



## Spielplatz-Check

Was bieten die  
Spielplätze  
in Darmstadt

### Linkshänder

Das mache ich doch  
mit links!

### Was macht eigentlich ...

Die Darmstädter  
Telefonseelsorge

### Huch, ein Buch

Kinder- und  
Jugendliteraturfestival

### Mamsterrad

Emotionen in der  
Wackelzahnpubertät



# 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.



■ **Online-Infoabend für werdende Eltern.**  
An jedem ersten Dienstag im Monat  
um 18:00 Uhr

■ **Videos: Die Geburtshilfe am Klinikum Darmstadt stellt sich vor.**  
Wir nehmen Sie mit in unsere Schwangerenambulanz, führen Sie durch  
unsere Kreißsäle und leiten Sie auch noch auf unsere Mutter-Kind-Station.



Perinatalzentrum Süd Hessen  
Level 1

[www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe](http://www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe)

Kennst du schon das  
**INTERNAT  
MARIENHÖHE**  
in Darmstadt

- ab 14 Jahren
- Realschule & Gymnasium
- betreutes Lernen
- breites Sport- und Freizeitangebot
- christliche Werte

Jetzt kostenlos schnuppern!

Auf der Marienhöhe 32  
64297 Darmstadt  
06151-53910  
[www.marienhoehe.de](http://www.marienhoehe.de)



Schulzentrum Marienhöhe



MITTELALTER  
AKTIV ERLEBEN

IM FREILICHTLABOR LAURESHAM  
UND IM KLOSTER LORSCH

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](http://www.kloster-lorsch.de)  
Tel. 06251/86 92 00  
Mail: [info@kloster-lorsch.de](mailto:info@kloster-lorsch.de)



UNESCO WELTERBE  
KLOSTER LORSCH



## Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich wird es Frühling! Zeit, wieder nach draußen zu gehen und mit den Kindern zu spielen und zu toben. Unsere Autorin Anke Hèlene hat sich gemeinsam mit Kindern einige Spielplätze in der Region angeschaut und besondere Highlights aufgeschrieben.

Ich würde mich freuen, wenn Sie mit Ihren Kindern zum Spielplatz-Checker werden. Dazu gibt es eine kleine Checkliste auf Seite 13. Die Ergebnisse werden

wir dann in einer der nächsten Ausgaben veröffentlichen. Und zu gewinnen gibt es natürlich auch etwas. Also, geht raus und testet die Spielplätze der Region!

Ich freue mich über die Kooperation mit Judith Möhlendorf und Imke Dohmen von Mamsterrad. Die beiden Frauen veröffentlichen seit Frühjahr 2019 Podcasts, die längst der Renner sind bei vielen Müttern. Denn sie helfen ihnen, sich selbst und ihre Kinder besser zu verstehen und helfen, den Alltag mit mehr Leichtigkeit zu meistern. Im fratz sind nun Tipps und Tricks aus ihrem reichen Erfahrungsschatz nachzulesen, und helfen, das Mamsterrad (eine Mischung aus Mama und Hamsterrad) wieder etwas ruhiger drehen zu lassen.

Ich freue mich auch über unseren neuen Autoren Abbas Schirmohammadi, der gemeinsam mit seiner Co-Autorin Sandra Riesenhuber, die in ihrem Beitrag über schüchterne und ängstliche Kinder schreiben und Wege aufzeigen, wie Eltern ihnen zur Seite stehen können.

Fast jeder kennt die Telefonseelsorge - aber was die Damen und Herren hier genau leisten, das wissen wenige. Anke Breitmaier hat sich mit Gudrun Goy und Ralf Scholl von der Darmstädter Telefonseelsorge unterhalten.

Im Mai gibt es bereits zum 13. Mal das Kinder- und Jugendliteraturfestival „Huch, ein Buch“ an verschiedenen Orten in Darmstadt. Viele tolle Bücher werden vorgestellt und entführen in andere Welten, inspirieren und motivieren.

Die herrliche Frühlingsluft lädt zum Fahrradfahren ein. Da ist es wichtig, ein verkehrssicheres Rad zu haben. Worauf man achten sollte, lesen Sie im Beitrag von Manuela Simon vom ADAC und im Polizeicomic von Benny Romig.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Schmökern im fratz Magazins.

Herzliche Grüße

*Sandra Russo*  
Ihre Sandra Russo



**Impressum**  
fratz – Das Familienmagazin  
Redaktionsanschrift:  
Kiesbergstr. 48  
64285 Darmstadt  
E-Mail: info@fratz-magazin.de  
Internet: www.fratz-magazin.de  
Herausgeberin und  
verantwortlich i.S.d.P.: Sandra Russo

**Mitarbeiterinnen**  
Redaktion, Grafik und Akquise: Sandra Russo  
Mitarbeitende: Anke Breitmaier, Anke Helene, Abbas Schirmohammadi, Sandra Riesenhuber, Katja Leitner (Grafik)

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

**fratz**

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener 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.

Titelbild: Spielplatz Bertha von Suttner Anlage  
Foto: Wissenschaftsstadt Darmstadt

**Mediadaten**  
www.fratz-magazin.de/Mediataten  
Seit 01.12.23 gilt die Preisliste Nr. 20  
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen



Foto: Wissenschaftsstadt Darmstadt

## Spielplatz-Check

Was bieten die Darmstädter Spielplätze

11



Illustration: Michaela Patzner

## Mamsterrad

Emotionen in der Wackelzahnpubertät

16

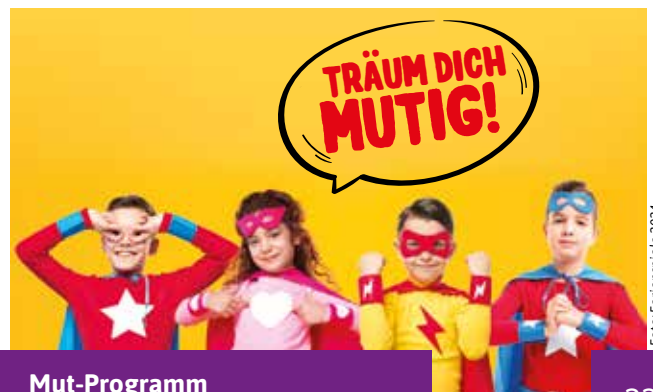


Foto: Ferienspiele 2024

## Mut-Programm

Schüchterne Kids

22

Aufgeschnappt .....	4
Kolumne Christina Pfister .....	10
Spielplatz-Check .....	12
Mamsterrad .....	16
Feste unter freiem Himmel .....	18
Das mach' ich doch mit links! .....	20
Mut-Programm für schüchterne Kids .....	22
Was macht eigentlich: Telefonseelsorge .....	26
Huch! Ein Buch .....	28
Bücher, Spiele, Kino und Digitales .....	30
Basteltipp vom Baumarkt farbenkrauth .....	33
ADAC Verkehrstipp .....	34
Polizeipräsidium Südhessen – Comic .....	35

[www.fratz-magazin.de](http://www.fratz-magazin.de)

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





**Wir fahren auf die Insel**  
Bilder und Texte von Karlheinz Flau



baeulke.com

MAGIE IST SEIN LEBEN – DIE BÜHNE SEIN ZUHAUSE

## Zauberkünstler Jonas Haag

Was in Kindheitsjahren mit einem kompakten Zauberkasten begann, hat sich für den 22 Jahre jungen Entertainer Jonas Haag im Laufe der Zeit zur Berufung etabliert.



Mit purer Leidenschaft und viel Humor begeistert Jonas Haag sein Publikum

und verspricht ein magisches Erlebnis, fernab von dem sonst oft turbulenten Alltag. Ganz gleich ob Kindergeburtstage, Firmenevents oder öffentliche Veranstaltungen – Jonas Haag richtet sich mit seinem Eventbetrieb JoHa Entertainment voll und ganz nach den Bedürfnissen seines Publikums und stimmt seine Showeinlage auf die örtlichen Gegebenheiten ab. Nach dem Motto „Für jedes Budget die passende Idee“ ermöglicht er allen Kunden eine Show zu fairen Konditionen. Neben der Zauberei tourt der Jungunternehmer auch mit seinem klassischen Kasperletheater „Haags Puppenbühne“ und kann für Engagements in Rheinland-Pfalz und Hessen gebucht werden.

**i** Jonas Haag erstellt gerne ein unverbindliches Angebot unter: [www.joha-entertainment.com](http://www.joha-entertainment.com). Und als Angebot bietet er mit dem Codewort „Magazin“ 20 Prozent Nachlass auf die Buchung!



**KINDERtänzen**  
ADTV

neue Termine auf  
[www.baeulke.de](http://www.baeulke.de)

ADTV Tanzschule Bäumle - Dieburger Straße 234 - 64287 Darmstadt

**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](http://www.zahnspange-darmstadt.de)





**Bist du bereit für unsere Kleinsten das GRÖßTE zu sein?**

Du hast eine Ausbildung zum/zur Erzieher/in oder eine ähnliche Qualifikation und suchst einen Job, der Dich erfüllt? Du bist gerne in Bewegung und hast eine Leidenschaft für die Arbeit mit Kindern? Du wünschst Dir einen modernen und innovativen Arbeitgeber und möchtest Teil der Purzelburg-Familie werden? Dann bewirb Dich JETZT in der Purzelburg!

**Kita Purzelburg gGmbH**  
Wilhelminenplatz 8a · 64283 Darmstadt  
06151/3919225 · [info@purzelburg.de](mailto:info@purzelburg.de) · [www.purzelburg.de](http://www.purzelburg.de)

**fratz**

PRÄSENTIERT DAS  
**PROGRAMM FÜR FAMILIEN  
IN DER CENTRALSTATION**

**SAMSTAG, 4. MAI | 18 UHR**

### PHYSIK IN 4 D



Vier Physiklehrer verwandeln knochentrockenen Schulalltag in eine anschauliche Bühnenshow für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Dass Physik mehr als graue Theorie ist, haben die Vier in einer anschaulichen Bühnenshow längst bewiesen. Im Gepäck (oder besser: im Großtransporter) befinden sich viele spektakuläre, verblüffende, besinnliche, romantische und gar furchteinflößende Experimente. Gelingt es den Tüftlern tatsächlich, Musik mit einem Laser zu übertragen oder der Weltöffentlichkeit ein Perpetuum Mobile zu präsentieren?

**Ab 5 Jahren. Saal bestuhlt, Einlass 17 Uhr, Tickets ab 13,90 €.**

**3 x 2  
Tickets  
zu gewinnen!**

E-Mail mit dem Stichwort **4D** bis 2. Mai 2024 an [win@fratz-magazin.de](mailto:win@fratz-magazin.de). Und bitte nur schreiben, wer am 4. Mai auch Zeit hat, die Show zu besuchen!

