- und Jugendtherapeuten in der Umgebung zugewiesen.

MuK – Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen
Forstmeisterstraße 11, 64285 Darmstadt
Telefon: 06151 360 56 87
www.muk-hessen.de

Fachstelle Suchtprävention des LK Darmstadt-Dieburg
Mina-Rees-Straße 2, 64295 Darmstadt
Telefon 06151 881-1424
www.kijufoe-dadi.de

Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Luisa Höfner
Telefon 060 789 348-530
https://www.kjp-hoefner.de

Edith Linow – Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Telefon 06151 6 06 48 80
www.kinderpsychiatrie-linow.de

Ambulanz für Spielsucht
Poliklinik und Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Untere Zahlbacher Straße 8, 55131 Mainz
Telefon 06131 17-7381
www.unimedizin-mainz.de

weitere Interessante Websites:
https://www.klicksafe.de/eltern/
https://www.schau-hin.info/
https://webcare.plus/

Foto: jiris/Adobe Stock

Abdeckung für Gläser

Basteltipp

Dazu brauchst du ...

+ Bienenwachslinsen lebensmittelecht
+ Baumwollstoff gewaschen - ohne Weichspüler
+ Backpapier (mind. drei Zuschnitte)
+ Bügeleisen
+ Schere - möglichst eine Zickzack-Schere

So geht es:

Bienenwachsfolie

statt Frischhaltefolie

Wenn Ihr draußen im Garten Eure Gläser oder ein Schälchen mit Obst... abdecken möchtet, sind diese Abdeckungen ideal – farbenfroh und auch nachhaltig.

Den Baumwollstoff in gewünschter Größe zuschneiden. (Glasdurchmesser plus etwa sechs Zentimeter Zugabe)
Das Backpapier auf eine hitzestabile Unterlage legen, den Stoffzuschnitt auflegen. Wachslinsen aufstreuen und mit einem weiteren Blatt Backpapier abdecken. Jetzt vorsichtig – ohne Dampf!! – überbügeln. Die Wachslinsen schmelzen sehr schnell und dringen durch den Stoff.
Zum Aushärten auf ein weiteres Blatt Backpapier legen.
Nach dem Abkühlen kann jetzt ein Glas oder Schälchen abgedeckt werden: Das Tuch auf das Glas legen und langsam – mit Hilfe der Handwärme – umbiegen. Fertig.
Tipp: Es bleibt noch Wachs auf dem Backpapier zurück – vielleicht reicht es noch für eine weitere Abdeckung.
Toll auch für Eure Mama in der Küche zu verwenden: Käse einwickeln, Marmeladengläser und Schälchen aller Art abdecken oder als Mitbringsel zum Geburtstag....

Wir wünschen Euch viel Spaß.

Fotos: farbenkrauth
Grafik: Eva Kali-Adobe Stock, jessicahyde-Adobe Stock, Jan Engel-Adobe Stock, Lucky Project-AdobeStock, Stauke

Noch mehr Raum für Ihre Ideen und Hobbys!

Vorbeikommen und staunen:
• Neue Lieferanten
• Grössere Auswahl
• Neuer Platz im Raumdesign-Studio
• Gewohnt kompetenter Service

farbenkrauth
MEHR ALS NUR BAUMARKT

Ihr Familien-und Freizeitbaumarkt in Bessungen, Heidelberger Str. 195, 06151-96890, www.farbenkrauth.de

Einfach mal in ANDERE WELTEN abtauchen!

Lesen regt die Fantasie an, entspannt und macht sogar schlau – das weiß eigentlich jedes Kind. Gerade kleine Leser und Zuhörer haben Freude an spannenden Geschichten und können daraus jede Menge lernen. Nicht nur fürs Leben.

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Ein gemütliches Eck suchen, sich Zeit und ein Buch in die Hand nehmen – Lesen ist mehr als nur ein unterhaltsamer Zeitvertreib. Denn Bücher eröffnen uns neue Welten, lassen uns gedanklich abschweifen, Abenteuer durchleben und die Erfahrungen anderer Menschen nachempfinden.

Aber angesichts der Fülle an ständig verfügbaren Informationen, die uns digital auf Smartphones, Tablet- und Computer-Bildschirmen angeboten werden, wird das regelmäßige Lesen in womöglich gedruckten Büchern eine regelrechte Herausforderung. Nicht nur, weil ein Buch ein etwas sperrigeres Medium ist als ein elektronisches Gerät. Sondern auch, weil wir das konzentrierte Eintauchen in Buchstaben erst richtig lernen und dann auch trainieren müssen.

Lesestart-Sets für Dreijährige

IN DER STADTBIBLIOTHEK DARMSTADT

Eltern von Dreijährigen können sich in der Hauptstelle der Stadtbibliothek und in den Zweigstellen Eberstadt und Kranichstein kostenfrei ein Lesestart-Set abholen. Ein Set besteht aus einer kleinen Stofftasche mit einem altersgerechten Bilderbuch und einer mehrsprachigen Broschüre mit Informationen und Lesetipps für Eltern. (Nur solange Vorrat reicht!)
Die Sets für ein- und zweijährige Kinder waren in den letzten beiden Jahren bei den beteiligten Kinderärzten erhältlich.
(Nur solange Vorrat reicht!)
„Lesestart 1-2-3" ist ein bundesweites Programm zur Sprach- und Leseförderung von Familien mit Kindern an dem bundesweit 5200 Bibliotheken teilnehmen. Infos unter www.lesestart.de.

Grafik: manfredsteger; stux/Pixabay; Foto: PerlenVorDieAugen/Adobe Stock

Kein Bock auf Bücher?

Vier Tipps, die Lust aufs Lesen machen

Selber lesen oder vorlesen lassen – bei vielen Kindern muss die Begeisterung fürs Schmökern erst geweckt werden. Damit sie auf den Geschmack kommen, brauchen Kinder Anregungen und natürlich Zugang zu Büchern. Wichtig ist, dass weder Vorlesen noch Lesen zu einer leidigen Pflicht (gemacht) werden. In erster Linie soll es Kindern Spaß machen, Literatur im weitesten Sinne zu entdecken.

Bauen Sie eine Leseecke
Im Kinderzimmer, auf dem Sofa oder in der Wohnküche – ganz egal, wo das Schmökerplätzchen eingerichtet wird, es sollte gemütlich und ruhig und vor allem auch gut beleuchtet sein. Richten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine kleine Leseecke ein, in der Kissen und Kuscheltiere ebenso Platz haben wie eine Kiste (Lieblings-) Bücher. Hierhin kann sich Ihr Kind zurückziehen, wenn es lesen mag. Oder Sie schauen sich dort gemeinsam Bücher an.

Gehen Sie auf Büchersuche
Der Leseappetit kommt oft erst dann, wenn Kinder Geschichten finden, die sie interessieren. In der Fülle des Bücherangebots ist es aber enorm schwierig, die spannendste Lektüre auf Anhieb herauszufiltern. Machen Sie sich mit Ihrem Kind doch auf Büchersuche: In der öffentlichen Bibliothek oder in einer Buchhandlung. Nehmen Sie sich Zeit, viele Bücher gemeinsam zu sichten, den Klappentext zu lesen und sich einen Eindruck über den Inhalt zu verschaffen. So helfen Sie Ihrem Kind herauszufinden, was ihm gefällt.

Besuchen Sie Lesungen
Sehen, hören, lachen … wenn Buchautoren ihre Geschichten vor Publikum präsentieren, ist das für Kinder immer ein ganz besonderes Erlebnis. Das macht neugierig und zieht die kleinen Zuhörer in den Bann – beste Voraussetzungen dafür, selbst mal zu einem Buch zu greifen. Das 11. Literaturfestival „Huch, ein Buch!" beispielsweise bietet viele tolle Angebote! Siehe die nachfolgenden zwei Seiten.

Gestalten Sie gemeinsam ein Leseplakat
Selbst Bücher aussuchen, über die Gefühle und Gedanken beim Lesen sprechen und sich aufschreiben, wie die Geschichte gefallen hat, macht vielen Kindern Freude. Daraus können Sie gemeinsam eine kreative Bastelaktion machen: Gestalten Sie mit Ihrem Kind auf einem großen Blatt eine Leselandschaft, auf der Buchtitel eingetragen und Kommentare dazu verfasst werden können.

Lesen ist gesund!

Lesen hilft gegen Stress und macht entspannter, das fanden beispielsweise britische Wissenschaftler heraus. Ihre Studien zeigen, dass Lesen den aktuellen Stresspegel um bis zu 68 Prozent senken kann: Sie setzten Studienteilnehmer unter Stress, der ihre Herzfrequenz messbar erhöhte. Danach sollten sie sechs Minuten lang still sitzen und lesen. Dabei ließ die Anspannung der Teilnehmenden erkennbar nach. Schon allein das bewusste Stillsitzen beim Lesen soll diesen positiven, entspannenden Effekt bewirken.

Lesen ist Denken mit fremdem Gehirn

Dieser Satz stammt vom argentinischen Schriftsteller Jorge Luis Borges. Und er bringt auf den Punkt, was Lesen bedeutet: Wir sind ganz bei uns, fühlen aber nach, was andere empfinden. Diese Fähigkeit, sich in andere Menschen und Lebenswelten förmlich einzudenken, muss man üben. Denn Lesen ist ein aktiver Prozess, bei dem wir die Textinformationen mit unserem Vor- und Weltwissen verbinden und so selber dem Geschriebenen eine Bedeutung geben.
Kinder müssen ans Lesen herangeführt werden. Sie müssen erfahren, was es heißt, sich eine Geschichte zu „erlesen", sich eigene Gedanken dazu zu machen und im Kopf Bilder entstehen zu lassen. Durch das Miterleben in den Geschichten eignen sich Kinder außerdem ein Repertoire an Handlungsmöglichkeiten an, das ihnen helfen kann, Menschen besser zu verstehen und mit ungewohnten oder schwierigen Situationen umzugehen. Und Studien belegen: Kinder, denen regelmäßig vorgelesen wird, sind besonders empathisch und fürsorglich.

Warum viele Eltern ihren Kindern selten vorlesen

Eben darum ist das regelmäßige Vorlesen so wichtig. Aber in vielen Familien ist es keine Selbstverständlichkeit mehr, etwa immer vor dem Schlafengehen gemeinsam ein Buch zu betrachten. Das ist ein Ergebnis der Vorlesestudie 2020 der Stiftung Lesen. Rund 32 Prozent der Eltern lesen ihren Kindern demnach selten oder nie vor. Warum das so ist, wollten die Studienmacher herausfinden und befragten bundesweit 528 Eltern, die maximal einmal pro Woche vorlesen. Ein häufig angegebener Grund ist, dass es an Zeit und Bereitschaft zum Vorlesen fehlt. Die Hälfte der Eltern sagt, dass es im Haushalt anderes zu tun gibt und sie zu erschöpft zum Vorlesen sind. Außerdem denken 48 Prozent der Befragten, dass ihren Kindern woanders schon genug vorgelesen wird, vor allem in der Kita.

Oft fehlt es auch einfach an geeignetem Vorlesestoff

Nur maximal zehn Bücher besitzen die meisten Kinder (68 Prozent). Und fast die Hälfte der Eltern haben laut eigenen Angaben einfach selbst keinen Spaß am Vorlesen. Viele Mütter und Väter glauben, ihre Kinder zum geduldigen Zuhören zwingen zu müssen. 44 Prozent der befragten Eltern sagen, dass ihr Kind zu unruhig sei, 31 Prozent geben an, dass ihr Kind selbst gar nicht vorgelesen bekommen möchte.

Superkraft Vorlesen

Fünf Gründe, warum es so wichtig ist

» VORLESEN SCHAFFT NÄHE

Zeit miteinander verbringen, gemeinsam Abenteuer in fernen Ländern erleben oder spannende Kriminalfälle lösen – beim Vorlesen kommen sich Eltern und Kinder sehr nahe und es findet ein reger Austausch statt. Das Reden über die Geschichten verbindet und fördert die Fähigkeit, Gefühle in Worte zu fassen.

» VORLESEN VERGRÖSSERT DEN WORTSCHATZ

In Geschichten begegnen Kindern neue Wörter, unbekannte Begriffe oder besondere Redewendungen. Eingebunden in eine spannende Story werden diese neuen Wörter von Kindern gut aufgenommen und sie können diese als Ausdrücke ganz nebenbei in ihren Wortschatz übernehmen.

» VORLESEN BRINGT AUF IDEEN

Die beste Geschichte ist die, die nachwirkt – etwa weil sie zum Nachdenken, Spielen oder Basteln anregt. Für die kindliche Fantasie sind Bücher ein perfekter Fundus für eigene Aktivitäten.

» VORLESEN MACHT EMPFINDSAM

Die Helden aus Kinderbüchern erleben allerhand und müssen bisweilen mit schwierigen Situationen fertigwerden. Mal erfordert das Mut, dann Vorsicht. Mal entwickelt sich eine Buchfigur und meistert auf ganz eigene Art unterschiedliche Aufgaben. Das können Kindern beim Vorlesen nachempfinden und lernen so unter anderem, wie man mit Enttäuschungen oder auch negativen Erfahrungen gut umgehen kann. Das stärkt ihre Fähigkeit, andere Menschen und deren Gefühle besser einordnen und verstehen zu können.

» VORLESEN STEIGERT DIE KONZENTRATION

Wer in einer Geschichte versinkt, sich selbst vorstellt, wie die Figuren oder die geschilderten Orte aussehen, muss ganz genau zuhören, und das für eine längere Zeit. Dadurch lernen Kinder auf eine spielerische und unterhaltsame Art, bei einer Sache zu bleiben und sich nur darauf zu konzentrieren. Und das ist eine Fähigkeit, die nicht nur für die Schule wichtig ist.

Quelle: www.stiftunglesen.de; Foto: Peter Atkins/Adobe Stock

fratz *präsentiert*

„Huch, ein Buch!“

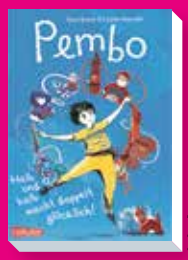
11. Jugend- und Kinderliteraturfestival Darmstadt

*Eine Woche lang lesen und performen Kinder- und Jugendbuchautor*innen aus ihren besten Büchern und laden ihre Leser*innen ein, für den Moment die Wirklichkeit zu verlassen. Denn Literatur vermittelt nicht nur Wissen, sondern öffnet Räume für Träume. Sich hineindenken in eine andere Welt, in eine andere Person schafft Nähe und Empathie, hilft Möglichkeiten der eigenen Identität auszuloten.*

„Hin und weg – und ganz woanders!“ – unter diesem Motto laden wir in diesem Jahr unsere jungen Besucher*innen ein, sich mit uns gemeinsam auf die abenteuerliche Reise des Lesevergnügens einzulassen: Mit Tamara Bach, Jörg Bernardy, Ayşe Bosse, Kirsten Fuchs, Tobias Goldfarb, Antje Herden, Nikola Huppertz, Constanze von Kitzing, Patrick Salmen und Kathrin Schrocke. In den mitgebrachten Büchern geht es unter anderem um Fragen wie: wo ist mein Zuhause und was macht dieses Zuhause eigentlich aus? Sie erzählen von der magischen Kraft des Träumens und der Stärke unserer Fantasie. Davon, was unterwegs und auf Reisen alles passieren kann, und wie es ist, wenn die Dinge bei einem selbst ganz anders laufen als beim Rest der Welt. Und sie stellen auch die Frage, wer eigentlich bestimmt, wie es zu laufen hat, und was aus welchem Grund tabu ist. Wie immer bieten wir darüber hinaus ein vielseitiges Rahmenprogramm: Vom Vorlesen in der Stadtbibliothek, einer Filmvorführung im programmkino rex über den Staatstheater-Schreibworkshop bis hin zu einem bunten Aktionstag für die ganze Familie.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Meike Heinigk und Ilona Einwohlt



© Carlsen

© Carlsen

© Carlsen

© Carlsen

© Voland & Quist

© Beltz

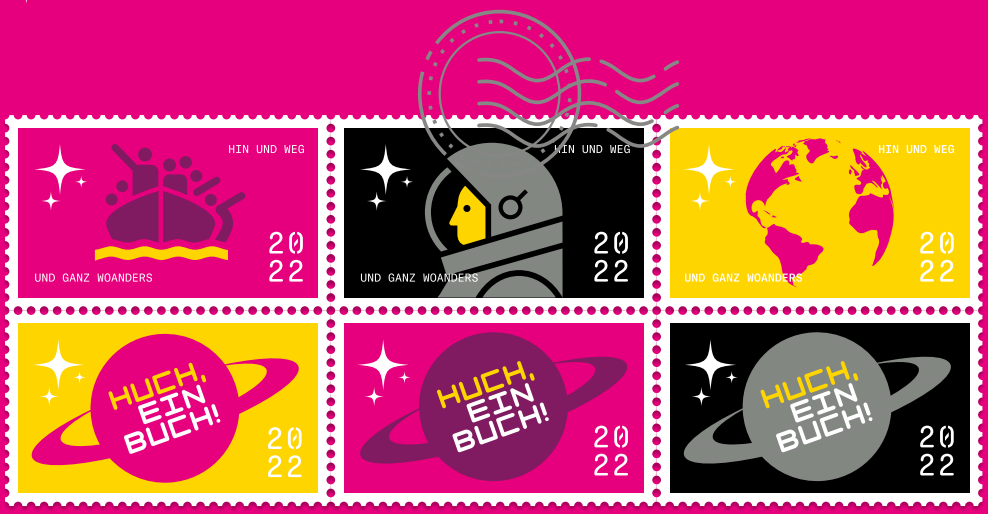
© Tulipan

© Voland & Quist

Wir sind immer für euch da!

Büchergilde
Buchhandlung am Markt
Marktplatz 10
64283 Darmstadt
Telefon 0 61 51-29 52 96
buchhandlung@buch-am-markt.com

Bessunger Buchladen
Klein, fein, gleich nebenan
Heidelberger Str. 81B
64285 Darmstadt-Bessungen
Telefon 0 61 51-31 58 71
www.bessunger-buchladen.de



Infos und Eintrittskarten

- Ticketpreise je Veranstaltung
  VVK 5,40 € und TK 6 €
- Gruppentarif
  Ermäßigter Preis für Schulklassen und Kindergärten je Veranstaltung und Ticket im VVK 4 €
- Anmeldung und Reservierung unter Tel. 06151-7806-900 oder per Mail: huch@centralstation-darmstadt.de
- Der Eintritt für den Film „Tschick“ im Programmkino rex beträgt 4 €
- Die Veranstaltungen sind bestuhlt, freie Sitzplatzwahl!
- Einlass: 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn.
- Die Autoren können auch direkt an Schulen eingeladen werden!
- Alle Festivalbücher von „Huch, ein Buch!“ 2022 sind im Mai im Mittelpunkt in der Stadtbibliothek Darmstadt im Justus-Liebig-Haus ausgestellt. Außerdem viele weitere Geschichten, spannende Sachbücher, Hörbücher und DVDs übers Reisen sowie nahe und ferne Länder. Alle Medien können sofort entliehen werden. Nur die Bücher der aktuellen Festivalwoche sind erst ab 21. Mai entleihbar, damit alle die Chance haben einen Blick hineinzuwerfen.
- Infos: auf Facebook/ HuchEinBuch oder www.huch-ein-buch.de

PROGRAMM

Montag 16. Mai

Ayşe Bosse
Pembo
ab 8 Jahren | 3.-5. Klasse
Centralstation, 9 und 11 Uhr*

Tamara Bach
Das Pferd ist ein Hund
ab 10 Jahren | 4.-6. Klasse
Nachbarschaftsheim im Prinz-Emil-Garten, 9 und 11 Uhr*

Dienstag 17. Mai

Tobias Goldfarb
Fonk: Ein Alien kommt selten allein
Ab 8 Jahren / 3.-5. Klasse
Volksbank Darmstadt – Südhessen eG, Hauptstelle | 9 Uhr

Mediencamp
Fit für die digitale Zukunft
ab 12 Jahren | 6.-8. Klasse
Centralstation, 9 bis ca. 12.45 Uhr
Eintritt frei, bitte anmelden!

Tamara Bach
Sankt Irgendwas
ab 14 Jahren | 7.-9. Klasse
Literaturhaus Darmstadt, 9 und 11 Uhr*

Kirsten Fuchs
Der Miesepups
ab 4 Jahren | Vorschule
Scheune der Familie Gärtner, Brandau
16 Uhr | Eintritt frei

Mittwoch 18. Mai

Kathrin Schrocke
Bunte Fische überall - Premiere
ab 12 Jahren | 6.-8. Klasse
Schlosskeller Darmstadt | 9 und 11 Uhr

© Carlsen

Kirsten Fuchs
Mädchenmeuterei
ab 14 Jahren | 7.-9. Klasse
Schlossmuseum, 9 und 11 Uhr

© Rowohlt

Film:
Tschick
Nach dem Buch von Wolfgang Herrndorf
ab 12 Jahren | 6.-13. Klasse
programmkino rex, 10 und 17 Uhr

Jörg Bernardy
Ich glaube, es hackt!
Ab 14 Jahren | 7.-9. Klasse
Bar der Centralstation | 9, 11 und 16 Uhr*

Huch, ein Buch!
Festivaltreff
Bar der Centralstation | 17.30 Uhr
Eintritt frei

Donnerstag 19. Mai

Nikola Huppertz
Schön wie die Acht
Ab 11 Jahren | 6.-8. Klasse
Stadtbibliothek Darmstadt | 9 & 11 Uhr*

Constanze von Kitzing
Ich bin anders als du
ab 4 Jahren | Vorschule
Bessunger Knabenschule | 10 Uhr

© Carlsen

Patrick Salmen
Der gelbe Kranich
ab 6 Jahren | 1.-3. Klasse
Centralstation, 10 Uhr

Schreibwettbewerb
Schreib Dich auf die Bühne!
Szenische Lesung ausgewählter Projektbeiträge zum Motto „Hin und weg – und ganz woanders!“ | Für Jugendliche & Erwachsene | Staatstheater Darmstadt, Foyer Großes Haus | 19 Uhr | Eintritt frei

Freitag 20. Mai

Antje Herden
Parole Teetee
ab 8 Jahren | 3.-6. Klasse
Ernst-Ludwig-Saal, 9 Uhr

© Tulipan

Patrick Salmen
Der gelbe Kranich
Ab 6 Jahren | 1.-3. Klasse
Ernst-Ludwig-Saal, Eberstadt, 11 Uhr

Event
DJ Frietmchine
Kartoffelperformance für die ganze Familie | Carree, 15 bis 19 Uhr

Samstag 21. Mai

Vorlesen
Samstags-Vorlesen in der Stadtbibliothek
Für Kinder ab 4 Jahren |Justus-Liebig-Haus, 11 Uhr

Aktionstag
Huch, Buch, Bild!
Mit DJ Frietmachine, Rollender Farbraum und der mobilen Druckwerkstatt
Carree | 13 bis 18 Uhr | Eintritt frei

** Lesungen mit dem Stern können an eine Schule gebucht werden.*

Foto: ©PINKASEVICH - stock.adobe.com

BÜCHER

Die Darmstädter Stadtbibliothek stellt Lesestoff für Kinder vor. Diese Bücher können gerne in der Hauptstelle im Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2 in Darmstadt ausgeliehen werden.