Abseher mit Telefonnummer nicht vergessen!  
(Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

**Tickethotline: 0 61 51 / 78 06-999**  
[www.centralstation-darmstadt.de](http://www.centralstation-darmstadt.de)



PRIVATER INDOORSPIELPLATZ MIT DEM GEWISSEN ETWAS

## Ramba Zamba Partylocation


Wer auf der Suche nach einer besonderen Party-Location für den Geburtstag der Kinder im Alter bis zu acht Jahren in privater und entspannter Atmosphäre ist und zugleich die Party selbst in allen Facetten genießen möchte, hat es in unserer Region nicht leicht!

### Im Ramba Zamba können Groß und Klein stressfrei feiern

Doch seit diesem Jahr werden Eltern endlich fündig: Romana und Thomas Gerisch haben eine Indoor-Feier-Location in Bensheim geschaffen, die allen Feiernenden ein unvergessenes Erlebnis ermöglicht! Die Kids haben im Ramba Zamba jede Menge Platz und tolle Spielmöglichkeiten: Ein riesiges Spielgerüst – inklusive großem Bällebad und Rutsche, eine Kinderspielküche, Rutschautos und XXL-Softbausteine lassen keine Langeweile aufkommen. Während die Kinder

nach Herzenslust spielen und toben, können die Eltern in der voll ausgestatteten Küche (mitgebrachte)

Speisen und Getränke zubereiten und haben gleichzeitig einen Blick auf die Kids. Dazu gibt gemütliche Sitzgelegenheiten für insgesamt 16 Kinder und 16 Erwachsene. Nach der Feier verlässt man das Ramba Zamba besenrein und geht stressfrei wieder nach Hause. Übrigens eignet sich das Ramba Zamba für jede Familienfeier oder Playdate! Es muss nicht immer der Kindergeburtstag sein.

 Ramba Zamba, Promenadenstraße 8, 64625 Bensheim. Mehr Infos und Buchungen unter [www.rambazambaparty.de](http://www.rambazambaparty.de)



Miete deinen Raum mit  
INDOORSPIELPLATZ,  
BÄLLEBAD UVM.  
NUR FÜR DICH.  
Einzigartig für: Kindergeburtstage,  
Einschulung, Familienfeiern etc.



Mehr Infos, Preise  
und Impressionen:



[www.rambazambaparty.de](http://www.rambazambaparty.de)    
Promenadenstraße 8, 64625 Bensheim


PFERDEERLEBISTAG FÜR KINDER

## Eintauchen in die Welt der Pferde

Seit 18 Jahren erlernen Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter auf dem Hessenwald-Hof in Wixhausen den Umgang und das Reiten mit Ponys und Pferden.

Tore für alle Kinder dieser Altersgruppen und deren Begleitung, um kostenfrei in das Thema Pferd und Reiten hineinzuschnuppern. Kinder können die Pferdewelt hautnah erleben!

Am Pferdeerlebnistag öffnet der Hessenwald-Hof seine

 Am Hessenwald 1, Darmstadt-Wixhausen, mehr Infos unter [www.hessenwaldhof.de](http://www.hessenwaldhof.de)

JUNI  
30.



**KINDER-PFERDE  
ERLEBNISTAG  
2024** 30.06. | 11:00-16:00 Uhr

Für Kinder von 3 bis 10 Jahre  
Auf dem **Hessenwald-Hof**  
Am Hessenwald 1  
64291 Da.-Wixhausen  
Tel.: 06150 84593  
Mail: [loesch@hessenwaldhof.de](mailto:loesch@hessenwaldhof.de)  
Weitere Infos: [www.hessenwaldhof.de](http://www.hessenwaldhof.de)

Melden Sie jetzt **kostenfrei** Ihr Kind an!

  
**GEBURTSHILFE**  
[www.die-geburtsklinik.de](http://www.die-geburtsklinik.de)

**Informationsabend**  
Jeden dritten Montag im Monat  
18:00 Uhr online

- **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



**AliceGute!**

TELEFON  
**06151 4020**

IHR HEISSER  
DRAHT ZU  
UNSEREM HAUS



## Kinder stark machen

Zum bereits 46. Mal können Familien im Darmstädter Herrngarten zu einem unvergesslichen Tag voller Spiel und Sport kommen. Mehr als 40 Stationen bieten ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt. Sportvereine, Institutionen und rund 350 freiwillige Helfer und Helferinnen aus Stadt und Region stehen bereit, um die Besucher zum Mitmachen und Ausprobieren zu animieren.



Das diesjährige Motto „Kinder stark machen“ betont die Bedeutung von Sport und Spiel für die persönliche Entwicklung der Kleinsten. Hier geht es nicht nur um Wettkampf und Leistung, sondern vor allem um Gemeinschaft, Selbstbewusstsein und die Entfaltung der eigenen Fähigkeiten. Beim Sport- & Spielfest können Kinder ihre Talente entdecken, Regeln lernen und Spaß haben.



Bei freiem Eintritt lockt das Fest jährlich rund 10.000 Besucher an. Von klassischen Ball- und Rückschlagspielen über Selbstverteidigungssportarten bis hin zu Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen gibt es für jeden etwas zu entdecken. Auf der Bühne sorgen Tanzdarbietungen und Showprogramme für beste Unterhaltung. Ein besonderes Highlight wird wieder vom Hauptsponsor Merck geboten.



Eine tolle Attraktion, die erneut Spannung und Begeisterung verspricht.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Vor Ort gibt es eine Vielzahl von kulinarischen Köst-

lichkeiten und einen kostenlosen Wasserbrunnen von der Entega.



Ein kleiner Sitzbereich lädt zum Verweilen und Genießen ein.

Das Darmstädter Sport- & Spielfest ist ein inklusives Freizeitprogramm für die ganze Familie, organisiert vom Sportamt der Wissenschaftsstadt Darmstadt und vom Sportkreis Darmstadt-Dieburg, unterstützt von Hauptsponsor Merck.

📍 Sonntag, 30. Juni 2024, von 11 bis 17 Uhr im Herrngarten Darmstadt. Der Eintritt ist frei!



### Wir nehmen auf:

Kinder und Jugendliche mit den Förderschwerpunkten geistige Entwicklung (GE), emotionale und soziale Entwicklung (EMS) oder Lernen (LER).

**Christophorus-Schule Mühlthal e.V.**

Telefon 06151 55088  
info@csm.schule · www.csm.schule



**Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.**  
**ADAC Fahrsicherheits-training.**

Informationen unter [fahrtraining.de](http://fahrtraining.de)

ADAC Hessen-Thüringen e.V. **ADAC**

Informieren Sie sich auf unserer Homepage!



**Kindersachen Flohmarkt** von 12 bis 15 Uhr  
mit **Schulführungen** um 11, 12 und 13 Uhr

**Freie Montessori Schule Darmstadt**

**4. MAI 2024**



MAI

11.+12.

EIN GRUND ZUM FEIERN!

## 100 Jahre Schlossmuseum Darmstadt

Das Schlossmuseum Darmstadt ist der Beweis: Der Blick zurück in die Vergangenheit kann anschaulich, spannend und unterhaltend sein – und dies nun schon seit 100 Jahren.




Es ist ein Haus mit Geschichte. Die Gründung geht auf den letzten Großherzog Ernst Ludwig von Hessen und bei Rhein zurück, der das Museum in den ehemaligen Repräsentations- und Wohnräumen

des Residenzschlusses einrichten ließ. Die Kunstwerke entstammten dabei vornehmlich dem alten Schlossinventar, das ihm nach seiner Absetzung als Privateigentum überlassen worden war. 1944 in der Darmstädter Brandnacht bis auf die vorsorglich ausgelagerten Bestände fast vollständig zerstört, konnte das Museum 1965 nach dem Wiederaufbau in rekonstruierten Räumen wiedereröffnet werden.

Heute ist die Fürstensammlung im Kirchen- und Glockenbau des Residenzschlusses untergebracht. In den nach Epochen eingerichteten Schauräumen präsentiert das Museum neben Gemälden und Skulpturen, angewandte Kunst vom 16. bis frühen 20. Jahrhundert. Zahlreich sind die regionalen und familiengeschichtlichen Bezüge, die die Erinnerung an die alte, unzerstörte Stadt und die glanzvolle fürstliche Residenz lebendig halten.

Lebendig und bunt ist auch das Angebot insbesondere für Kinder und Familien. Und so startet das Schlossmuseum in das Jubiläumsjahr mit einem **Familienwochenende am 11. und 12. Mai**. Auf dem Programm stehen Führungen mit Interaktionen für die Kleinen und interessanten Geschichten für die Großen. Ob Kutsche, Prinzessinnenkleider oder Flohfall – es ist eine kleine Zeitreise, die aus dem Museumsbesuch ein unvergessliches Erlebnis macht.

An beiden Tagen ist der Eintritt für Kinder bis 18 Jahre kostenfrei. Neben den jeweils auf 20 Teilnehmer begrenzten Führungen im 90-Minuten-Takt werden verschiedene Workshops für Kreatives Arbeiten angeboten.

 Das Jubiläumsprogramm gibt es unter [www.schlussmuseum-darmstadt.de](http://www.schlussmuseum-darmstadt.de).



Fotos: Schlossmuseum Darmstadt

**pro familia**  
Darmstadt/Bensheim



**Fragen zu Schwangerschaft, Sexualität oder Partnerschaft?**

**Wir sind für Sie da:**

Mo. – Mi.: 9 – 12 Uhr & 15 – 18 Uhr  
Do. 9 – 12 Uhr & 13.30 – 16.30 Uhr  
Fr. 9 – 12 Uhr

Landgraf-Georg-Str. 120 | 64287 Darmstadt  
06151 – 42 94 20 | Mail: [darmstadt@profamilia.de](mailto:darmstadt@profamilia.de)



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

**Gemeinsam radeln!**  **adfc**  
Darmstadt-Dieburg e.V.

**Geführte Radtouren mit dem**

- Radfahren mit ADFC-Tourenleitung
- Von leichten Einsteigertouren bis zu anspruchsvollen Rennradtouren

<https://www.adfc-darmstadt.de/tour>



**Neu im Programm: Radfahren mit Kindern ab 6 Jahren**

Bei den ADFC-Familientouren radeln wir zu einem für Kids attraktiven Ziel. Immer dabei: Ein Picknick!

Informationen und Anmeldung unter [familie@adfc-darmstadt.de](mailto:familie@adfc-darmstadt.de)

**Nächste Termine:** Sonntag, 5. Mai und Sonntag, 2. Juni

ADFC Darmstadt-Dieburg e.V., [info@adfc-darmstadt.de](mailto:info@adfc-darmstadt.de), 06151 / 29 23 68

*Für eure Gesundheit*

- Kinderschwimmen
- Aquatraining
- Prä- & Postnatales AquaTraining
- RückenFit
- Rückbildungs- & Beckenbodenkurs  
Gesundheitskarte nach §20 SGB V zertifiziert und erstattungsfähig
- Rektusdiastase- & Beckenbodentherapie
- Meerjungfrauenschwimmen
- BabyBelly – Shooting im/unter Wasser
- Kindergeburtstag

*und vieles mehr!!*



Wiesenstraße 13 • 64347 Griesheim

[www.familiengesundheitszentrum.de](http://www.familiengesundheitszentrum.de)





## Emotionen im Kleiderschrank

Zusammen mit unseren Kleidungsstücken wohnen jede Menge Gefühle in unserem Kleiderschrank. Wir finden sie auf Bügeln, in Schubladen, im Schuhkarton und in Schmuckkästchen. Ein Blick reicht aus, um uns von Null auf Hundert in Begeisterung, Frust oder Langeweile zu versetzen.



Wie schön ist es, wenn wir in Kleidung schlüpfen, in denen wir uns rundum wohl fühlen:

Die Schuhe, die zu jedem Outfit passen – wie gute Freunde.



Das Hosenbein, das so herrlich beim Laufen schwingt – gute-Laune-Garant.

Die Perlenohrringe, von der Lieblingstante vererbt, wecken wohlige Erinnerungen.



Freude, Stolz, Dankbarkeit, Zufriedenheit und Co. spüren wir da. Und gerade diese Lieblingsstücke bereiten uns am meisten Kummer, wenn sie kaputt gehen oder ihren Lebensgeist aushauchen, wir sie verlieren oder wir nicht mehr reinpassen.

Die berühmte Frage der Aufräumexpertin Marie Kondo an unsere Kleidungsstücke: „Macht mich das glücklich?“ stelle ich am liebsten andersrum „Macht mich das unglücklich?“. Wenn uns das meiste im Kleiderschrank nervt und stresst, ist es höchste Zeit, was zu ändern und die Quote der Freude anzuheben.



Die New Yorker Stil-Ikone Iris Apfel, die 102 Jahre alt wurde, war nicht nur für ihre exzentrischen Outfits bekannt, sondern auch für ihre zutreffenden Statements: „Um deinen eigenen Stil zu finden, musst du dich selbst kennenlernen. Und das ist harte Arbeit. Es dauert Jahre!“



Unsere Gefühle zu unserem Kleiderbesitz sind ein guter Wegweiser, um uns mal wieder auf Kleideglück upzudaten.

Kerstin Zimmer | Farb- & Stilberatung |  
www.kleideglueck.de | Tel.: 06151 9678835



## 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, Schläfesaft und unter Narkose . Hypnose  
Systematische Behandlung von erkrankten Zähnen (auch an Milchzähnen)  
Kinderprophylaxe . Kieferorthopädie

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



## Meningokokken-Erkrankungen

**Was eigentlich  
genau passieren  
kann, war mir  
nicht klar...**



**Meningokokken-Erkrankungen** sind sehr selten, können aber zu einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung mit schweren Folgen, wie Amputationen oder Narben, führen. Daher ist es wichtig, die Kleinen frühestmöglich zu schützen.

**Frag deinen Kinderarzt nach den unterschiedlichen Meningokokken-Impfungen und seiner Empfehlung.**

**STIKO  
empfohlen  
für die  
Kleinen**

**[meningitis-bewegt.de](https://meningitis-bewegt.de)**





### 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](http://www.newkitchontheblog.de) ein kulinarisches Küchentagebuch:

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



## Die Seilpyramide Wie Mama Klaus sich das Fitti spart

Nachdem im einen Nachbardorf ein wunderbarer inklusiver Spielplatz eröffnet hatte, ließ sich auch das andere Nachbardorf nicht lumpen und baute seinen in die Jahre gekommenen Spielplatz ebenfalls im großen Stil um. „Wow, wie schön das wird!“, dachte ich jedes Mal beim Vorbeifahren, als man das Piratenschiff und all die tollen Kletter- und Spielgeräte bereits erahnen konnte. Wenige Tage später jedoch hupte ich vor Schreck das Auto vor mir an, als ich sie erblickte: Eine überdimensional riesige Seilpyramide! Meterhoch türmte sie sich am Rande des Spielplatzgeländes auf, umrahmt von feinstem Spielsand, die signalroten Seile wie ein Spinnennetz im Sonnenlicht glitzernd. „Neiiiiii, bitte nicht!“, jaulte ich. Offenbar so kläglich, dass selbst der Hund mich ganz verduzt im Rückspiegel ansah. Denn wie es nunmal so ist: Kinder kommen überall hoch, aber manchmal nicht wieder runter. Und was Seilpyramiden betrifft, bin ich in dieser Hinsicht vorbelastet.

Vor einigen Monaten war ich mit beiden Mädels auf einem Spielplatz, den wir vorher noch nicht besucht hatten, weil er etwas weiter entfernt liegt. Es begann alles ganz entspannt, hier ein bisschen schaukeln, da ein bisschen sandeln, es gab ein tolles, auch für Kinder unter drei sicheres Klettergerüst ... und in einer Ecke eine riesige Seilpyramide.

Die Große kletterte rauf und, nachdem sie den Gipfel erklommen und einmal kurz gewunken hatte, auch direkt wieder runter. Dann wollte die Kleine natürlich auch mal. „Aber nur hier auf das erste Seil, gell?“, sprach ich noch und – zack – war sie weg. Hing für mich vom Boden aus unerreichbar im Netz der Pyramide. Mir schwante Übles. „Schatzi, nicht so hoch, komm mal wieder runter ...“, säuselte ich erst. Wenig später brüllte ich dann hysterisch: „Rück-wärts-gang!!!“ Doch keine Chance, der Zwerg kraxelte höher und höher und es endete, wie mein gedankliches

Schreckensszenario es vorprogrammiert hatte: Mit einer sich an der Spitze der Pyramide festklammernden knapp Dreijährigen, die alleine nicht mehr runterkam.

Als wäre das nicht schon herausfordernd genug, fing sie furchtbar an zu schreien: „Mamaaaa, is fall glei runtaaa!“ Ich, die an fieser Höhenangst leidet, musste also nicht nur da hoch, sondern mich auch noch beeilen. Ein Vater, dessen Sohn neben der Pyramide im Sand spielte, schaute mich mitleidig an, während ich mir einen Weg durch das Seilwirrwarr bahnte. Und auch meine ältere Tochter beobachtete nun gespannt meinen Drahtseilakt.

Mit meinem dem Erdboden näher zugewandten Ohr hörte ich, wie der Vater zu ihr sagte: „Na, jetzt muss die Mama aber klettern! Keine Sorge, gleich sind beide wieder unten.“ „Ach, das ist kein Problem“, antwortete die Große, „Mama sagt immer, wenn sie mit uns auf dem Spielplatz ist, spart sie sich das Fitti.“ Oh nein, die Schwanks aus unserem Leben wurden ausgepackt. Indes war ich bei der Kleinen angelangt, umklammerte sie mit meinem Arm und wir machten uns an den Abstieg. Die Große plapperte weiter: „Sie macht nämlich nicht so gerne Sport im Fitness Studio. Weißt du, was Papa immer sagt, was voll Lustiges?“ Bitte sei doch jetzt einfach leise, dachte ich. „Mama heißt eigentlich Klaus!“ Wir waren wieder unten. Der Vater fragte irritiert: „Klaus?!“ „Ja! Aber mit Nachnamen. Mit Vornamen Körper.“ Sie bog sich vor Lachen und auch der Vater konnte sich ein Grinsen nicht verkneifen. Die Kleine rief „Mama, is will nochmaaaa!“ und ich, zwar froh, dass ich die Kletterpartie doch ganz gut gemeistert hatte, schwor, nie wieder einen Spielplatz mit einer Seilpyramide zu betreten.



Illustration von KI Adobe Firefly

Foto: Christina Pfister  
Illus: Freepik



[www.newkitchontheblog.de](http://www.newkitchontheblog.de)





Fotos © Deckbar/ADFC

ADFC FAMILIENRADTOUREN

## Ab aufs Rad

MAI  
5.

### Auf dem Radschnellweg zum Fest an der Aumühle

Von der S-Bahn-Station Arheilgen aus geht es um 10.20 Uhr Richtung Norden zur Aumühle. Dort findet nicht nur der jährliche Blumenbasar statt, sondern gibt es auch für Kinder verschiedene Attraktionen. Nachdem diese alle durchprobiert sind, geht die Tour weiter bis zum Bahnhof Langen. Weitere Infos: <https://www.adfc-darmstadt.de/tour/2847>.

Termin: 5. Mai 2024

Anforderung: kinderleicht, empfohlen ab 6 Jahren

Abfahrt: 10:20 Uhr, Darmstadt-Arheilgen, S-Bahn-Haltestelle (Ostseite), Am Brombeerberg

Strecke: 10 km

Ankunft: 13 Uhr, Langen Bahnhof (Bahnhofplatz auf der Ostseite)

Anmeldung unter: [familie@adfc-darmstadt.de](mailto:familie@adfc-darmstadt.de)

Grundsätzlich gilt: Mitfahren können Kinder, die ihr Fahrrad bereits sicher beherrschen. Die Aufsichtspflicht liegt bei den begleitenden Aufsichtspersonen. Bei jedem Kind muss mindestens eine sechzehnjährige Aufsichtsperson mitfahren. Der ADFC bittet um Anmeldung per E-Mail an [familie@adfc-darmstadt.de](mailto:familie@adfc-darmstadt.de) und Angabe der Namen (Kind/er und Aufsichtsperson/en).



JUNI  
2.

### Fabiennesteig und ein Erdbeerfeld

Los geht es am Nordbad, über Rad- und Waldwege vorbei am Forsthaus Kalkofen zum Fabiennesteig. Den Walderlebnispfad wird ohne Radl erforscht, ein mitgebrachtes Picknick gibt es am Naturspielplatz. Der Rückweg führt über die offenen Felder zu den Erdbeerplantagen. An einer werden Erdbeeren gepflückt (Behälter mitbringen) und dabei auch bestimmt gleich welche genascht. Weitere Infos: <https://www.adfc-darmstadt.de/tour/2685>.

Termin: 2. Juni 2024

Anforderung: kinderleicht, empfohlen ab 6 Jahren

Abfahrt: 10 Uhr, Darmstadt, Nordbad

Strecke: 15 km

Ankunft: 14 Uhr, Darmstadt, Nordbad

Bitte Picknick mitnehmen!