Hannes Wirlinger und Volker Fredrich

AB 4 JAHREN

Das Duell der Großmütter

Oma Cäcilia holt ihren Enkel Hubert zu einem Freibadbesuch ab. Er will bei einem Luftmatratzenwettrennen teilnehmen. Aber alles wird anders als gedacht. . Huberts Kater Aurelius schmuggelt sich in Omas großer Badetasche mit ins Schwimmbad und sorgt dort für Aufregung. Oma Cäcilia trifft dort auf eine alte Bekannte. Es stellt sich heraus, dass die beiden alten Damen früher einmal Konkurrentinnen im Turmspringen waren und sich jetzt nicht gerade wohlgesonnen sind. Das Bilderbuch enthält relativ viel Text und witzige, ins Detail gehende Bilder. Die Enkel erfahren mit Staunen, dass ihre Großmütter auch einmal jung waren und lernen auch, was faires Verhalten im Sport ist.

Tulipan Verlag
48 Seiten, 16 Euro
ISBN 978-3-86429-511-9

Werbung

Sonja Marschall

AB 5 JAHREN

Mateo und die Körperpolizei

An Mateos erstem Schultag frühstückt die Klasse gemeinsam. Er probiert Kekse und kurz darauf bekommt er schlecht Luft, woraufhin sein Lehrer den Krankenwagen ruft. Die Rettungssanitäter versorgen Mateo. Eine Erdnussallergie wird diagnostiziert und die Erklärungen, sind sehr kindgerecht, einfühlsam und verständlich. Die „Körperpolizei" kontrolliere und bekämpfe Eindringlinge. Die junge Autorin Sonja Marschall ist Rettungssanitäterin und studiert Medizin, mit „Lino, Maja und die Löwenherzen" und „Lotte und die Chemo-Männchen" hat sie bereits zwei Kinderbücher über Krankheiten verfasst. Der Illustratorin Eva Marina Burckhardt gelingt es, ein komplexes Thema zu veranschaulichen – und schafft es, Diversität ins Buch zu bringen.

medhochzwei Verlag
40 Seiten, 19,90 €
ISBN 978-3-86216-810-1

Werbung

Bernd Flessner, Hannah Fleßner

AB 9 JAHREN

Supermaterialien

Nach „Abenteuer Raumfahrt" und „Künstliche Intelligenz" ist ein neuer Band aus der Reihe „Space School" mit dem kleinen Major Tom und seiner Mitschülerin Stella erschienen. Diesmal geht es um sogenannte Supermaterialien, also neue Materialien mit bestimmten, begehrten Eigenschaften, die sich die Menschen wünschen.
Zuerst gibt es einen Rückblick über Menschheitsträume der Vergangenheit. In den weiteren Kapiteln geht es um die Chemie der Neuzeit, moderne Kunststoffe, Verbundwerkstoffe, Legierungen und Kristalle, biobasierte Materialien sowie Materialien der Zukunft aus dem Bereich der Nanowissenschaften. Das unterhaltsame und detaillreiche Buch eignet sich für neugierige Kinder ab 9 Jahren und deren Eltern.

Tesslof Verlag
54 Seiten, 14,95 €
ISBN 978-3-78864-4223-5

Werbung

Malaktion für den guten Zweck

STAEDTLER
Head of ideas.

Unter dem Motto „Entdecke die Natur – in der Luft" ruft STAEDTLER Kinder von 3 bis 12 Jahren zum Malen auf! Für jedes Bild, das gemalt und eingeschickt wird, unterstützt STAEDTLER die Kinderhilfsorganisation Plan International Deutschland mit einem Euro. Aktionszeitraum ist vom 1.4. bis 30.6.2022. Die kreativsten Bilder gewinnen große Kreativpakete! Die Bilder können per Post oder online eingereicht werden unter:

www.staedtler.de/kindermalwettbewerb

Freie Plätze ab Mai 2022

Kleinkindertagesstätte PURZELBURG

Unsere Kleinkindertagesstätte in privater Trägerschaft bietet Kleinkindern ab einem Alter von 2 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten eine ganzheitliche pädagogische Betreuung und liebevolle Pflege.

- Flexible Betreuungszeitmodelle
- Großzügige Räumlichkeiten
- Förderung der sozialen Entwicklung
- Pädagogische Betreuung durch Fachpersonal
- Beratungsdienste für Eltern

Rufen Sie an und vereinbaren Sie gleich einen Besuchstermin für unsere nächste Infoveranstaltung!

Purzelburg Wilhelminenplatz 8a · 64283 Darmstadt
Tel. 06151- 3919225 · E-Mail: info@purzelburg.de
www.purzelburg.de

Foto: ©WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com

Nonstop Online.

Nicht jeder aus den Fugen geratene Gebrauch von Handy & Co. ist gleich als Mediensucht zu verorten.

Sei es zum Spielen, Scrollen oder Chatten: Werden mehr als fünf Stunden täglich online verbracht, spricht man von Mediensucht, einer sogenannten substanzlosen Sucht (wie Kaufsucht, Sexsucht oder Sammelsucht), deren psychische Abhängigkeit nicht zu unterschätzen ist

In Deutschland gibt es derzeit etwa 600.000 medienabhängige Jugendliche, Tendenz steigend, wen wundert's. Sind doch Outdoor-Aktivitäten, Präsenz-Unterricht sowie gemeinsam verbrachte Zeit durch die Pandemie weitgehend eingeschränkt und verhindert worden.

Vorsicht: Nicht jeder aus den Fugen geratene Gebrauch von Handy & Co. ist gleich als Medienabhängigkeit verorten! Für die meisten sind Gaming und Soziale Netzwerke eine Möglichkeit der Zerstreuung, eine Auszeit von Leistungsdruck und den katastrophalen Nachrichten der Gegenwart. Über die beliebten Plattformen werden Freundschaften und Kontakte aufrechterhalten sowie Informationen ausgetauscht, man bleibt vernetzt und auf dem Laufenden. Wir Menschen sind soziale Wesen, wir brauchen das Miteinander und die täglichen „Plings", jeder auf seine Weise, Kinder und Jugendliche ebenso wie ihre Eltern.

Fatalerweise gibt es im Netz sowie in der Kommunikation über Messenger keine Begrenzung, unser Gehirn wünscht sich aber nichts sehnlicher als ein Happy End – und eine Belohnung. Also scrollen und scrollen wir auf der Suche nach Punkten, Informationen und Likes. Die Spiel-, Werbe- und Unterhaltungsindustrie macht sich das zu Nutze und manipuliert uns, wo sie kann, schließlich profitiert sie von den User*innen. Es ist wichtig, diese Strategie zu durchschauen und rechtzeitig zu durchbrechen.

Führen Gaming und Chatten über einen längeren Zeitraum von etwa einem halben Jahr zum totalen Rückzug aus dem sozialen Leben, kommen chronische Müdigkeit, Leistungsabfall und körperliche Verwahrlosung hinzu, wird es kritisch. Ist die Kontrolle über Mediennutzungszeiten verloren gegangen und tauchen Depressionen und Angststörungen auf, ist spätestens jetzt Handeln angesagt.

Egal, ob vermehrt Mädchen sich in den sozialen Netzwerken verlieren und Jungs nicht mehr vom Controller wegzubekommen sind, es hilft nicht, den Medienkonsum zu beschränken oder das Handy wegzunehmen. Es braucht Struktur, Halt und Gespräch.

Regeln helfen, wenn es gilt, die Online-Offline-Balance und einen strukturierten Tagesablauf herzustellen. Vor allem aber braucht es ein attraktives Alternativprogramm, das an die Belohnungsstruktur aus dem bekannten (Spiel-)Verhalten ansetzt und Dopamin, also körpereigenes Glückshormon, freigibt.

An dieser Stelle geht es nicht mehr um's Erziehen. Eltern sind jetzt gefordert, die Beziehung zu ihren Kindern wieder herzustellen und zu pflegen. Verbindende Aktivitäten sind gefragt, ob Kochen, Shoppen, Werkeln, Basteln oder Fitness, es geht darum, Gemeinsamkeiten zu entdecken und zu stärken. Vielleicht helfen auch Bilder, Filme und Musik, über Medien und ihre Wirkung sprechen und den Bezug zum realen Leben wieder herzustellen. Wer in seinem sozialen Umfeld sicher verankert ist, Liebe und Rückhalt erfährt, läuft seltener Gefahr, sich in Süchten und Abhängigkeiten zu verlieren.

Ilona Einwohlt für MuK Hessen

Von der künstlerisch-tänzerischen Früherziehung bis zu einer professionellen Ausbildung

BALLETT werkstatt

Claudia Sauter
Dipl. Bühnentanzpädagogin

Mathildenplatz 5
64283 Darmstadt
Telefon 06151-292822
tanz@ballett-werkstatt.de
ballett-werkstatt.de

M@K

DEINE MEDIEN.
DEINE VERANTWORTUNG.

- Online-Seminare
- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops

WIR BEGLEITEN KINDER UND IHRE ELTERN IN DIGITALEN ZEITEN.

Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V.
www.muk-hessen.de

Familienreisen
Schweden | Frankreich | Deutschland | Griechenland ...
Kanutouren | Camps | Ferienhäuser | Sportclubs ...
Tel. 0251-87188-0

RUCKSACK REISEN
www.rucksack-reisen.de

Foto: ©fotoscorp - stock.adobe.com

SPIELETIPP

von Michael Blumöhr

AB 7 JAHREN

Biss 20

Ist die Fledermaus auf der Schachtel Vampir oder Zauberer? Sie soll nur aufmerksam machen und ist Bild zu einem Titel, der gar nichts mit Vampir oder Beißen zu tun hat, denn eigentlich wird nur „bis 20“ gezählt. Und das machen alle Beteiligten ständig reihum: 1, 2, 3, 15, 5,... Halt, da war ein Fehler? Nein, denn die erste Aufgabe ist, die „4“ mit der „15“ zu tauschen. Kommt man fehlerfrei bei 20 an, wird eine zusätzliche Zahl mit einer Aufgabe aufgedeckt, z.B. statt eine „7“ zu benennen, zu winken. Macht jemand einen Fehler oder benötigt zu lange, weil er sich an die Aufgabe nicht erinnern kann, wird ein Edelstein aus der Mitte in die Schachtel zurückgelegt. Die gemeinsame Aufgabe aller Spieler ist es, die vorher ausgemachte Aufgabenanzahl mit möglichst wenigen Fehlern zu bewältigen. Ist gar nicht so einfach, denn es soll schnell gezählt werden und die letzte Aufgabe verdeckt alle vorherigen. „Biss 20“ ist ein kleines Spiel für Zwischendurch, dass mal eine Pause überbrückt. Und spielen kann man es fast überall, denn viel Ablagefläche wird nicht benötigt. Am meisten Spaß und gute Laune macht es in einer größeren Runde.

von Lena und Günter Burkhard
2 bis 8 Spieler ab 7 Jahren, 11,99 €
Spielzeit etwa 20 Minuten

FILM

OHNE FSK BESCHRÄNKUNG

Willi und die Wunderkröte

Zweiter Kinofilm mit Willi Weitzel

In „Willi und die Wunderkröte“ begibt sich Willi Weitzel auf eine abenteuerliche Reise durch Ägypten, Bolivien und Panama, um die Lebensräume von Fröschen zu erforschen. Angestiftet hat ihn seine 11-jährige Nachbarin Luna (Ellis Drews), die um den Froschteich in ihrem Dorf kämpft. So steht der scheinbar unbedeutende, kleine Teich im Zentrum der großen Fragen von Naturschutz, Nachhaltigkeit und der Kraft gemeinschaftlichen Handelns.

Willi Weitzel vermittelt nicht nur die Bedeutung der (realen) Amphibienwelt, sondern es wird auch die fiktionale Geschichte eines Mädchens erzählt, das sich nicht einschüchtern lässt, für eine Sache kämpft und mit ihrer Überzeugungskraft und ihrer Hartnäckigkeit ihre Dorfnachbarn zu überzeugen versucht. Luna steht damit für eine Generation von Kindern und Jugendlichen, die sich früh für ökologische Belange einsetzen und die Erwachsenen mahnen, mit der (Um)Welt sorgsamer umzugehen.