Anmeldung unter: [familie@adfc-darmstadt.de](mailto:familie@adfc-darmstadt.de)



**Ein schöner Tag mit  
der ganzen Familie!**



[www.lochmuehle.de](http://www.lochmuehle.de)





# SPIELPLATZZEIT

Im gesamten Darmstädter Stadtgebiet gibt es mehr als 130 Spielplätze. Neben den Klassikern wie Schaukeln und Rutschen gibt es auch herausfordernde Kletterelemente, Seilbahnen oder Tischtennisplatten. Manche Spielplätze sind im Grünen, manche versteckt in den Stadtvierteln; die einen sprechen eher kleine Kinder an, die anderen große, manche auch beide. Wir haben für euch nachgefragt, welche Spielplätze bei Darmstädter Familien besonders beliebt sind.

Ein Beitrag von Anke Hélène

## Spielplatz Ringstraße | Eberstadt



**Papa Nika & Kalisa (6 Jahre) & Levan (4 Jahre)**

„Der Spielplatz ist eingezäunt und im Sommer schön schattig und mit tollen Wasserspielmöglichkeiten. Es gibt Tischtennis-Platten und Schaukeln für große Geschwister, aber auch kleinkindgerechte Sachen.“

**Besonderheit: Wasserspielplatz | Tischtennisplatte**

## Spielplatz Müllerstraße | Martinsiertel



**Mama Inga & Pitt (9 Jahre) & Lore (7 Jahre) & Suse (5 Jahre)**

„Der Spielplatz ist sehr liebevoll gestaltet und vom kunstvollen Beton-Thron kann auf den elterlichen Pöbel hinabgeschaut werden. Dazu gibt's Platz zum Ballspielen und Rollschuhlaufen. Im großen Steinofen können regelmäßig mitgebrachte Teige gebacken werden – meine Kinder lieben es!“

**Besonderheit: Farbenfrohe Gestaltung | Kriechtunnel | Backtage am Steinofen**

## Spielplatz Wolfskehlscher Garten | Bessungen-Paulusviertel



**Mama Sophie & Benno (3 Jahre) & Felix (4 Monate)**

„Keine Autos, viel Sonne und Natur, genug Bänke und Toiletten – alles in allem ein bisschen Kiez-Gefühl, denn man trifft immer wen. Im Sommer gibt's noch den Wasserspielplatz und meine Kinder lieben es die Hühner der Park-Nachbarn zu beobachten.“

**Besonderheit: idyllisch | Wasserspielplatz | weitläufig | Toiletten**

Bilder: spielplatzkarte-darmstadt.de mit freundlicher Genehmigung der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Bilder: Freepik.com

## SPIELPLATZ ORANGERIE | BESSUNGEN



**Mama Sandra & Linus (4 Jahre) & Luna (7 Jahre)**

„Auch wenn es im Sommer oft sehr voll ist, es ist einfach schön hier. Die Kleinen spielen im Sand und schaukeln, die großen klettern. Man trifft immer Freunde und Bekannte und kann danach nach in der Orangerie weiterspielen.“

**Besonderheit: tolle Lage | Klettermöglichkeiten für jedes Alter | Toiletten**

## SPIELPLATZ QUARTIERSPARK LINCOLNSIEDLUNG



**Mama Rebecca & Tom (5 Jahre)**

„Viel Platz zum Toben und moderne und kreative Spielmöglichkeiten. Keine störenden Autos und vieles ist sogar barrierefrei. Ideal für große und kleine Kinder. Großer Pluspunkt für Eltern: mittlerweile gibt's in der Nähe ein Café.“

**Besonderheit: Kletterelemente | teilweise barrierefrei & inklusiv**

## SPIELPLATZ HOLLUNDERWEG | EBERSTADT



**Mama Anna & Lilly (3 Jahre) & Noah (1 Jahr)**

„Hier kann toll spontan gespielt werden – es gibt immer Spielsachen und Sandspielzeug, sodass man nichts mitnehmen muss. Im Sommer läuft die Wasserpumpe und über dem großen Sandkasten hängt ein Sonnensegel.“

**Besonderheit: Wasserspielplatz | Spielsachen vorhanden | Sonnensegel**

## SPIELPLATZ BERTHA VON SUTHER ANLAGE (GRÜNE MITTE) | KRANICHSTEIN



**Papa Thomas & Emil (9 Jahre) & Luisa (7 Jahre) & Mattis (4 Jahre)**

„Auch wenn wir nicht hier wohnen, lohnt sich der Weg, denn der Spielplatz ist einfach toll! Weitläufig, ohne die Kinder aus den Augen zu verlieren und es gibt mal was anderes, wie die Hängematte und das Schiff. Und im Sommer kann gematscht werden.“

**Besonderheit: abwechslungsreich | Wasserspielplatz | weitläufig**

## TIPP

Die Stadt Darmstadt bietet eine digitale Spielplatzkarte an. Dort findet ihr neben der Adresse auch eine Übersicht der Spiel- und Ballspielplätze mit Beschreibungen und Bildern. Auch Jugendhäuser und öffentliche Toiletten sowie Nette-Toiletten-Läden und Gastronomen, die ohne Kaufzwang ihre Toiletten kostenfrei zur Verfügung stellen – sind eingezeichnet. Es gibt verschiedene Such- und Filterfunktionen, einen Routenplaner und eine Verlinkung zum „Mängelmelder“ der Stadt, sollte ein Spielplatz in schlechten Zustand sein.

[www.spielplatzkarte-darmstadt.de](http://www.spielplatzkarte-darmstadt.de)



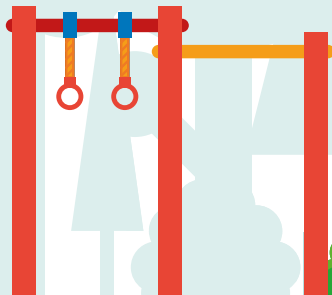
## SPIELPLATZ AM BROMBEERBERG NORD | ARHEILGEN



**Papa Marcus & Tom (8 Jahre)**

„Wir sind nicht mehr so viel auf Spielplätzen wie früher, aber die Rutsche hier ist einfach zu gut, die macht sogar den Eltern Spaß. Die Kinder spielen am Hang gerne Fangen und Verstecken.“

**Besonderheit: lange Rutsche | Kletterspaß | im Grünen**







### Barbara Akdeniz, Bürgermeisterin der Wissenschaftsstadt Darmstadt

"Inklusion von Anfang an als selbstverständlich zu erleben, funktioniert auf dem Spielplatz am besten. Kinder mit einer Behinderung können Spielplätze häufig nicht oder nur zu einem geringen Teil selbstbestimmt nutzen.

Dies wollen wir als Stadt ändern. Unser Ziel ist es, mehr gemeinsame Spiel- und Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen, wie dies zum Beispiel mit dem inklusiven Spielplatz in der Lincoln Siedlung bereits umgesetzt wurde. Bei der Um- und Neugestaltung sollen inklusive Spielmöglichkeiten, die Barrierefreiheit und die Möglichkeit der Kommunikation untereinander mitgedacht werden.

Die frühzeitige Beteiligung junger Menschen bereits in der Planungsphase von Spiel- und Bewegungsflächen ist ein zentrales Qualitätskriterium für die Wissenschaftsstadt Darmstadt, welches jetzt schon regelmäßig angewendet wird. Als Bürgermeisterin der Wissenschaftsstadt Darmstadt freue ich mich, dass wir im gemeinsamen Spielen und in der Begegnung untereinander aktiv Inklusion und die Akzeptanz von Vielfalt voranbringen können."

Foto: Klaus Mai

## Weitere TIPPS

### DOPPELTE SEILBAHN



Der Arheilger Spielplatz Böcklerstraße liegt nicht nur besonders schön im Grünen, hat eine tolle Wasserspielstelle und viele Angebote für kleine und große Kinder, sondern auch eine doppelte Seilbahn. Vor allem größere Kinder liefern sich hier oft abenteuerliche Wettrennen und vollführen Kunststücke.

### KLETTERFÜCHSE AUFGEPAST



Kinder, die gerne klettern, kommen rund um den Woog auf ihre Kosten: Auf dem Spielplatz Heinrich-Fuhr-Straße und dem Spielplatz Rudolf-Müller-Anlage gibt es viele sportliche Herausforderungen. Auch gut: kleine Geschwister können in der Zeit die anderen Spielmöglichkeiten entdecken.

### RUTSCHE INS GRÜNE



Der Spielplatz Strohweg liegt versteckt im Grünen und bietet im Sommer viel Schatten. Highlight ist die lange Rutsche den Hang hinunter ins Wäldchen. Der ideale Abschluss nach einem Ausflug über die Eberstädter Streuobstwiesen.

### 1,2,3, ich komme!



Der Spielplatz Traubenweg liegt unweit vom Waldfriedhof und das Schöne ist, dass hier nicht nur auf, sondern auch um den Spielplatz herum gespielt werden kann. Gerade im Sommer lässt sich hier wunderbar verstecken spielen.

### Ahoi!



Versteckt hinter der Akademie für Tonkunst ist der Spielplatz Flachsbachweg. Hier können Kinder nicht nur Schaukeln und Rutschen, sondern vor allem in der umliegenden Natur und am flachen Bach spielen, Staudämme bauen oder Schiffchen fahren lassen.



# WERDE ZUM SPIELPLATZ-CHECKER:

Bei mehr als 130 Spielplätzen im ganzen Stadtgebiet sind bestimmt noch einige dabei, die ihr nicht kennt. Warum also nicht mal mit der ganzen Familie auf Entdeckungstour gehen? Mit unserem Fragebogen könnt ihr sogar euren Lieblingsspielplatz küren.

## TIPP

Einfach kopieren und an alle Familienmitglieder und Freunde verteilen. Gemeinsam ausfüllen oder nach dem Besuch vergleichen und besprechen.

Suche dir einen Spielplatz aus – in Darmstadt oder in der Region – und teste nach Lust und Laune alles, was der Spielplatz bietet, fülle das Formular aus, schicke es mit dem Betreff „Spielplatz“ an [win@fratz-magazin.de](mailto:win@fratz-magazin.de) oder per Post an fratz Familienmagazin, Kiesbergstr. 48, 64285 Darmstadt. Toll wäre, wenn du sogar Fotos vom getesteten Spielplatz schicken könntest und wenn du magst, auch eines von dir, deinen Namen und dein Alter. Wir freuen uns, wenn dein Spielplatz-Check bis Ende September 2024 bei uns eingegangen ist. Selbstverständlich veröffentlichen wir auch die besten Checks in einer fratz Ausgabe! Und natürlich verlosen wir unter allen Einsendungen mehrere **Gesellschaftsspiele** (wie etwa den Zauberberg, Gigamon, Next Stop London oder Carla Caramel). Mitmachen lohnt sich also!






## Mitmachen und gewinnen!

Name & Alter: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ E-Mail Eltern: \_\_\_\_\_

### Name Spielplatz \_\_\_\_\_

#### Allgemein

					
Sauberkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Größe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schatten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sicherheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sitzmöglichkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wasserspielplatz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toilette in der Nähe?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein			

#### Spielmöglichkeiten

Gibt es genug Spielgeräte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind die Spielgeräte spannend?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gibt es Spielmöglichkeiten für Kleine?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gibt es Spielmöglichkeiten für Große?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist genug Platz um z. B. fangen zu spielen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Würdest du wieder kommen?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein		<input type="radio"/> Vielleicht	

Was macht am meisten Spaß? \_\_\_\_\_

Was könnte noch besser sein? \_\_\_\_\_

Insgesamt gefällt mir der Spielplatz

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



# Mamsterrad

Seit 2019 veröffentlichen die Macherinnen des Mamsterrad Podcast zur Kindesentwicklung von Babys über das Kleinkindalter, die Wackelzahnpubertät bis hin zur Pubertät, also über Kinder bis etwa 13 Jahren. Außerdem sind sie sowohl in der Coaching- als auch in der Elternblogger-Szene bestens vernetzt.

Wir freuen uns, dass Imke und Judith nun mit dem fratz Familienmagazin kooperieren und wir ihre Themen vorstellen können. Es wird um mentale Frauengesundheit wie etwa Stressprävention, Hilfe bei Erschöpfung oder Mama-Burnout gehen, oder über Vereinbarkeit von Familie und Beruf und Familienorga, über Mental Load und das wichtigste, über die Kinder!



**Imke Dohmen**, Mama Coachin, Erziehungsberaterin und Therapeutin für mentale Frauengesundheit, genießt in der Mütterszene online und offline einen exzellenten Expertenruf. Ihr Wort findet bei Mamas nicht nur ein offenes Ohr, sondern ist beinahe „Gesetz“, vergleichbar mit Empfehlungen einer Hebamme an ihre Wöchnerin.



**Judith Möhlenhof** ist Medien-Expertin und -Junkie, Online-Redakteurin und die kreative Seele im Mamsterrad. Neben den Podcastfolgen produziert sie Social Media Beiträge, Videos für YouTube und erstellt den Content. Innerhalb der Mama-Blogger Szene ist Judith dank ihres Blogs [judetta.de](http://judetta.de) gut vernetzt.

## Das Mamsterrad!

Illustrationen: Michaela Patzner



Setzt sich zusammen aus „Mama“ und „Hamsterrad“ und vermutlich hat jetzt jeder direkt eine Vorstellung, was damit gemeint ist. Unkomplizierte und gut nachvollziehbare Lösungen für die alltäglichen Herausforderungen des Familienlebens besprechen die beiden Macherinnen bereits seit Mai 2019 in ihrem 15-Minuten-Podcast. Von „Ich will diesen Pulli nicht anziehen!“ über „Darf ich was naschen?“ bis hin zu „Das ist meeeeins!“ erklären die Freundinnen nicht nur, warum unsere Kinder sich so verhalten, wie sie es tun, sondern auch, warum die Eltern häufig so unverhältnismäßig darauf reagieren – und wie wir das ändern können.

Das Buch zum gleichnamigen Podcast fasst die wichtigsten und häufigsten Herausforderungen des Elternalltags zusammen und bietet einfach umzusetzende Lösungsansätze zum Immerwieder-nachlesen. Dabei steigen sie über eine typische (und übertragbare) Alltagssituation

in das Problem ein, schildern erst die Perspektive des Kindes und stellen dieser anschließend die persönliche Einstellung der Mutter gegenüber. So werden beide Seiten analysiert und daraus sinnvolle Handlungsansätze entwickelt: „Gemeinsam aus dem Mamsterrad“ zeigt wertvolle und stressfreie(re) Alternativen zu den Wegen auf, die viele Eltern sonst vielleicht aus Gewohnheit einschlagen würden. Ein kurzer Reflexionsteil zu jeder geschilderten Situation sorgt für jede Menge Aha-Effekte. Und sollte es doch einmal zu einem „Nichts geht mehr Moment“ kommen, hilft ein SOS-Plan aus der Patsche.

📖 Als Paperpack mit 196 Seiten kostet das Buch 16,95 Euro



**Imke, Judith und fratz verlosen ein Mamsterrad-Buch! Einfach Mail an [win@fratzmagazin.de](mailto:win@fratzmagazin.de) mit dem Stichwort „Mamsterrad“ schreiben - vollständige Adresse nicht vergessen! Viel Glück!** Teilnahmeberechtigt sind nur Leserinnen und Leser aus dem Erscheinungsgebiet des fratz-Magazins.



## Emotionen begleiten in der Wackelzahnpubertät

Podcast Folge 159

Wenn unsere Kinder im Alter von etwa fünf bis elf Jahren, also in der Vorschule bis etwa zum Ende der Grundschulzeit sind, sind sie in der sogenannten Wackelzahnpubertät – eine Zeit der körperlichen, aber auch der emotionalen Veränderungen. Das, was wir noch aus dem Kleinkindalter, der Autonomiephase, kennen, nimmt plötzlich ganz andere Dimensionen an. Während wir unseren Kleinkindern beispielsweise durch Ablenkung oder Trost aus ihren Gefühlsstürmen helfen konnten, funktioniert das bei unseren „Wackelzähnen“ gar nicht mehr. Doch wie können wir deren Emotionen begleiten, beispielsweise, wenn sie nach Hause kommen, ihren Ranzen in irgendeine Ecke pfeffern und direkt loswettern? Wenn es reicht, dass wir nur mit der Augenbraue zucken, um sie die ganze Bandbreite aller Emotionen einmal durchlaufen zu lassen, von Trauer bis zur Bestürzung, von Enttäuschung bis Wut und wieder zurück? Wie können wir ein „Nein, Mama, du weißt gar nichts – ich bin nicht wütend, ich bin richtig sauer.“ aushalten, kontern, begleiten?

### „Was zur Hölle mache ich damit?“

Oh ja, die ersten Wutanfälle unseres Kleinkindes haben uns richtig herausgefordert, weil auf einmal aus unserem friedlich glucksenden Baby ein richtiger kleiner wütender Zwerg wurde. Aber wir haben uns damit ab- und vielleicht auch irgendwann unseren Weg gefunden, damit umzugehen. Wenn dann aber – gefühlt über Nacht – ein Vor- oder Grundschulkind vor uns steht, das in seiner Frustration, Enttäuschung oder Wut gefangen ist und diese sehr intensiv und teilweise sehr verletzend äußert, fällt es uns oft deutlich schwerer, das ruhig zu begleiten.

Die Worte, die dann fallen, treffen uns meist tief. Dazu kommt, dass die Kinder dann auch nicht mehr so schnell abzulenken sind, wie es bei einem zwei- oder dreijährigen Kind noch funktionieren würde. Denn die Wackelzahnkinder sind in ihrer Wut, in ihrer schlechten Laune und Unzufriedenheit gefangen und bekommen das Gefühlschaos, das in ihnen tobt, selbst nicht in den Griff. Spiegeln und begleiten, wie es bei Kleineren oft hilft, um Gefühlen überhaupt erstmal einen Namen zu geben, nützen hier nichts mehr. Einem siebenjährigen Kind gespielt

## Niemals im Auge des Orkans

forscher zu sagen: „Ich sehe, du bist wütend“, hilft nicht, sondern verschärft die Situation im Zweifel noch. Denn das Kind fühlt sich ohnehin schon in seiner Autonomie eingeschränkt, nicht gesehen und missverstanden. Statt einer verständnisvollen Reaktion des Kindes folgt maximal ein „Ey, du weißt echt gar nichts!“ und eine mit lautem Knall zugeworfene Tür.

Diese Idee des Von-der-Wut-Ablenkens ist in der Kleinkindesphase eine gute, funktioniert jedoch in der Schulzeit nicht mehr. Doch wie gehen wir denn dann mit dieser „neuen“ Wut um? Zunächst erstmal, so banal es klingt: ganz tief Luft holen und atmen. Gerade, wenn uns die Emotionen anderer, insbesondere die unserer Kinder, triggern, gilt es, uns selbst zu schützen und nicht gleich von der vorherrschenden Stimmung anstecken zu lassen. Hilfreicher ist es, Wut und Frustration zu erkennen, wirklich zu sehen, anzunehmen und möglichst gelassen auszuhalten. In solchen Momenten sind wir unserem Kind die beste Unterstützung, wenn wir einfach da sind, es in seinem Gefühl akzeptieren und ihm dadurch zeigen, dass es in seinen Bedürfnissen und Sorgen ernstgenommen wird. Wir müssen nicht gleich eine Lösung parat haben und die Schiefelage „reparieren“, wie es in der Regel unser Bestreben wäre. Negative Gefühle? Dürfen nicht sein, bitte ganz schnell weg damit. Aufgrund unserer eigenen Prägung können wir vermeintlich negative Gefühle nämlich nur schlecht aushalten und fühlen uns hilflos, weil wir selbst keine Idee, keine Handlungsalternative haben. Wir wissen schlicht nicht, damit umzugehen.

### Alle Gefühle dürfen sein

Einem wütenden Kind ist also nicht geholfen, wenn man sein Problem sofort zu lösen versucht, um ihm schnell wieder zu einem guten Gefühl zu verhelfen. Das kann langfristig zu ganz anderen Herausforderungen führen. Das Wichtigste ist: Gefühle nicht kleinreden, sondern erkennen und annehmen!

Was wir als Eltern in dieser Situation brauchen, ist Gelassenheit, Verständnis und Geduld. SOS-Tricks, die uns selbst in ähnlichen Situationen retten, können auch unserem Wackelzahnkind hilfreich sein: ein kurzer Spaziergang oder ein paar tiefe Atemzüge am geöffneten Fenster, kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen oder für fünf Minuten allein den Lieblingssong in beliebiger Lautstärke zu hören. Hauptsache ist, die Gefühle unseres Kindes werden nicht „verurteilt“ oder gar bestraft, sondern zugelassen. Alle Gefühle dürfen sein! Und: Unbedingt mit dem Kind über diese, seine, Gefühle sprechen. Natürlich nicht, wenn der Sturm

gerade tobt, sondern wenn die Wut wieder verraucht ist – vielleicht später beim Abendessen, dem Zu-Bett-gehen oder am nächsten Tag. Fragen wie „Pass mal auf, wenn du so wütend bist, weiß ich gar nicht, was ich tun soll. Hilf mir mal, was brauchst du in dem Moment? Was kann ich tun, wenn du dich so doof fühlst?“ helfen dem Kind, sein Gefühlsleben besser kennenzulernen, sich selbst zu verstehen und eigene Handlungsideen zu entwickeln.