Viele Kinder kennen Willi Weitzel, Reporter, Moderator, Welterforscher und Abenteurer. Seit 2001 moderierte er die Wissens-Sendung

„Willi wills wissen“ für den Bayerischen Rundfunk und KiKA, für die er in der ganzen Welt unterwegs war und unter anderem mit dem Bayerischen Fernsehpreis und dem Adolf Grimme-Preis ausgezeichnet wurde. 2009 folgte sein erster Kinofilm „Willi und die Wunder dieser Welt“, der rund 450.000 Besucher begeisterte.

Mit „Willi und die Wunderkröte“ entsteht nun sein zweiter Kinofilm, mit dem er, am Beispiel der Amphibien den Zuschauern die großen Zusammenhänge um Naturschutz, Nachhaltigkeit und gemeinschaftliches Handeln erfahrbar macht.

ⓘ *Der Kinostart ist für den 12. Mai 2022 geplant.*

Illustration: © merklicht.de - stock.adobe.com
Illustration: © bofotolux - stock.adobe.com

CHRISTINA PFISTER

Die gebürtige Freiburgerin lebt mittlerweile am Fuße des Odenwalds und liebt Pferde, Kunst, Literatur, den Wald, Kochen und Esskultur. Seit 2009 führt sie auf ihrem Foodblog **www.newkitchontheblog.de** ein kulinarisches Küchentagebuch:

Die Mutter von zwei Töchtern schreibt über Alltägliches und Besonderes und würzt ihre warmherzigen Beobachtungen mit köstlichen Rezept-Ideen und kunstvollen Fotos. Die Autorin ist mit ihrem unterhaltsamen Blog auch hier im fratz zu lesen.

Kinderfreundschaften: Von kleinen Dramen und wilden Nachmittagen

Als wir vor über einem Jahr von der Darmstädter Innenstadt mitten in ein kleines Dorf aufs Land zogen, mussten wir eine ganze Reihe lieb gewonnene Freundinnen und Freunde zurücklassen. Auch unsere Tochter musste sich von ihrer Mini-Gang verabschieden, und das ausgerechnet mit vier, einem Alter, in dem Freundschaften sich schon durchaus gefestigt haben. Denn während kleine Kinder bis zu zwei Jahren eher nebeneinanderher spielen, sagt man, dass sich ab etwa drei Jahren so langsam erste Freundschaften bilden.

Für unsere Tochter, damals noch ohne Schwester, war die Vorfreude aufs Landleben dann auch arg getrübt, als sie realisierte, dass ihre beiden besten Freunde fortan die Darmstädter Spielplätze ohne sie unsicher machen würden. Dass spontane Ausflüge ins Vivarium, bei denen man zufällig die halbe Kindergartenbelegschaft traf, nun der Vergangenheit angehörten. Und auch, dass sie am neuen Wohnort eigentlich noch niemanden so richtig kannte.
Ihr Gesicht wurde sogar noch ein bisschen länger, als sie nach unserem Umzug direkt feststellte, dass es hier weder einen Wasserspielplatz noch blaues Schlumpfeis in der Eisdiele gibt. Dinkelwaffeln vom Lieblingsbäcker? Nö.

Doch wie Kinder eben so sind – nämlich meistens offen und neugierig – es dauerte nicht lange und die ersten Bande zu neuen Bekanntschaften wurden geknüpft. Ein Vorteil vielleicht: In so einem kleinen Dorf trifft man fast immer dieselben Kinder auf dem Spielplatz (dem einzigen weit und breit wohlgemerkt) und die Anzahl ist überschaubar.

Wenn Kinder neu aufeinandertreffen finde ich es immer wieder faszinierend, wie sie sich aufeinander einlassen können, auch wenn sie ganz unterschiedliche Eigenschaften haben. Kleine Startschwierigkeiten, vor allem bei eher schüchternen Kindern, lassen sich meist schnell durch eine fröhliche Aufforderung zum Mitspielen beseitigen. Kinder sind so unvoreingenommen und entspannt, einfach nur voller Freude über jeden, mit dem sie spielen und eine gute Zeit haben dürfen. Wäre das schön, wenn alle Menschen das könnten!

Jedenfalls ergab sich für unsere Große innerhalb weniger Monate eine neue knallbunte Mini-Gang und sogar unsere Kleine krabbelt schon mit und wird, wenn sie nicht schnell genug ist, einfach von irgendeinem Kind aufgehoben und mitgetragen. Manchmal auch zu zweit, Teamwork eben. Klar gibt es auch mal kleine Streitereien, aber es ist recht ausgewogen und kein Kind zieht dauerhaft den Kürzeren.

Übrigens, lustig wird es zur Zeit, wenn die beste Freundin unserer Tochter zu Besuch ist. Dass sich immer mal wieder eine Schneise der Verwüstung durch unser Haus zieht, bin ich mit zwei Kindern mittlerweile gewohnt. Als hätten sie sich gesucht und gefunden, legen die kleinen Chaosfreundinnen aber nochmal eine Schippe drauf. Egal wie schnell ich renne, wenn ich verdächtige Geräusche wie einen lauten Knall oder hysterisches Kreischen vor Lachen (oder, besonders unheilvoll, einfach „nichts“) höre, ich komme zu spät.
Zwei Latten vom Hochbett sind bereits gekracht, Waschbecken und Kinderarme sind nach einer ganzen Flasche Schaumbad nicht mehr zu sehen („Mama, das ist doch unser Wolkenland für die Schleich-Einhörner!“ „Was?! Die sind auch alle da drin?!“). Zu guter Letzt haben sich Mesdames natürlich noch geschminkt (mit meinem Make-up, klar) und sehen aus wie apokalyptische Papageien.

Ich bin nach so einem Nachmittagsdate jedenfalls reif für die Insel. Aber wenn die beiden Mäuse sich dann zum Abschied umarmen, unser kleiner Gast sagt, dass es schön war, und meine Tochter abends noch kichert, wenn sie an ihren Besuch denkt, bin ich einfach nur sehr dankbar und happy, dass sie hier so tolle Freundinnen und Freunde gefunden hat. Und die alten Buddys aus Darmstadt besuchen wir in diesem Jahr einfach noch viel öfter.

www.newkitchontheblog.de

Kleine Chaosfreundinnen

Fotos: Christina Pfister
asignarts-stock.adobe.com
marchsirawit-stock.adobe.com
irenastar-stock.adobe.com
stockphoto-graf-stock.adobe.com
viperagp-stock.adobe.com
Grafik: Hanna_stock.adobe.com
Foto: ©hedgehog94 - stock.adobe.com

Freunde fürs LEBEN

Spielen, Quatsch machen, Dinge teilen und viel erzählen: Für Kinder ist es meist das Größte, mit Freunden Zeit zu verbringen. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gut für ihre Entwicklung. Denn durch Freundschaften lernen Mädchen und Jungen viel über Beziehungen – und erwerben ganz nebenbei soziale Kompetenzen.

Das erste Mal trafen sie sich in der sechsten Klasse. Andrea war gerade erst mit ihrer Mutter in den kleinen Ort gezogen, Sonja lebte schon lang mit ihrer Familie dort. Beide hassten den Sportunterricht und liebten Bücher – Grund genug, sich schnell anzufreunden. „Andrea war ziemlich temperamentvoll, ich eher ein bisschen schüchtern. Das hat sich prima ausgeglichen“, erzählt Sonja. „Richtig zusammengeschweißt hat uns dann eine Klassenfahrt nach Berchtesgaden. Da haben wir uns in den gleichen Jungen verliebt und hatten dann den gleichen Kummer“, sagt Andrea lachend.

Dream-Team, quasi forever

Unglaubliche 36 Jahre sind seitdem vergangen. Aber Freundinnen sind Andrea und Sonja noch immer. „Wir waren früher ein echtes Dream-Team, haben so viel zum ersten Mal erlebt … der erste Freund, der Führerschein, das Abi. Das verbindet total.“ Nach der Schulzeit zogen sie zum Studium in verschiedene Städte, hatten erste Jobs, heirateten, bekamen Kinder, entwickelten sich beruflich weiter. „Dabei haben wir uns nie aus den Augen verloren. Im Gegenteil: Unsere Freundschaft ist über die Jahre gewachsen, ist intensiver geworden.“ Heute leben Andrea und Sonja nur 20 Kilometer voneinander entfernt. „Und seit die Kinder größer sind und teilweise schon aus dem Haus, sehen wir uns viel öfter, manchmal schaffen wir es einmal die Woche.“

Das Geheimnis ihrer langjährigen Freundschaft

Glück hätten sie gehabt, sich zu begegnen als zwei Gleichgesinnte. Auch wenn es den ein oder anderen Streit gegeben habe und Zeiten, in denen sie weniger Kontakt hatten. „Den Faden haben wir nie verloren. Das Schöne war ja: Wir konnten mal ein paar Wochen nix voneinander hören und uns dann treffen und alles war wie immer“, sagt Andrea. Diese Verbundenheit und das Vertrauen sind ihnen heute wertvoller denn je. „Das bleibt nämlich, da sind wir sicher.“ Stark mache ihre Freundschaft auch die Tatsache, dass sie sich schon mit 12 Jahren kennengelernt haben. „Wer sonst weiß denn, wie wir damals waren und wie wir uns zu den Menschen entwickelt haben, die wir jetzt sind?“

> Du wirst immer meine beste Freundin bleiben: Du weißt zu viel über mich!

Die einen haben viele Bekannte, die anderen nur eine BBF

Freunde können tatsächlich so etwas wie Lebenszeugen sein, die uns begleiten und sich gemeinsam mit uns an all unsere früheren Ichs erinnern können. Und wir wählen sie aus, bestimmten selbst, wie viel Nähe wir zu ihnen haben, was wir von uns preisgeben und vom anderen erwarten. Gerade heutzutage, wo Familie mitunter freier und offener gelebt wird und viele Ehen oder Beziehungen nur eine Zeitlang „halten“, sind echte Freunde ein fester Gefühlsanker im Leben. Dabei definiert jeder Freundschaft anders, hat eigene Vorstellungen davon, was sie ausmacht und wie sie gelebt wird. Eines aber trifft auf alle zu: Freundschaften sind die einzigen menschlichen Beziehungsformen, die ohne gesetzliche Regelungen, offizielle Gründungsriten oder gegenseitige Verbindlichkeiten auskommen. Wie und warum Menschen Freunde werden und wie lange sie es bleiben, entscheiden die Beteiligten selbst, normalerweise ohne äußeren Zwängen unterworfen zu sein.

Ist das schon Freundschaft, oder geht das noch weg?

Freunde zu suchen, das ist ein natürliches Bedürfnis des Menschen. Wir möchten dazugehören, aufgenommen werden in einer Gruppe, Anerkennung von anderen finden und von ihnen gemocht werden – eigentlich schon von Lebensbeginn an. Die ersten Freunde sind meist Spielkameraden, die von den Eltern zusammengebracht werden. Schließlich sind Kleinkinder in ihren kommunikativen Fähigkeiten noch eingeschränkt. Erst wenn sie älter werden, können sie aktiv Freundschaften suchen und eingehen. Und mit dem Alter wächst auch die Fähigkeit, längere enge Kontakte zu knüpfen. Dabei ist jedes Kind anders: Manche haben gerne viele Spielkameraden, mit denen sie unterschiedliche Dinge machen können. Andere haben ein oder zwei beste Freunde, mit denen sie alles teilen. Wichtig ist, dass Kinder ihre eigenen Erfahrungen in Sachen Freundschaft machen.

Von ersten Spielgefährten bis zur besten Freundin

Die Zeit der Spielgefährten

Mit etwa drei Jahren schließen Kinder die ersten „Freundschaften". Diese sind zunächst recht willkürlich: Ein Freund ist für die Kleinen jemand, der mit ihnen spielt, die gleichen Sachen mag und auch mal was abgibt. Meist finden Kinder in diesem Alter recht schnell Freunde, wenden sich aber oft ebenso rasch anderen Kindern zu. Unterstützt von den Eltern knüpfen Kinder Kontakte zu Gleichaltrigen in ihrer Umgebung. Je häufiger sie die Gelegenheit haben, miteinander zu spielen, um so vertrauter werden die Kinder. Dann können auch schon länger andauernde Freundschaften entstehen.