### „Du bist richtig, wie du bist!“

Diese Emotionen zu begleiten, miteinander auszuhalten und letztlich gemeinsam zu verarbeiten, ist das Ziel des bindungs- und bedürfnisorientierten Ansatzes. Es geht darum, für unser Kind da zu sein und ihm das Gefühl zu geben, dass es gesehen wird, dass es genau richtig ist, so wie es ist.

Und wir dürfen unserem Kind von uns selbst erzählen. Ein ernstgemeintes „Weißt du, ich habe auch manchmal richtig doofe Tage und bin stinksauer.“ hilft schon, damit unser Kind sich an- und vor allem ernstgenommen fühlt. Und über „Spielregeln“, über Wünsche, wie man sich in der Familie verhalten sollte, wenn man so miese Laune hat, darf unbedingt gesprochen werden und gemeinsame Dos und Don'ts festgelegt werden – aber niemals im Auge des Orkans, sondern, wenn die Sonne wieder scheint.

Wie immer gilt: Es muss nicht gleich über Nacht perfekt laufen! Selbst, wenn es uns zunächst nur hin und wieder gelingt, die Gefühle und Ausbrüche unserer Wackelzahnkinder so zu begleiten, wie wir es uns wünschen, sind wir unseren Kindern bereits dadurch eine viel größere Unterstützung beim Erkennen ihrer Emotionen. Wir helfen ihnen dadurch viel mehr dabei, Strategien zu entwickeln, mit diesen Emotionen umzugehen oder sie sogar zu nutzen, als wenn wir immer gleich mit unserem „Werkzeugkoffer“ daherkommen und ihnen so die Chance nehmen, sich zu selbstbestimmten und selbstwirksamen Persönlichkeiten zu entwickeln.

Den vollständigen Podcast gibt es hier:





# umsonst & draußen

## Festivals unter freiem Himmel

*Endlich geht es wieder los: Die Festivals in Südhessen, die Familien so gerne umsonst und draußen feiern. An wunderschönen Spielorten und Parks in Bensheim, Heppenheim, Lorsch und Pfungstadt wird jede Menge für alle Altersklassen geboten.*

Jede Menge Live Musik, großartiges Kinderprogramm, Comedy, Artistik, kostenfreie Mitmachaktionen und wunderschöne Illuminationen. Die Festivals dauern zwischen fünf und elf Tagen und legen einen besonderen Schwerpunkt auf das Kinder- und Familienprogramm. „Das Publikum darf sich wie immer täglich auf Highlights freuen!“ so Harry Hegenbarth von den Showmakern.

Die Festivals funktionieren mit dem Becherprinzip. Beim Kauf eines Getränkes erwirbt man einmalig einen Becher für 5 Euro und leistet so seinen Kulturbeitrag. Diesen behält man dann über alle Festival-tage. Aber auch ohne Becher ist das Festivalgelände für Jede und Jeden immer frei zugänglich.

Für das leibliche Wohl wird mit verschiedenen Foodtrucks gesorgt sein. Also Picknickdecke einpacken, Spaß und Freude haben und die Seele unter freiem Himmel baumeln lassen auf den Showmaker Festivals!

 Alle Informationen auf [www.showmaker-events.de](http://www.showmaker-events.de) oder im Social Media.







A vibrant yellow poster for the "MAIBERG OPEN AIR Festival". The text "MAIBERG OPEN AIR Festival" is prominently displayed in blue and black. Below it, the dates "29. MAI - 2. JUNI 24" and the location "FREILICHTBÜHNE HEPPENHEIM" are written in bold black letters. The poster features illustrations of a blue guitar, a soccer ball, a purple airplane, and musical notes. A small badge says "EINTRITT FREI!". At the bottom, it lists "LIVE MUSIK | GROSSARTIGES KINDERPROGRAMM | COMEDY | FEUERARTISTIK | ILLUMINATIONEN" and the website "WWW.MAIBERG-OPENAIR.DE". The "SHOWMAKER" logo is in the top right corner.

A poster for the "BIRKEN GARTEN FESTIVAL". The title is in a large, white, stylized font inside a circular frame decorated with floral and musical motifs. Below the title, the dates "03. - 07. JULI 2024" and the location "LORSCH | BIRKENGARTEN" are written in bold white letters. A badge on the right says "EINTRITT FREI". At the bottom, it lists "LIVE MUSIK | GROSSARTIGES KINDERPROGRAMM | SHOWS | ILLUMINATIONEN | MITMACH-AKTIONEN" and the website "WWW.BIGAFE.DE". The background is a green, slightly blurred image of trees.





Ein Beitrag von Anke Hélène



Liliya Wölfle

Linkshändigkeit ist angeboren und auch wenn sie keine Seltenheit mehr ist, fehlt an vielen Stellen das Wissen für den Umgang damit. Liliya Wölfle aus Eppertshausen ist Linkshänderberaterin und möchte Eltern und Pädagogen unterstützen und sensibilisieren – und ist selbst Linkshänderin.

Als Liliya Wölfle in die erste Klasse in ihrer Heimat Ukraine eingeschult wurde, schrieb sie noch mit links. Jedoch hieß es, alle Kinder schreiben gleich, alle schreiben mit rechts. Liliya also auch: „Ich kann mich noch erinnern, wie schlimm das für mich war. An all die verschmierten Zettel und das Gefühl, irgendwie nicht richtig zu sein.“ Dabei konnte sie schon lesen, bevor sie in die Schule kam, nur mit dem Schreiben wollte es nicht klappen.

Kein Wunder: Das Schreiben mit der falschen Hand kostet das Gehirn viel Energie, erklärt die zweifache Mutter mit einem Linkshänder-Kind. „Man sagt, bis zu 30 Prozent mehr Energie muss man aufwenden, um diesen Umweg zu gehen. Auch wenn man umgeschult ist – die Tätigkeit fängt immer in der dominant angeborenen Hirnhemisphäre an.“

Die Dominanz der rechten oder linken Hand liegt in der Struktur unseres Gehirns. Bei der Motorik, also auch beim Schreiben, läuft diese Zuständigkeit über Kreuz: Bei jemandem, der Tätigkeiten mit der rechten Hand ausführt, ist dabei die linke Hemisphäre im Gehirn aktiv und umgedreht.

Liliya hat sich irgendwann auf die rechte Hand umgestellt, aber da sie trotzdem noch Linkshänderin ist, hat das Thema hat sie nie losgelassen. Auch durch ihre eigene Familiengeschichte kam der Wunsch zur Fortbildung als Linkshänderberaterin auf. Für sie ist es eine Herzensangelegenheit, Eltern und pädagogisches Personal für die Linkshändigkeit zu sensibilisieren. Neben der Beratung und Testung bietet Liliya Begleitung im Schreiblernprozess und bei der Rückschulung an, hält Infovorträge und Workshops für pädagogische Fachkräfte und alle Interessierten.

### Rückschulung & Umschulung

Rückschulung wird die Rückführung zum Schreiben auf die ursprünglich dominante Hand genannt. Liliya bietet das ebenfalls an, aber nur bis zum Beginn der Pubertät, idealerweise passiert das nicht später als Grundschulalter, erklärt sie. Danach sei das Schreiben mit der rechten Hand nicht nur schon sehr gefestigt, in der Pubertät passierten zudem so viele weiteren Veränderungen im Gehirn, dass eine Rückschulung die Kinder überfordern könne. Selbst für Erwachsene seien die dabei angestoßenen Prozesse oft sehr schwer und Experten würden immer eine psychische Begleitung empfehlen. Deshalb konzentriert sich Liliya vor allem auf Kinder.

Von einer Umschulung spricht man, wenn Kinder mit der nichtdominanten Hand schreiben müssen, also ihre Linkshändigkeit nicht nur nicht gefördert, sondern abgesprochen wird. „Eine Umschulung ist ein massiver Eingriff in das Gehirn und immer, wenn man dann etwas durcheinanderbringt, ist das wie der sprichwörtliche Knoten im Gehirn“, erklärt Liliya. „Man bleibt ja auch, wenn man umgeschult wurde, immer noch Linkshänder.“

Heutzutage wird in Schulen offiziell nicht mehr umgeschult, aber was das in der Praxis für die Lehrenden bedeutet, ist oft unklar. Dadurch, dass die Linkshändigkeit nicht immer erkannt wird oder auch einfach nicht die Kapazitäten oder Lernmittel vorhanden sind, um sich so intensiv um jedes Kind zu kümmern, komme es dann eben doch zu Problemen, berichtet die Linkshänderberaterin. Umso wichtiger, sich als Eltern gut zu informieren. Diese würden oft ab der zweiten Klasse auf sie zukommen, wenn auffällt, dass ihre Kinder den Stift falsch halten

oder mit dem Füller nicht zurechtkommen, das Schriftbild nicht in Ordnung ist oder es zu Konzentrationsproblemen kommt.

### Unerkannte Linkshändigkeit hat weitreichende Folgen

Dann gehe die Ursachensuche los, die bis zur Lese-Rechtschreibschwäche-Diagnose gehen könne. Deshalb plädiert Liliya dafür, dass alle Kinder bei LRS-Verdacht auch auf Linkshändigkeit getestet werden. Neben diesen primären Folgen hat eine unerkannte Linkshändigkeit auch sekundäre Folgen, die bis ins Erwachsenenalter hineinreichen können. „Je nachdem, wie resilient man ist, sind die Folgen sehr unterschiedlich. Aber bei Menschen, die mit der Umschulung nicht gut klargekommen sind, können sich Depressionen entwickeln oder auch starker Leistungsdruck durch Überkompensation. Das ist sehr individuell, aber oft bleibt das Gefühl, nicht gut genug zu sein, sich nur nicht genug anzustrengen.“

Nach aktuellen Studienergebnissen sind etwa 10 Prozent der Weltbevölkerung linkshändig. Aber: Die Verteilung ist weltweit sehr unterschiedlich, so gibt es zum Beispiel in China offiziell keine bis kaum Linkshänder. Dazu kommt, dass die meisten Studien ihre Daten anhand der Selbsteinschätzung erheben, die angeborene Handdominanz wird kaum oder gar nicht zugrunde gelegt.

### Früh erkennen, früh fördern

„Die Händigkeit ist angeboren“, erklärt Liliya und deshalb könnte sie schon im Krippenalter

#### LILIYA WÖLFELE

- [www.linkshaenderberatunghessen.de](http://www.linkshaenderberatunghessen.de)

#### VIelfältige Utensilien für Linkshändige Menschen:

- [www.lafueliki.de](http://www.lafueliki.de)
- [www.linkshaender.de](http://www.linkshaender.de)



erkannt werden. Aber auch Faktoren von außen hätte eine große Wirkung – zum Beispiel, dass kleine Kinder ihren Eltern oder Geschwistern vieles nachmachen oder auch Eltern ganz unbewusst den Stift in die rechte Hand geben oder das Glas rechts vom Teller hinstellen. Deshalb Liliyas Tipp: immer mittig anreichen. So kann sich das Kind selbst entscheiden, mit welcher Hand es die Gabel greift, das Glas hält oder auch den Buntstift oder Pinsel zum Malen nimmt.

Liliya empfiehlt, dass die Händigkeit spätestens bis zur Einschulung feststeht – im Idealfall aber auch schon früher. Ist die Händigkeit schon im Kindergarten klar, ist noch genügend Zeit diese zu üben, von der Stifhaltung bis zum Schneiden. „Alles, was schon im Kindergartenalter erkannt und gefördert werden kann, macht es für die Kinder später in der Schule leichter“, so Liliya.

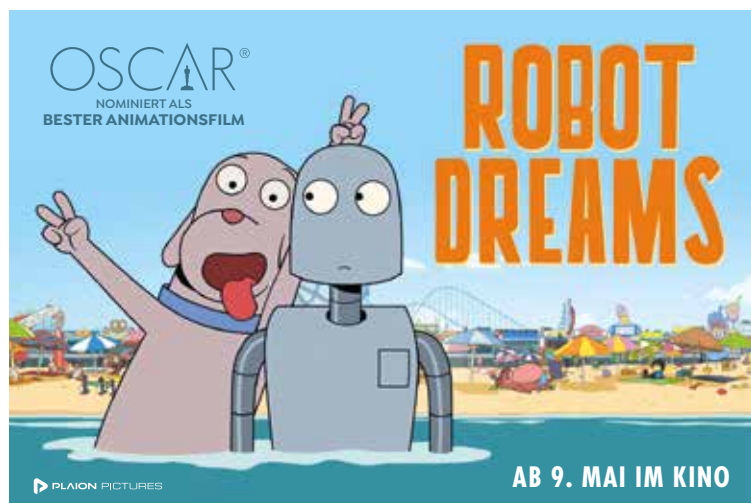
„Es gibt nicht die eine Sache, bei der man sagen kann, wenn das zutrifft, ist mein Kind Linkshänder“, erklärt sie. Deshalb ist eine individuelle Testung so wichtig, vor allem auch mit Tätigkeiten, die unbewusst ablaufen. Zudem gibt es bei der Testung auf Linkshändigkeit auch einen Fragebogen für die Eltern und auch Fotos sind oft aufschlussreich. In der Familiengeschichte fallen dann plötzlich Dinge auf, die selbstver-

### EXPERTEN-TIPPS

- Am Esstisch Besteck und Gläser/Becher mittig hinstellen
- Beim Malen zuhause oder in der Kita Materialien mittig legen
- Für eine gute Schreibhaltung und Bewegungsfreiheit, linkshändige Kinder links außen neben Rechtshändern sitzen lassen
- Blatt- und Heftlage nach schräg rechts, um etwa 45 Grad geneigt (ggf. Schreibunterlage nutzen)
- Speziell auf Linkshänder ausgerichtete Materialien anbieten

ständig waren, wie dass Oma Handarbeiten immer mit links ausgeführt hat. Von Krankenkassen oder Jugendämtern werden Testungen und Rückschulungen bislang nicht bezahlt, es sind Privatleistungen.

Für Liliya ist es wichtig, auf das Thema Linkshändigkeit aufmerksam zu machen und Eltern und Pädagogen ihr Wissen weiterzugeben. Sie wünscht sich, dass jedes Kind seine angeborene Händigkeit leben darf und individuelle Förderung für seine Entwicklung erhält.



## Sabine-Ball-Schule

Christliche Privatschule

Kleine Klassen ☺ Familiäre Atmosphäre ☺ Offene Ganztagsangebote



Grundschule, Realschule, Gymnasium G9  
- staatlich anerkannt -

Hilpertstraße 26  
64295 Darmstadt  
Tel.: 06151-629280  
[www.sabine-ball-schule.de](http://www.sabine-ball-schule.de)





# MUT-PROGRAMM FÜR SCHÜCHTERNE KIDS

Ein Beitrag von Abbas Schirmohammadi & Sandra Riesenhuber

IN UNSERER SMARTPHONE GEPRÄGTEN, SCHNELLEBIGEN UND HERAUSFORDERNDEN ZEIT ENTWICKELN IMMER MEHR MENSCHEN DIVERSE ANGSTSTÖRUNGEN. VOR ALLEM BEI UNSEREN KINDERN STEIGT DIE ANZAHL DER BETROFFENEN GEFÄHRLICH AN. DAHER IST ES HÖCHSTE ZEIT, UNS KRITISCH MIT DIESEM PHÄNOMEN AUSEINANDERZUSETZEN.

**TRÄUM DICH  
MUTIG!**



## Was ist Angst?

Ein negatives Grundgefühl, das sich in jenen Situationen äußert, die wir als bedrohlich oder gefährlich empfinden. Ängste sind dabei in Erleben und Intensität unterschiedlich. Es gibt einfache Unsicherheiten wie Beklommenheit oder Scheu, Zwänge wie Kontrollzwang oder Esszwang, Furchtformen wie Versagensfurcht oder Verletzungsfurcht, Phobien wie Klaustrophobie (Angst in geschlossenen oder engen Räumen) oder Agoraphobie (Angst vor öffentlichen Plätzen), Paniken wie Schockstarre oder Angstanfall, Psychosen wie Verfolgungswahn oder neurotische Ängste.

Die Angst kann sich dabei auf mehreren Ebenen zeigen:

- **Körperlich:** Die Hände werden schweißig und feucht, der Blutdruck erhöht sich. Wir frieren oder schwitzen. Herzschlag und Atem beschleunigen sich, die Muskeln verkrampfen. Man spürt einen Kloß im Hals, ein Hämmern, Stechen oder Zittern in der Brust, hat weiche Knie, fühlt sich wie gefesselt, erlebt Kribbeln in den Beinen. Übelkeit und Schwindel kommen ebenso vor wie vermehrter Harndrang und Durchfall.
- **Seelisch:** Man ist nervös und angespannt, fühlt sich ängstlich.
- **Gedanklich:** Die Gedanken kreisen. Man grübelt viel, was Schlimmes passieren kann, und kann sich nicht mehr gut konzentrieren.
- **Verhaltenstechnisch:** Man meidet bestimmte Situationen.

## Warum empfinden wir eigentlich Angst?

Angst ist ein sinnvolles (Ur-)Gefühl, das uns vor Gefahrensituationen warnt. Wir werden alarmiert und bereiten uns rasch auf Kampf oder Flucht vor. Der Überlebenstrieb schaltet sich ein und schärft all unsere Sinne. Durch schnelle Reaktionen wurde früher so das Überleben unserer Spezies Mensch gesichert. Empfinden wir aber in Situationen Angst, von denen keine richtige Gefahr ausgeht, dann haben wir es mit einer unangemessenen Angst zu tun, die unsere Lebensqualität beeinträchtigt und uns schadet. Denn wir fürchten uns dann vor etwas, was keine echte Bedrohung darstellt.

## Entstehung von Angst

Die Fähigkeit, Angst zu spüren, ist jedem von uns angeboren. Wir alle haben sie in uns. Dazu kommt die Variable erlernten Verhaltens. Wem eingeflößt wird, dass eine bestimmte Situation gefährlich ist oder wer solch eine Situation tatsächlich erleben musste, der speichert diese mit dem Angstgefühl ab. Auch Traumata sorgen

dafür, dass wir jene Situationen als bedrohlich sehen. Oft rechnen Betroffene ständig mit der Möglichkeit einer Wiederholung und tragen diese furchtvollen Gedanken mit sich herum. Kinder können von überängstlichen Eltern lernen, Situationen als gefährlich anzusehen, obwohl diese es in Wirklichkeit gar nicht sind. Länger anhaltende starke Anspannungsgefühle können ebenso Angst erzeugen.

## Angststörungen bei Kindern

Angst und Furcht sind Gefühle, die bei Kindern in bestimmten Situationen ganz normal sind. Alle Kinder durchleben bestimmte angstbesetzte Phasen, deren Inhalte sich mit kognitiver Entwicklung und Alter verändern. Diese normal verlaufenden Ängste sind mild und „harmlos“, sie treten nur vorübergehend auf und stehen im klaren Bezug zum Entwicklungsstand des Kindes, sie sind nicht klinisch (pathologisch). Bei immer mehr Kindern nehmen Angst und Furcht jedoch ein übersteigertes Maß an und werden krankhaft. Angststörungen gehören mittlerweile zu den häufigsten psychischen Störungen dieser Altersgruppe.

**DIE WAHRNEHMUNG  
UND DIE ANERKENNUNG  
VON KINDLICHER NOT  
IST WICHTIG.**





# GEFÜHRTE FANTASIEREISEN FÜR SCHÜCHTERNE KINDER

In unserer langjährigen Arbeit mit Kindern haben wir einige Fantasiereisen geschaffen, die sich speziell den Ängsten von Kindern annehmen. Spielerisch, in Form geführter Meditationen, können sich Kinder so „mutig(er) träumen“. Als Anregung für die eigenen, womöglich ängstlichen Kinder gibt es jetzt als Inspiration die Meditation „Der Sandstrand“, die sich auch hervorragend zum Einschlafen eignet.

## Der Sandstrand

Der Tag geht zu Ende. Du liegst im Bett und bereitest dich aufs Schlafen vor. Schließe deine Augen und freue dich auf eine Reise ins Abenteuerland. Das Abenteuerland hat den besten Spielplatz der Welt. Dort kannst du toben und viel Spaß haben. Stelle dir eine schöne Wiese vor, auf der du stehst. Um dich herum siehst du bunte Blumen, kräftige Bäume und deine Lieblingstiere spielen. Die Sonne scheint, und eine lange Brücke liegt vor dir. Freudig läufst du los und über die Brücke, und da vorn glitzert es schon. Mit breitem Strahlen kommst du ans andere Ende, wo eine hübsche Fee dich begrüßt. „Hallo“, sagt sie, „herzlich willkommen im Abenteuerland. Hier warten fantastische Erlebnisse auf dich. Hab ganz viel Spaß“, lächelt sie und zeigt dir den Weg. Du siehst einen Autoscooter und hast Lust, dich hineinzusetzen und eine rasante Fahrt zu machen. Steige ein, gurte dich an, und los! Du drückst aufs Gaspedal, und der Scooter beginnt zu fahren – erst langsam, dann schneller. Du jubelst vor Freude, so viel Spaß macht es.