Gute Kameraden

Mit dem Schulstart bekommen Freunde eine andere Bedeutung. Sie werden wichtiger, weil sie Halt geben und Verbündete im Schulalltag sein können. Dann sind Kinderfreundschaften oft auch geprägt von einer egoistischen Motivation. Denn es geht darum, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Als Freund oder Freundin wird dann jemand bezeichnet, der nicht nur gerne mit einem spielt und die gleichen Interessen hat, sondern die oder der einem auch zur Seite steht, etwa wenn es um kleine Auseinandersetzungen oder Eifersüchteleien geht. Verbringen Kinder dann viel Zeit miteinander in der Schule und auch bei der Freizeit etwa beim Fußballspielen, können sich daraus tiefere Freundschaften entwickeln.

Beste Kumpel

Im Alter von ungefähr zehn Jahren können Freundschaftsbeziehungen eine andere Qualität bekommen. Sie werden stabiler und die Ansprüche wandeln sich, denn Kinder entwickeln sich in dem Alter weiter zu eigenständigen Persönlichkeiten. Zusammenhalt und Vertrauen spielen jetzt eine größere Rolle. Freunde verstehen sich, unterstützen sich gegenseitig und reden über sich und ihre Gefühle – bei Mädchen steht der kommunikative Aspekt mehr im Vordergrund, bei Jungen geht es oft eher um gemeinsame Aktivitäten.

Echte beste Freunde

Ab dem Jugendalter nimmt die Bedeutung von Freundschaften zu. Das Verhältnis zu den Eltern verändert sich, es kann öfter zu Reibereien kommen und die Jugendlichen haben das Bedürfnis, sich abzugrenzen. Jetzt geht es auch um Charakter und Persönlichkeit: Freunde können hier einen Einfluss haben – denn sie orientieren sich aneinander und sind wichtige Vertrauenspersonen und Ratgeber. Das intensive Erleben in der Pubertät ist die Basis für viele langjährige Freundschaften.

Fotos: Mikhaylovskiy-Adobe Stock, KatyaKatya-Adobe Stock, OneLineStock.com-Adobe Stock

Freunde finden? So können Eltern ihre Kinder dabei unterstützen!

Freundschaften sind ein Übungsfeld für das soziale Miteinander. Durch ihre Freundinnen und Freunde bekommen Kinder Anerkennung, Feedback und Kritik außerhalb der eigenen Familie. Deshalb sind Kinderfreundschaften so wichtig für die Sozialisation und die Persönlichkeitsentwicklung.

Vorbild sein

Sie haben eine beste Freundin oder als Paar einen festen Freundeskreis, mit dem Sie sich regelmäßig treffen? Ihren Kindern zeigt das, wie wichtig Beziehungen außerhalb oder neben der Familie sein können und es gibt ihnen ein Gefühl der Geborgenheit. Das kann Vorbild sein für eigene Freundschaften.

Kontaktmöglichkeiten schaffen

Andere Kinder einladen, Spielmöglichkeiten schaffen, ein regelmäßiges Hobby fördern – das hilft Kindern dabei, Gleichgesinnte zu finden und beständige Kontakte zu knüpfen.

Offen für neue Menschen sein

Wie geht man auf jemanden zu, den man nicht kennt? Wie gewinnt man Freunde und wie pflegt man solche Beziehungen?

All dies lernen Kinder auch durch ihr Elternhaus. Etwa durch eine generelle Offenheit für andere und das verbindliche Verhalten nahestehenden Menschen gegenüber.

Keine Angst vor falschen Freunden

Zu dominant, zu frech, zu faul – nicht immer sind die Kinder, die Ihre Kinder zu Freunden auserkoren haben, nach Ihrem Geschmack. Viele Eltern befürchten, ihre Kinder lassen sich von falschen Freunden beeinflussen und entwickeln sich dann in eine unerwünschte Richtung. Natürlich sollten Sie im Auge behalten, mit wem sich Ihre Kinder umgeben. Aber lassen Sie Ihrem Kind genügend Freiraum, um selbst Erfahrungen zu machen. Dazu gehören auch negative, etwa die, dass ein Freund sich als schlechter Freund erweist.

That´s what friends are for

... Drei wichtige Erfahrungen für Kinder

Teilen

Spielsachen, Süßigkeiten oder ein Erlebnis – mit ihren Freunden können Kinder erleben, dass Freude sich verdoppelt, wenn man sie mit anderen teilt. Das stärkt ihren Gerechtigkeitssinn und ihre Kompromissbereitschaft.

Reden

Gute Kommunikation ist auch in Freundschaften das A und O. Und das fängt schon im frühen Alter an: Bereits Grundschulkinder machen die Erfahrung, dass sie mit ihrem Kumpel oder der Freundin so sprechen müssen und können, dass sie verstanden werden. Das klingt banal, ist aber wichtig: Auf diese Weise lernen Mädchen und Jungen, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und anderen verständlich zu machen.

Streiten

Nicht immer kann man einer Meinung sein. Und wenn man etwas anderes denkt oder will, dann sollte man darüber sprechen und seine eigene Position vertreten. Auch das erleben Kinder in Beziehungen zu Gleichaltrigen: Zwei echte beste Freunde können auch mal eine Auseinandersetzung haben – und solche Konflikte gemeinsam bewältigen, ohne gleich „Schluss" zu machen.

Buchtipp

Wie man gute und tiefe Freundschaften führen kann

Nur ein Drittel aller Männer haben wirkliche Freundschaften. Immerhin können zwei Drittel aller Frauen eine gute Freundin ihr Eigen nennen. Zu diesem Ergebnis kommt Wolfgang Krüger. Dabei seien wahre Freundschaften ein stabiles Fundament für unser Leben, sagt der Berliner Psychotherapeut. Denn die Liebe sei meist schwierig, die Familienbeziehungen waren brüchig und oft stressig. Wer gute Freundschaften pflegt, sei seelisch ausgeglichener und lebe sogar länger.

Doch was ist das eigentlich: eine wirklich gute Freundschaft? Wie verbessert man seine Beziehungen zu Freunden? Diesen und vielen anderen Fragen geht Wolfgang Krüger in seinem Buch auf gewohnt einfühlsame Art nach. Und er gibt Antworten darauf, wie man seine Freundschaften verbessern kann.

Dr. Wolfgang Krüger: „Freundschaft: beginnen, verbessern, gestalten“

Paperback, 184 Seiten, BOD Verlag, 13,90 €

Fotos: pico-Adobe Stock, stockphotograf-Adobe Stock

Aus kleinen Beziehungen können große Freundschaften werden

fratz im Gespräch mit dem Berliner Psychotherapeuten Wolfgang Krüger

Freundschaften sind das wichtigste Beziehungsmodell unserer heutigen Zeit, sagen Sie. Warum ist das so?

Wir suchen heute vor allem Beziehungen, die sehr verlässlich sind und uns trotzdem ein Gefühl der Freiheit geben. Das sind Freundschaften.

Wodurch zeichnet sich eine „gute“ Freundschaft aus?

Eine gute Freundschaft besteht darin, dass wir dem anderen alles erzählen können. Wir können ihm auch peinliche Situationen anvertrauen oder das erzählen, was wir sonst verschweigen können und fühlen uns von der Freundin, dem Freund verstanden. Und auf gute Freunde ist absolut Verlass. In Krisenzeiten kann man sie notfalls sogar zu ungewöhnlichen Zeiten anrufen.

Ist es ein Talent, enge Beziehungen zu anderen zu knüpfen, oder können Kinder lernen, wie man Freunde gewinnt?

Kinder können das lernen, wenn sie selbst im Elternhaus gute Bindungserfahrungen gemacht haben. Wenn die Eltern gute Vorbilder für eine soziale Aufgeschlossenheit sind. Und entscheidend: Wenn sie selbstbewusst sind und wissen: Ich bin für andere eine gute Freundin oder ein guter Freund. Und Eltern können dies zusätzlich unterstützen, indem sie ein „offenes Haus“ haben und den Kindern helfen, andere Freunde einzulassen.

Sind bereits kleine Kinder in der Lage, tiefe und lange Freundschaften zu schließen?

Man ging früher davon aus, dass man erst über ein stabiles Ich verfügen muss, um Freundschaften aufzubauen. Das wäre erst in der Pubertät der Fall. Aber wir wissen heute: Schon kleine Kinder bauen intensive Freundschaften auf, die sie pflegen. Und sie vermissen die Freunde, wenn sie nicht da sind. Aber diese Freundschaften sind oft brüchiger und können bei Konflikten scheitern.

Was lernen Kinder von ihren Freunden?

Sie lernen zu kooperieren, wie man miteinander spielt, sich streitet und sich wieder versöhnt. Sie lernen über sich zu reden, Bedürfnisse auszudrücken, auf den anderen einzugehen. Und sie lernen, sich viel voneinander abzuschauen, weil Freunde und Freundinnen immer etwas anders sind als wir.

Wie können Eltern Freundschaften ihrer Kinder fördern?

Indem wir ihnen Selbstbewusstsein vermitteln, indem wir mit ihnen eine Beziehung führen, bei der es ihnen gut geht. Indem wir selbst intensive Freundschaften pflegen. Aber eines sollten wir nicht tun: Die Kinder drängeln. Kinder sind wie Pflanzen. Sie brauchen Sonne und Licht und Dünger, aber man darf nicht zu sehr an ihnen ziehen, damit sie wachsen.

Was ist Ihrer Meinung nach das Geheimnis lebenslanger Freundschaften?

Viel Interesse und Engagement, wenn man sich wirklich öffnet und sich gegenseitig unterstützt und eine Herzensfreundschaft eingeht, bei der es auch möglich ist, Konflikte konstruktiv zu lösen.

Unschlagbares Doppelpack seit 20 Jahren

Nur zehn Tage trennen sie vom Alter her, seit zwei Jahrzenten verbindet sie eine tiefe Freundschaft: Johannes und Yoschka, beide 25 Jahre alt, lernten sich mit fünf Jahren kennen, sind zusammen groß geworden und heute eng verbunden. Privat und sogar beruflich.

„Wir waren beide in der Kinderwerkstatt in Bessungen, aber in verschiedenen Gruppen. Damals mit fünf Jahren waren wir einfach Spielkameraden, haben gerne Fangen gespielt und draußen gekickt", erzählt Yoschka. In der Grundschule kamen sie in Parallelklassen, sahen sich im Hort und gingen ab der 2. Klasse mehrmals in der Woche gleich nach der Schule zum anderen. „Ab da war klar: Wir sind beste Freunde. Später dann haben wir die erste Spielkonsole bekommen, zusammen stundenlang Mario Kart gespielt, sind Fahrrad gefahren und haben Klingelstreiche gemacht."

Der eine ist der Vorangeher, der andere der Schaffer

Immer wieder seien Lebensabschnittsfreunde dazugekommen. Aber Yoschi und Jo, das sei eine Einheit gewesen und geblieben. „Jo ist der Schaffer, ich bin der Vorangeher. Dadurch ergänzen wir uns super. In vielen Situationen verstehen wir uns ohne Worte. Ich bin sowas wie das Köpfchen, er der Körper dazu." In der Schulzeit seien sie als Doppelpack manchmal nicht so einfach gewesen. „Wir haben zusammen auch viel Mist gemacht, zum Beispiel mal Gegenstände kaputtgeschossen. Dafür sind wir dann aber beide geradegestanden, haben uns nicht vor der Strafe gedrückt. Solche Erlebnisse haben uns zusammengeschweißt", meint Yoschka. Und das Hobby Fußball: „Johannes war Libero und ziemlich gut, ich Torwart. In der D-Jugend hat sich seine Mannschaft dann aufgelöst und Jo ist in mein Team gekommen. Das war toll zu sehen, wie wir da als perfektes Team funktioniert haben."

Und ihre Teamgeschichte geht weiter – heute haben die Freunde sogar den gleichen Beruf. „Johannes ist nach seinem Fachabi für ein Jahr nach Kanada gegangen, ich hab' mich bei der Polizei beworben", erinnert sich Yoschka. Während des Auslandsjahres seines Freundes hätten sie ein bisschen weniger Kontakt gehabt, sich aber immer ausgetauscht. „Jo hat sich von mir anstecken und auch für den Polizeiberuf begeistern lassen. Wir haben dann immer gewitzelt, dass wir vielleicht irgendwann zusammen im Streifenwagen sitzen." Das ist sogar wahr geworden: Mittlerweile arbeiten beide als Polizisten auf der gleichen Dienststelle und waren auch schon gemeinsam auf Einsätzen.

Zusammenhalt über die Jahre

„Wir haben beruflich und privat einfach eine unglaublich gute Kommunikation", sagt Yoschka. „Wenn wir mal so einen kleinen Cut hatten, uns also weniger gesehen haben, dann lag es immer an den Umständen, nie an uns." Auch als Mädchen ins Spiel kamen und längere Beziehungen, änderte sich an ihrer Freundschaft nichts. „Wir haben uns immer getroffen, auch mit unseren Freundinnen mal zu viert." Seit sieben Jahren ist Yoschka mit seiner Freundin Sabrina zusammen – und auch sie versteht sich mit seinem besten Freund bestens.

Die Beständigkeit ist das Besondere

Für beide hat die Freundschaft einen hohen Stellenwert. „Wir sind uns nicht ähnlich, aber auch nicht total verschieden. In manchen Bereichen ergänzen wir uns, dann geben wir uns wieder Impulse", fasst Yoschka zusammen. Die Beständigkeit über die Jahre und eine Art bedingungslose Akzeptanz, das seien die besonderen Zutaten ihrer Freundschaft. „Wir haben nicht immer die gleiche Meinung. Aber das bringt uns nie auseinander. Wir können uns einfach so sein lassen, wie wir sind. Das ist das Tolle."

Foto 1: Johannes (links) und Yoschka im gemeinsamen Skiurlaub | 2022
Foto 2: Johannes (links) und Yoschka im Hort „Schülerhaus" in der Bessunger Knabenschule zu Fastnachtszeiten als „James Bond" | 2008
Foto 3: Johannes und Yoschka (vorne) finden den abendlichen Feuerwehreinsatz in der Ludwigshöhstraße spannend | 2007

Der GEGNER der ANGST ist die SICHERHEIT

Ein Beitrag von May-Britt Winkler

Angst hat jeder dann und wann, doch liegt sie meist nicht in den Dingen selbst, sondern darin, wie wir die Dinge betrachten. Oder wie es Nobelpreisträgerin Marie Curie ausgedrückt hat: „Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr."

Einen Krieg wie den in der Ukraine zu verstehen, in so unmittelbarer Nähe, ist jedoch unmöglich. Der Krieg ängstigt die meisten Menschen: Erwachsene wie Kinder. Der Krieg kam so plötzlich über uns, während all die Ängste, die uns bisher plagten, auch noch da waren: Ängste, die die Pandemie mit sich brachte, Existenzängste, Versagensängste, Schulängste, soziale Ängste und nicht zuletzt Phobien.

Dabei ist die Angst – evolutionär gesehen – eigentlich eine sinnvolle Sache, denn sie kann Leben retten. „Angst ist dafür da, in wirklich gefährlichen Situationen zu reagieren: zu fliehen, zu kämpfen oder zu erstarren", erklärt Edith Linow, Kinder- und Jugendpsychiaterin aus Darmstadt. „Wenn man also beispielsweise in freier Wildbahn einem Löwen begegnen würde, dann wäre es schon gut, Angst zu haben."

Das Herz-Kreislaufsystem wird hochgefahren, die Nebenniere produziert Adrenalin, Herzfrequenz und Blutdruck steigen. Innerhalb von Sekunden werden die Muskeln stärker durchblutet und das Gehirn quasi ausgeschaltet. Der Körper ist bereit, augenblicklich zu handeln. Das kostet enorme Energie. Und so funktioniert die Angst für den Moment gut, auf Dauer wird der Körper allerdings enorm gestresst. „Wenn sich die Angst also irgendwann verselbständigt, wenn jemand ständig Angst hat, dann ist das nicht mehr gesund. Man kann Angst vor Hunden haben, aber wenn einem ein Hund an der Leine entgegenkommt, dann ist die Angst einfach nicht gerechtfertigt", sagt die Psychiaterin. Diese Angst vor Hunden ist eine Phobie; in diesem Fall die Kynophobie. Viele Menschen haben solche Ängste, oft vor Schlangen oder Spinnen, dabei sind die in unseren Breitengraden gar nicht gefährlich. Aber auch hier meldet sich die Evolution: Die Wiege der Menschheit liegt in Afrika, wo es jede Menge Schlangen und Spinnen gibt. Das erklärt vermutlich, warum der Mensch selten Angst vor Fröschen hat, obwohl die oft viel giftiger und somit gefährlicher sein können. Aber giftige Frösche leben überwiegend in Südamerika, nicht in Afrika.

Da uns nicht allzu oft Schlangen begegnen, kann man mit solch einer Ophidiophobie ganz gut durch das Leben kommen. Edith Linow nennt diese Ängste „isolierte Ängste". Das kann auch die Angst vor Gewitter sein, vor Aufzügen, vor Clowns oder vor Spritzen. Letztere ist übrigens bei Männern deutlich häufiger anzutreffen.

All diese Ängste lassen sich meist vermeiden. Bei Angst vor Clowns besucht man eben keinen Zirkus, bei Angst vor dem Aufzug läuft man die Treppe. Diese Angst kann man überwinden, indem man sich überlegt, am besten aufschreibt: Was kann schlimmstenfalls passieren? Wer sich überwindet, doch einmal den Fahrstuhl zu nehmen, weil der 25. Stock ziemlich hoch erscheint, der wird in der Regel feststellen, dass sich die schlimmsten Befürchtungen nicht bewahrheitet haben. Ansonsten lässt es sich mit Phobien leben, auch ohne Konfrontationstherapie.

Schlimm für Betroffene wird es dann, wenn Ängste nicht mehr greifbar sind, sagt Edith Linow: „Dann, wenn man der Angst nicht ausweichen kann. Wenn man beispielsweise Angst vor der Schule hat, dann kann man das als Kind in Deutschland vor der 10. Klasse ja nicht wirklich vermeiden. Gerade Schulängste werden

> *„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern ihre Überwindung.*
>
> Nelson Mandela

WIE MIT ÄNGSTEN UMGEGANGEN WERDEN KANN: DARMSTÄDTER JUGENDPSYCHIATERIN MIT TIPPS

schnell chronisch. Da muss man sofort handeln und schauen, wo die Gründe liegen."

Kinder mit sozialen Phobien kamen bislang recht gut durch die Pandemie, denn sie konnten angstmachende Kontakte hervorragend vermeiden. Generalisierte Angststörungen, bei denen man permanent in Angst vor allem Möglichen ist, kennen keine Zeit, keinen Ort, keine Pandemie und keinen Kriegszustand. Sie sind omnipräsent. Wird eine Angst besonders intensiv wahrgenommen, spricht man von Panik. Und die wirkt sich auch auf den Körper aus: durch Kurzatmigkeit, Herzrasen und Schweißausbrüche.

Wichtig ist, Ängste bei Betroffenen immer ernst zu nehmen. Die beiden Sozialpädagoginnen Annette Meinecke-Vogel und Tina Rüger arbeiten in der Schulsozialarbeit für die Beratungsstelle KOMM. Sie haben während der Pandemie eine enorme Zunahme von Ängsten bei den Schülerinnen und Schülern bemerkt. Am heilsamsten ist dann fast immer – egal ob in der Schulsozialarbeit oder in der Familie daheim – das Gespräch, so Rüger, um der Angst und ihrem Ursprung auf den Grund zu gehen:

„Um welche Angst geht es? Wie fühlt sie sich an? Wo spürst du die Angst? Und was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn Deine Angst wahr wird? Da muss man dann ansetzen und nach Ankern suchen."

Gewappnet für das schlimmste Szenario, suchen Betroffene mit den Pädagoginnen nach Auswegen. Hat ein Kind Angst, sitzenzubleiben, dann schaut man, was daran wirklich schlimm wäre. Freunde könnte man auch in der Pause noch treffen, und die Zukunft wäre dadurch mitnichten vermasselt. „Wir versuchen, alles immer kleiner herunterzubrechen. Und plötzlich ergibt sich dann automatisch: So unsicher ist die Situation gar nicht. Die Angst ist zwar noch nicht weg, aber sie ist kleiner geworden."

Doch was, wenn es das Schlimmste, das passieren könnte, tatsächlich das Schlimmste ist? Auch die Mitarbeiterinnen von KOMM werden in nächster Zeit vermutlich traumatisierte Kinder aus der Ukraine betreuen müssen. Und was kann man tun, was sagen, wenn man eine geflüchtete Familie bei sich aufnimmt? „Am besten: Ich bin da, und ich ertrage Deine Geschichte. Ich höre Dir zu, ich weine mit Dir, und ich lass Dich nicht allein", rät Meinecke-Vogel. „Es ist eine Katastrophe, und ich habe keine Lösung. Aber ich halte Deinen Schmerz mit Dir aus. Und dann muss man schauen, was man tun kann, um vielleicht die nächste Stunde oder gar den nächsten Tag durchzustehen."

Der große Gegner von Angst ist Sicherheit. Die kann man erfahren durch Selbstwirksamkeit, also indem man sich auf das besinnt, was man gut kann und bewirken kann: Bewegung beispielsweise, eine Sportart, ein Hobby oder auch die Natur sowie gemeinsame Zeit mit Freunden oder Eltern. Doch in unsicheren Zeiten sind auch sie oft von Ängsten geplagt. „Das Kind hat aber auch ein Recht zu wissen, wie sich die Eltern gerade fühlen. Auch Eltern dürfen sagen, wenn sie besorgt sind oder Angst empfinden", empfiehlt Meinecke-Vogel.

Schließlich ist „Angst zu haben" erstmal gar nicht schlimm. Oder wie es der südafrikanische Freiheitskämpfer Nelson Mandela sagte: „Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern ihre Überwindung."

Fotos: Photographee.eu - Adobe Stock, Mellimage - Adobe Stock

Tipps & Tricks gegen Angst:

Sich fragen:
Ist diese Angst jetzt in diesem Moment, hier wo ich bin, wirklich real?

Atemübung Kerzenausputen:
Man holt Luft und pustet mit ganz langem Atem die Kerze aus.

Schmetterlingsumarmung:
Hände überkreuz über der Brust verschränken., die Daumen zeigen Richtung Hals. Augen schließen. Im Wechsel mit beiden Händen auf die jeweils gegenüberliegende Schulter klopfen.

Gemeinsam singen

Schnauben wie ein Pferd:
Wenn man mit dem Mund außergewöhnliche Bewegungen macht, dann ist das Großhirn damit voll beschäftigt, und es konzentriert sich nicht mehr so sehr auf die Angst.

Auf einem Bein stehen:
Das körperliche Gleichgewicht muss gewahrt werden, und nimmt das emotionale ein Stück mit. Dazu noch rückwärts zählen von 25 bis 0.

Rechtshänder wird Linkshänder:
und andersherum. Ein Bild malen mit der anderen Hand, lenkt von aufkommender Panik ab.

Die Hosentaschen-Mama:
ein gemaltes Bild oder Foto von Mama oder Papa in der Hosentasche für den Notfall kann helfen bei Trennungsängsten. Auch Schleichtiere in der Tasche machen Mut. **Besonders geeignet:** Tiere, die besonders stark sind oder fliegen können.

Ab wann und wie erkläre ich Kindern den Krieg?

Wer fragt, will Antworten: Immer, wenn ein Kind mit Fragen kommt, sollte man die immer beantworten, unabhängig vom Alter.

Ehrlich und sachlich sein: Kleineren Kindern könnte man beispielsweise erklären, dass Erwachsene im Streiten manchmal schlimmer sind als Kinder, dass es gerade einen großen Streit in der Welt gibt und jemand unbedingt gewinnen will, dass aber fast alle Länder der Erde versuchen, eine Lösung zu finden. Geborgenheit vermitteln, trotz eigener Ängste. Hoffnung machen.Nicht pauschalisieren, um zukünftige Vorurteile zu vermeiden.

Tipp: In den Logo-Kindernachrichten sind brisante Themen sehr gut erklärt. Selbst Eltern haben dort schon schwierige Zusammenhänge des Weltgeschehens endlich begriffen.

Foto: Yura Yarema - Adobe Stock

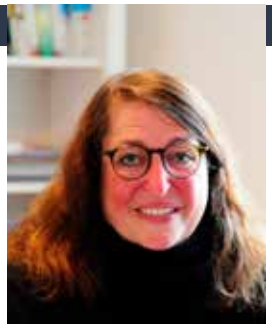
ADRESSEN

Tina Rüger und Annette Meinecke-Vogel von KOMM

KOMM
Beratung in Schule und Sozialraum

Tel.: 06151 428870
https://www.komm-cjd.de
Hier kommt Ihr zum Blog:
https://komm-cjd-blog.de

Bald gibt es eine Chat-Funktion, über die man sich anonym mit den Pädagoginnen austauschen kann



Edith Linow
Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Tel.: 06151 6064880
www.kinderpsychiatrie-linow.de

RATGEBER SUNDHEIT

TIPPS AUS DER APOTHEKE

Vitamin D

Ein Vitamin, über das derzeit viel gesprochen wird und mit unzähligen Krankheiten in Verbindung gebracht wird. Bei einem Mangel haben wir nicht nur ein schlechteres Immunssysetm, es wird auch beobachtet, dass es einen Zusammenhang unter Anderem mit Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Mellitus geben könnte.

Keinem anderen Vitamin wird so viel mediale Aufmerksamkeit geschenkt wie diesem. Deshalb widmen wir uns heute diesem Thema.

Häufig wird die die Einnahme des Vitamins empfohlen, allerdings ist die Studienlage noch immer recht undurchsichtig. Die einen empfehlen eine wöchentliche Dosis, die anderen eine tägliche.

Wir geben der täglichen Einnahme den Vorrang! Wer unter einem Vitamin-D-Mangel leidet, sollte gerne das Präparat höher dosiert einnehmen, um aus dem Tief herauszukommt. Doch woran erkennt man einen Vitamin-D-Mangel? Fakt ist, dass bei unserem Lebensstil fast jeder zu wenig Vitamin D in sich trägt. Denn wer hat schon Zeit sich etwa über die Mittagszeit eine halbe Stunde in die Sonne zu setzen und das am besten ohne Lichtschutz? Die Sonne bringt einfach zu viele Nebenwirkungen mit sich. Die Bildung des Vitamins ist unter einem gewissen Grad an Sonnenlicht, meist zwischen September und April, schwierig.

Der Vitamin D Gehalt kann ganz einfach in der Apotheke gemessen werden. Eine kleine Menge Blut wird aus der Fingerbeere reicht, um die richtige Menge zugeführtes Vitamin D zu bestimmen..

Vitamin D ist wichtig! Für alle Altersklassen. Für die Kleinsten empfiehlt es sich als Tropfen oder Tabletten zum Lutschen, Schulkinder findet Spray ganz witzig und für Erwachsene gibt es Tabletten. Vitamin D sollte immer zum Essen genommen werden, denn es braucht Fett für eine Aufnahme im Körper. Gerne stehen wir sowohl für die Messungen als auch für Beratungen und Empfehlungen zur Verfügung.

Ein Beitrag von
BERND LOBUSCHER
Apotheker

La Vie Apotheke
Bessunger Str. 66
64285 Darmstadt
Telefon: 0 61 51 - 60 17 060
www.facebook.de/LaVieBessungen

©Stephan Künzler
©May-Britt Winkler
Grafik: Artnizu/Adobe Stock

KLEINER ERFINDER

EIN BEITRAG VON MAY-BRITT WINKLER

Von Gießroboter und Zuckerreaktoren

Sollten Sie dieser Tage einen 9-jährigen Jungen fachsimpelnd und fachmännisch dreinblickend durch einen südhessischen Baumarkt spazieren sehen, dann ist das vermutlich Liang Künzler. Während seine Kumpels auf dem Fußballplatz bolzen oder vor der Spielekonsole sitzen, ist der Viertklässler auf der Suche nach Baumaterial für seine nächste Erfindung.

Richtig gelesen: Liang hat in seinen jungen Jahren bereits Innovationen konstruiert und wurde dafür sogar ausgezeichnet, beim Regionalwettbewerb von „Schüler experimentieren" Hessen Bergstraße. Das ist die Juniorsparte von „Jugend forscht" und richtet sich an kleine Forscher bis 14 Jahre. Liang gehört zu den jüngsten Teilnehmern, ist im Interview aber schon reflektierter als so mancher Erwachsene.

Seine Erfindung, ein Gießroboter, diente nämlich nicht nur dem Spaß oder dem Wunsch nach Ruhm, sondern Liang wollte Gutes tun: „Ich war mit meiner Familie zu Besuch im Staatstheater in Darmstadt, und da waren Fotografien von einer Malediven-Insel ausgestellt, die völlig vermüllt war. Das hat mich sehr traurig gemacht." Und so entstand bei Liang der Wunsch, sich für die Umwelt einzusetzen.

Er liebt den Baumarkt, und der Baumarkt liebt ihn

Doch gehen wir nochmal einen Schritt zurück zu der Zeit, bevor besagter Gießroboter Wirklichkeit wurde. Das Wetter war schön, und Liang brauchte eine neue Wasserpistole. Eine, mit der man so richtig mit Schmackes die große Schwester abschießen kann. In den Laden zu gehen und sich eine zu kaufen, kann ja jeder. Liang dagegen hat sich seine Wasser-Spritze „mit richtig Druck drauf" selbst gebaut. Es brauchte einzig einen Wassertank, einen Drucktank, eine Pumpe und diverse Schläuche. Er liebt den Baumarkt, und der Baumarkt liebt ihn. Papa oder Opa sind dabei begeisterte Begleiter, aber am entspanntesten ist es doch mit der Mama, gibt Liangs Vater Stephan Künzler zu: „Meine Frau macht das sehr viel pädagogischer als ich. Sie lässt ihn einfach selbst machen und alles ausprobieren."

Mit Erfolg. Die eigens gebaute Spritzpistole war der Startschuss für Liangs Überlegungen zum Gießroboter. Und aus einem umgebauten Fußballroboter von Fischertechnik wurde schließlich ein Gerät zum Bewässern von Pflanzen. Dieser Prototyp ist ausgestattet mit einer kleinen Kamera, Sensoren, Rädern, einem elektronischen Feuchtigkeitsmessgerät und einem Gießrohr. Der Roboter fährt also zu der jeweiligen Pflanze hin, es wird die Feuchtigkeit in der Erde rund um die Wurzel gemessen und dann diese punktgenau gegossen. Das bedeutet, dass auch in trockenen Gebieten Nutzpflanzen gedeihen können, und dass niemals mehr Wasser verbraucht wird als nötig, schließlich droht in vielen Gegenden der Welt eine Wasserknappheit, und das wiederum kann zu großen Ernteausfällen und Hungersnöten führen.

„Die Idee war, dass man beim Gießen weniger Wasser verbraucht", erklärt Liang. „Denn sonst müsste man ganz viele Wasserschläuche

aus Plastik unter den Pflanzen anbringen. Das wäre einmal nicht gut, wegen des vielen Kunststoffs, und man kann auch die Wassermenge damit nicht so gut kontrollieren."

Diese Erfindung fand die Jury von „Schüler experimentieren" so beeindruckend, dass Liang nicht nur den ersten Platz des Regionalwettbewerbs gewann, sondern auch noch zusätzlich den Sonderpreis „Umwelttechnik". Nun ist er schon ziemlich aufgeregt, denn Anfang April (vor Redaktionsschluss) geht es zum Landeswettbewerb.

Wer aber denkt, der 9-jährige ruht sich bis dahin auf seinen Lorbeeren aus, hat weit gefehlt. Liang sitzt bereits an den nächsten Ideen. Er zeichnet schon an weiteren Entwürfen, baut aus Pappe Getränkeautomaten oder sägt mit seiner neuen elektrischen Bügelsäge im heimischen Wohnzimmer. So manches parkettliebende Elternteil würde die Augen angstvoll verschließen, aber Liangs Eltern sind da sehr entspannt: „Im Wohnzimmer sieht es bei uns häufig aus wie in einem Werkzeugladen", gesteht Stephan Künzler „Aber das ist doch viel besser, als wenn man diese Basteleien in den Keller verbannt und die Kinder damit allein lässt."

Liang hat schließlich unzählige Impulse für das heimische Wohnzimmer, das zugleich als Testlabor dient: „Eine Idee ist Strom mit Zucker zu erzeugen. Zucker brennt ja. Und da dachte ich, ich könnte doch einen Zuckerreaktor bauen." Außerdem dürfen sich Liangs Eltern auch schon auf die nächste Herausforderung freuen: Ihr Sohn hat nämlich zu seinem Geburtstag ein heiß ersehntes Schweißgerät geschenkt bekommen mit dazugehörigem Schweißkurs. Vermutlich wird dieses Hobby nicht in der Wohnstube neben dem guten Holztisch erlaubt sein, aber Liangs Eltern werden schon ein geeignetes Plätzchen finden.

Doch Schweißgerät und Elektrosäge hin oder her, am meisten begeistert ist Liang vom Weltraum, und kann es kaum erwarten, wenn Sachunterricht in der weiterführenden Schule endlich von Physik und Chemie abgelöst wird. „Ich will aber kein Astronaut werden, sondern ich bin vor allem fasziniert von Raketentechnik", begeistert sich der 9-jährige. Der Raketenforscher in spe hat auch schon Ideen, wie die Luft- und Raumfahrt der Zukunft aussehen könnte und woran er selbst gern mitforschen möchte: „Vielleicht könnte man ja irgendwann mal eine andere Art Energie entwickeln, mit der man umweltfreundlicher richtig hochfliegen kann."

Bedarf ist sicher da, nachdem Musk, Bezos und Co. schonmal kleinere Spritztouren ins All gemacht haben. Und auch ein simpler Flug nach Mallorca würde sich schließlich gleich viel besser anfühlen, wäre er klimaneutral. In Liangs Kopf rotieren jedenfalls reichlich Gedanken um umweltfreundliche Raketentechnologie, und Wasserstoff kommt ganz sicher darin vor.

Einen richtig schlauen Kopf hat der Junge, und der sitzt zudem auch noch auf einem fitten Körper. Liang ist nämlich ebenfalls eine Sportskanone und sehr erfolgreich im Rennkajakfahren. Das eine oder andere Elternteil mit einem auf dem Sofa chillenden oder ständig zockenden Teenager, könnte in Versuchung geraten, ein wenig Neid zu empfinden, aber als Trost sei gesagt: Von Liangs umweltfreundlichen Erfindungen können wir vermutlich über kurz oder lang alle profitieren.

1. **Der Gierßroboter beim Test an Krokussen**
© May-Britt Winkler

2. **Liang mit seinen Urkunden von SCHÜLER EXPERIMENTIEREN**
© May-Britt Winkler

3. **Sportskanone im Rennkajakfahren**
© Stephan Künzler

How to be an Allyship oder was ist überhaupt?

FABIAN SALARS ERBE
TOLERANZ & ZIVILCOURAGE E.V.

„Allyship ist etwas, was du tust – kontinuierlich und jeden Tag. (...) Du kämpfst nicht für Schwarze Menschen, Indigene oder People of Color, sondern an ihrer Seite – gegen das rassistische System." (Tupoka Ogette in „UND JETZT DU. Rassismuskritisch leben")

Der Verein Fabian Salars Erbe e. V. versteht sich selbst als „Ally" in der aktiven Unterstützung von diskriminierten Gruppen. In der Praxis heißt das, der Verein kooperiert mit anderen Vereinen und Initiativen, die sich gegen Diskriminierung jeglicher Art stark machen. Das können zum Beispiel Projekte sein, die sich gegen Gewalt im Alltag oder Hass im Netz engagieren. Das können auch Institutionen sein, die sich für die Rechte von Frauen und die Gleichstellung aller Geschlechter oder für die Inklusion von Menschen mit Behinderungen einsetzen. Manchmal sind die Themen sehr spezifisch, manchmal wird die mehrfache Überschneidung von Benachteiligungen bearbeitet, denn Menschen, die auf mehreren Ebenen Diskriminierung erfahren, erleben dadurch eine erhöhte Belastung, die nicht ohne Unterstützung zu bewältigen sind.

Aber was genau heißt dieses „Ally sein"?

Allyship bedeutet so viel wie Verbündet-Sein, Verbündetenschaft! Bekannt ist das Wort „Alliierte". Das kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Verbündete". Im Deutschen wird es durch die Geschichte hauptsächlich im Zusammenhang mit Krieg verwendet. Darum nutzen viele lieber das englische Wort „Ally". Es spricht sich ungefähr so: „Äh Lai".

Dieses Verbündet-Sein kann zwischen einzelnen Menschen, Menschengruppen sowie auch Organisationen, Vereinen und Initiativen passieren. Verwendet wurde der Begriff in der öffentlichen Wahrnehmung durch die queere Bewegung, die für die Anerkennung der Vielfalt von Geschlechtsidentitäten und sexueller Orientierung kämpft und somit für ihr Überleben. So nennen sie ihre Verbündeten, die sie bei diesem Kampf unterstützen, obwohl sie nicht selbst die gleichen Erfahrungen mit Diskriminierung machen. Auch die #BlackLivesMatter Bewegung nutzt den Begriff „Ally" für das Engagement von nicht selbst in gleicher Weise betroffenen Verbündeten, die ihre Privilegien zur Unterstützung von unterdrückten Minderheiten nutzen: Wenn ich als Mensch mit vielen gesellschaftlichen Vorteilen einen Teil meiner Sorglosigkeit in Solidarität übersetze, mich zum Beispiel dafür entscheide, Zivilcourage zu zeigen, wo sie anderen zum Nachteil werden könnte, dann bin ich ein Ally. Wenn ich diskriminierten Menschengruppen zuhöre und ihre selbst gewählten Begriffe für sie nutze oder danach frage, welche Begriffe für diese Menschen in Ordnung sind, um sie nicht verletzen, dann bin ich ein Ally. Als heterosexueller Mensch kann man Ally sein für bisexuelle, lesbische und schwule Menschen. Als weißer Mensch für Menschen, die von Rassismus betroffen sind und so weiter. Man setzt sich ein für den Abbau von Diskriminierungen, Rassismen und Barrieren – Seite an Seite mit Betroffenen, ohne sie zu bevormunden.

Verbündet sein im Sinne von Fabian Salars Erbe e. V. kann man auch als betroffene Person – nämlich mit denen, die aufgrund anderer Diskriminierungsformen benachteiligt und verletzt werden. Übersetzt heißt das: Eine Schwarze, gesunde Frau kann sich verbündet zeigen mit einer weißen Frau mit Beeinträchtigungen; ein schwuler, weißer Mann mit Schwarzen, heterosexuellen Männern usw. Dies gilt eben auch für ganze Interessensgruppen, auch als Communities bezeichnet. Hierbei handelt es sich um Gemeinschaften, die sich für ein gemeinsames Ziel engagieren und einsetzen.

Schon gewusst?

Die folgenden **Literaturtipps** helfen sehr gut dabei, die Reise zum Ally anzutreten, Wissen zu sammeln, sich selbst zu hinterfragen und beinhalten viele Tipps, wie es leichter wird, anderen beizustehen! Die beiden Bücher der Autorin Tupoka Ogette sensibilisieren, vermitteln Fakten und Hintergründe sowie Handlungsideen.

Fotos: Jacob Lund/AdobeStock, melita/AdobeStock, Daniel Berkmann/AdobeStock

Doch was genau tun, um als Ally aktiv zu sein?

1. Interesse zeigen, Fragen stellen, Wissen sammeln

Ein erster Schritt ist das Lesen dieses Artikels: Sich überhaupt für die Belange und Probleme von anderen Menschen interessieren, ist die Grundvoraussetzung für eine Verbündetenschaft. Zuhören und die Erzählungen, Beschreibungen und Erlebnisse von diskriminierten Personengruppen erstnehmen. Nachlesen, fragen und googlen, um sich Wissen zu Entstehung, Funktion und Folgen von Diskriminierung und Rassismus anzueignen. Dabei ist alles erlaubt: Internet, Bücher, Artikel, Erfahrungsberichte, Romane, Sachbücher und TV-Beiträge.

2. Bewusst werden

Im nächsten Schritt hilft es, sich selbst zu beobachten: Welche Wörter oder Formulierungen benutzt man im Alltag, ohne sich bewusst zu sein, dass sie andere Menschen verletzen? Welche Aussagen über macht man, einfach weil sie immer schon so gesagt wurden? Welche Bilder und Geschichten begegnen einem in den Medien und welche nicht? Das Hinschauen und Beobachten – von sich und anderen Menschen, Medien und Gewohnheiten – sensibilisiert für all die Ungerechtigkeiten, die bewusst wie unbewusst Menschen erniedrigen und ausgrenzen. Wer bewusst Diskriminierungen wahrnimmt, kann sie in einem weiteren Schritt für sich selbst verändern!

3. Die eigene Position erkennen und nutzen

Als Mensch oder Menschengruppe, die nicht oder nicht von allen Diskriminierungen betroffen ist, also als ein Mitglied der Mehrheitsgesellschaft, hat man automatisch Vorteile in allen Lebensbereichen: Bessere Chancen im Bildungssystem, bei der Wohnungssuche und auf dem Arbeitsmarkt.
Weniger Feindseligkeiten beim Umgang mit anderen Menschen in Geschäften sowie im privaten Rahmen. Vorbilder und Identifikationsfiguren in Film und Medien. Ein wichtiger Schritt beim Verbündete-Werden ist das Erkennen dieser Vorteilsposition, auch Privileg genannt, um sich dann aktiv für von Diskriminierung betroffene Menschen einzusetzen. Denn wenn ich bereits eine Vorteilsposition in der Gesellschaft habe, kann ich mich leichter zu Wort melden, mir wird eher geglaubt und ich erlebe keine direkten Nachteile, wenn ich auf Missstände verweise, die mich selbst nicht direkt betreffen.

4. Handeln im Kleinen

Als Ally handeln fängt im Kleinen an: Ein Beispiel ist die Sprache, in deren Rahmen man ganz leicht etwas verändern kann. Bestimmte Begriffe einfach weglassen oder selbstgewählte Begriffe von betroffenen Menschen nutzen! Geschlechtersensible Sprache benutzen! Sprache schafft Wirklichkeit und schafft einen Raum für alle. Das Allysein fängt schon im Privaten an: Im Freundeskreis, in der Familie, am Arbeitsplatz! Hier kann man offen und dankbar sein, wenn man darauf hingewiesen wird, wenn man – unabsichtlich- etwas Verletzendes oder Abwertendes gesagt hat. Solche Hinweise sind wertvoll, denn so kann man sich gegenseitig in diesem Lernprozess unterstützen. So werden wir gemeinsam mutiger und selbstbewusster gegen Ungerechtigkeit!

5. Engagieren, Beistehen und Solidarität zeigen im Großen

Am Ende ist es für alle betroffenen Menschengruppen hilfreich, wenn sie in der Öffentlichkeit Fürsprache und Unterstützung erhalten: Auf Demos, durch Beiträge im Netz, Teilnahme an Spendenaktionen und so weiter.
Um Diskriminierung sichtbar zu machen, Vorurteile abzubauen und Vielfalt und Toleranz in der Gesellschaft zu fördern, braucht es alle Menschen: Es braucht den Mut und das Engagement ALLER! Solidarität bedeutet auch, die eigenen Vorteile und Zugänge zu nutzen, um Raum zu schaffen:
Für diejenigen, die sonst keinen Zugang zur Bühne hätten, damit diese über ihre Themen sprechen und aufzuklären können, um ihre Botschaft weiterzuverbreiten.

Tupoka Ogette: Exit RACISM. Rassismuskritische denken lernen, Unrast-Verlag, 2020

Tupoka Ogette: UND JETZT DU. Rassismuskritisch leben, Penguin-Verlag, 2022

Mehr Infos und weitere Worterklärungen finden sich auch im WWW auf Seiten der queeren, Schwarzen und allen anderen Communities, die sich aktiv engagieren:
zum Beispiel in: How to become an Ally: Die goldenen Regeln des Allyship unter www.Hateaid.org/allyhip

Es gibt auch dieses tolle Video von RosaMag auf YouTube (Rosapedia: Was ist ein Ally?).Für Fragen zur Thematik und Hintergründen kann die active Crew jederzeit unter: **kontakt@fabiansalarserbe.de** befragt werden! Gerne werden alle dabei begleitet, die Ally werden und sein möchten!

#INTERNETCOMIC DES POLIZEI SÜDHESSEN

Autoren: B. Romig, J. Flohr
Herausgeber: E4 - Prävention

Polizeipräsidium Südhessen

WIE GUT SCHÜTZT EUCH EUER HELM?

WIR HABEN DAS MIT EINER MELONE GETESTET UND ERSTAUNLICHES HERAUSGEFUNDEN! SCHAUT SELBST IM VIDEO UND **FOLGT UNS BEI INSTAGRAM.**

FAHRRADTOUR FOLGE 8

POLIZEISUEDHESSEN

GEBURTSHILFE

www.die-geburtsklinik.de

Informationsabend

Jeden dritten Montag
im Monat **18:00 und 19:30 Uhr**

- **Unsere Beleghebammen** betreuen Sie zu Hause und im ALICE-HOSPITAL
- **Unsere Gynäkologen** versorgen Sie ambulant und stationär
- **Die Kinderärzte** der Kinderkliniken stehen für den Notfall bereit

ALICE-HOSPITAL

*Alice***Gute!**

TELEFON
06151 **4020**

IHR HEISSER **DRAHT** ZU UNSEREM HAUS

DIE SOMMER-AUSGABE erscheint ab 29.06.2022

GEPLANTE SCHWERPUNKTE

- **Micro-Abenteuer in der Region**
- **Spieglein, Spieglein an der Wand**
  Was bedeuten Schönheitsideale für Teens
- **Ab in die Schule – es geht wieder los!**

fratz

Redaktionsschluss: 01.06.2022
Druckunterlagenschluss und Terminkalender: 07.06.2022

Infos und Anzeigenpreise in den Mediadaten als Download auf
www.fratz-magazin.de

20 UHR

ENDLICH WIEDER LÄNGER SHOPPEN

Für Euer Shoppingerlebnis haben wir jetzt täglich bis 20 Uhr geöffnet.

loop5

Wir sind VRM

10 Jahre Kruschel!

Die Zeitung für Kinder feiert Geburtstag

2 Monate geschenkt

Wir schenken Ihnen 2 Monate Kruschel – die Kinderzeitung plus Prämie „Pocket Quiz Junior“. 12 Monate lesen und nur 10 bezahlen. 12 Seiten, kindgerecht aufbereitet, wöchentlich in Ihrem Briefkasten, ab 7,90 € im Monat.

NACHRICHTEN

Die Themen der Woche spannend erzählt und kindgerecht erklärt.

WISSEN

Alles, was man für die Schule wissen muss: Interessante Wissensthemen und Hintergründe.

MACH MIT!

Rätsel, Comics, Basteltipps und Rezepte – hier wird geknobelt, gekocht und gewerkelt.

MONSTERSTARK

Kinder kommen mit eingeschickten Witzen und Steckbriefen selbst zu Wort.

Einfach anrufen
06131 48 49 50

Bequem bestellen unter
kruschel.de/10-jahre