Nun hältst du an, denn vor dir liegt ein riesiger Abenteuerspielplatz. Viele Kinder sind schon da und spielen lachend um die Wette. Zuerst möchtest du rutschen und siehst eine große Rutsche. „Die ist es“, sagst du und kletterst die Stufen rauf. Jetzt setzt du dich und lässt los. Hui! Die Rutsche ist toll und schnell! Du rutschst tiefer und tiefer, und kommst unten an. Du möchtest noch ein-

Die wichtigsten Angststörungen bei Kindern sind:

- Trennungsangst
- Phobie
- Generalisierte Angststörung

Nach Erhebungen des Robert Koch-Instituts zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sind rund 10% der deutschen Kinder und Jugendlichen von einer akuten Angststörung betroffen. Tendenz steigend.

## Symptome

Da Kinder Ängste nicht mit ihrem Verstand erfassen und ihre Qual oft nicht in eigene Worte fassen können, ist es schwierig, Angststörungen zu bei ihnen zu erkennen und zu diagnostizieren. Die häufigsten Symptome von Angststörungen bei Kindern sind:

- Nachlassende Neugierde
- Regression
- Einnässen oder Einkoten
- Selbst gewählte Isolation
- Passivität oder Hyperaktivität
- Selbstverletzendes Verhalten
- Trichotillomanie (eigene Haare ausreißen)

- Zwang
- Zittern oder Stottern
- Atemnot

Die entscheidendsten Verhaltensänderungen, die auf eine Angststörung hinweisen, sind das Verstummen des Kindes und das Auftreten einer bisher ungekannten Aggressivität. Während Mädchen sich oft in ihr Schneckenhaus zurückziehen, hungern oder sich selbst verletzen, werden Jungen eher aggressiv und gewalttätig. Scheue, schüchterne Kinder sind häufiger von Angststörungen betroffen als extrovertierte. Sie lassen sich von veränderten Situationen stärker irritieren und reagieren in neuer Umgebung sehr vorsichtig und ängstlich.

## Ursachen

Grundsätzlich ist das familiäre Umfeld fast immer das Problem. Ein niedriger sozioökonomischer Status (materielle Armut, sozialer Abstieg, konflikt-/gewaltreiche Familienverhältnisse) und ein ungünstiges Familienklima tragen zur Angststörungsentwicklung bei Kindern bei. Auch die Trennung/Scheidung der Eltern reißt Wunden bei Kindern auf und lässt heftige Ängste entstehen, die sich chronisch werden können.

**SEI FRECH,  
WILD UND  
WUNDERBAR**

## Schulangst

Wenn wir von Schulangst sprechen, sind damit Ängste mit Bezug auf die Schule gemeint. Je jünger das Kind, umso mehr ist mit körperlichen Phänomenen wie Kopfschmerzen, allgemeinem Unwohlsein und Bauchschmerzen zu rechnen. Auch Schlafstörungen, Fingernägelkauen und Einnässen können Folgen von Schulangst sein. Das schulängstliche Kind nimmt die Leistungs- und sozialen Anforderungen der Schule als für ihn schwere seelische Gefährdung wahr. Oft entstammt Prüfungsangst überhöhter Ansprüche von Eltern, Lehrern oder unrealistischer Ambitionen des Kindes selbst. Misserfolge können vom Kind als Versagen bewertet werden und dafür sorgen, dass sich allgemeine Ängstlichkeit zu einer handfesten Schulangst entwickelt.

mal. Doch diesmal soll es die größte Rutsche sein. Mann, ist die hoch! Da trauen sich kaum andere Kinder rauf. Fast alle schauen nur zu. Und du? Traust du dich? Spür deinen Mut und deine Kraft, und sage dir: „Ich kann das!“ Entschlossen gehst du zur langen Treppe der Riesenrutsche und kletterst rauf. Alle Kinder schauen dir zu. Sie bewundern dich für deinen Mut. Endlich oben. Die Rutsche ist der Wahnsinn. So hoch und so lang. Du setzt dich hin und schubst dich los. Du rutschst wie ein Weltmeister und jubelst vor Freude. Als du unten ankommst, klatschen dir alle Kinder Applaus. Du bist glücklich und spürst dein Selbstvertrauen wachsen.

Es ist spät geworden, gleich wird der Spielplatz schließen. Verabschiede dich von allen Kindern und verspreche ihnen, wiederzukommen, zu ihnen ins Abenteuerland. Du läufst über die Brücke zurück zur Wiese, von der du gekommen bist. Dort steht dein Bett und wartet auf dich. Du bist nach dem Spielen müde und willst schlafen. Leg dich hin und decke dich zu. Die strahlende Sonne geht unter und der faszinierende Mond erscheint. Denke noch einmal an den Spaß, den du hattest, und daran, wie mutig du warst, und freu dich auf morgen, wenn du wieder ins Abenteuerland gehen darfst. Du siehst die hübsche Fee neben dir am Bett stehen, die zu dir sagt: „Schlaf nun ein und träum schön. Ich beschütze dich.“

Auch Mobbing, Kränkungen durch Mitschüler/Lehrer, Gewalt in der Schule und Außenseitererfahrungen sind Ursachen für Schulangst. Wenn Kinder mit solchen Situationen nicht fertig werden, drohen ihnen seelische Schädigungen von Rückzugs- über aggressives Verhalten bis sogar hin zur Suizidgefährdung.

### Was Eltern tun können

Die Wahrnehmung und die Anerkennung von kindlicher Not ist wichtig. Es gilt, das betroffene Kind zu stärken, sich den Herausforderungen zu stellen und nicht vor den angstbesetzten Situationen davonzulaufen. Klare Handlungsansätze sollen gemeinsam erarbeitet werden. Erfragen Sie, wovor das Kind genau Angst hat:

- Vor dem Aufrufen im Unterricht? Dranzukommen?
- Davor, Fehler zu machen? Sich zu blamieren?
- Wird es von Mitschülern gemobbt? Gehänselt? Geschlagen?
- Was spielt sich auf dem Schulhof in den Pausen ab?
- Wie geht der Lehrer mit den Kindern um? Im Speziellen mit ihm? Fühlt das Kind sich vom Lehrer schlecht behandelt?

- Kann das Kind souverän vor der Gruppe sprechen? Hat es Angst davor?

### Nachfragen und Verständnis zeigen

Ein liebevolles Gespräch in vertrauter Atmosphäre mit dem Kind hilft, sich seinen Ängsten zu stellen und über diese offen zu reden. Verständnis für seine Probleme sind wichtig, das muss ihm von Anfang an vermittelt werden, aber dramatisieren sollten die Eltern nichts. Beim gemeinsamen Durchspielen der Angstsituation wird besprochen, was schlimmstenfalls passieren kann und welche Handlungsalternativen es gibt. Das Ermutigen des Kindes, die Lösung für seine Schulprobleme anzugehen, macht ihm Mut und schenkt ihm Kraft. Am besten, man übt mit dem Kind Bereiche (z.B. Mathematik, Erdkunde, Englisch), wo es sich schwertut. Man sollte das Gespräch mit Lehrern oder Eltern von Mitschülern suchen, im Umgang mit dem schulängstigen Kind liebevoll sein und Geduld haben, bis sich die ersten positiven Wandlungen einstellen.

### Das Unterbewusstsein stärken

Im Entspannungszustand ist es möglich, den Kontakt zum eigenen Unterbewusstsein herzustellen, mit ihm zu kommunizieren und zu arbeiten. Hier können die Weichen für eine noch positive(re) und angstfreie(re) Zukunft gestellt werden. Denn die neuen Formeln wirken aus dem Unterbewusstsein heraus ins Bewusstsein hinein und verändern das Denken des betroffenen Kindes in die gewünschte Richtung hin. Neben der Hypnose und dem Autogenen Training gibt es den vielfältigen Bereich der Meditationen. Eingebunden in eine zauberhafte Fantasiereise und zu schöner Musik werden neue Denk- und Handlungsansätze eingeübt. Kinder sprechen überaus positiv auf diese Form der Entspannung an.

### Fazit

Wenn Kinder durch ihre Schüchternheit benachteiligt und stark belastet sind, sollten Eltern auf jeden Fall etwas unternehmen. „Sei frech, wild und wunderbar“, sagte einst Astrid Lindgren. Wir können unsere Kinder fördern, sie unterstützen und begleiten, ihnen dabei gute Vorbilder und für sie da sein, wenn sie uns brauchen. Mut ist erlern- und antrainierbar – das Selbstbewusstsein kann täglich gesteigert werden. Beenden wollen wir diesen Beitrag mit einem Kinderlied aus der Feder von Abbas, das er allen fratz-Kindern spendiert: „Lebe deine Träume!“. Diesen Song könnt Ihr kostenfrei anhören über den QR-Code rechts in der gelben Leiste. Weitere schöne Kinderlieder von Abbas gibt's auf seinem gleichnamigen Kinderlieder-Album „Lebe deine Träume!“, erschienen 2023 im ViaNaturale Verlag. (Link: <https://via-naturale.de/Musik-Album-Lebe-deine-Traeme/9783948833060/>)



**Abbas Schirmohammadi**

ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Ganzheitlicher Gesundheitstrainer und Personality Coach. Medizinjournalist. Zählt seit über einem Jahrzehnt zu den führenden Gesundheitsexperten Deutschlands. Chefredakteur mehrerer Gesundheitsmagazine, Autor von über 140 Gesundheits-CDs und zahlreicher Fachartikel zu Gesundheitsthemen.

[www.abbas-schirmohammadi.de](http://www.abbas-schirmohammadi.de)  
[www.gesundheits-cds.de](http://www.gesundheits-cds.de)



**Sandra Riesenhuber**

ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Nie-Wieder-Rauchen-Coach®, Wellnesstrainerin, Psychologische Beraterin und Autorin. Die Suchtexpertin hat sich u.a. auf Raucherentwöhnung und Gewichtsabnahme spezialisiert. In ihrem ganzheitlichen Konzept vereint sie Elemente aus Hypnose, NLP, Akupressur und Entspannung.

[www.riesenhuber-coaching.de](http://www.riesenhuber-coaching.de)

### CD-TIPP:



**LADE DIR HIER EINEN  
 BONUSTRACK KOSTENLOS  
 HERUNTER:**





# Was macht denn eigentlich ... ?



TelefonSeelsorge  
Darmstadt e.V.

**„Wir können keine Probleme lösen,  
aber wir können sie mit aushalten.“**

*Sorgen kann man teilen – das steht auf der Website der Darmstädter Telefonseelsorge. Und genau darum geht es bei dem Unterstützungsangebot, das ausschließlich von Ehrenamtlichen übernommen wird, die keine Aufwandsentschädigung für ihre Arbeit bekommen und auch nicht mit Außenstehenden darüber reden dürfen.*



Gudrun Goy

Ralf Scholl

*72 Männer und Frauen sitzen jeweils 12 Stunden im Monat am Telefon in einer Dienstwohnung, deren Adresse unbekannt ist. Alle Gespräche sind anonym, woher Menschen anrufen und wer sie sind, spielt keine Rolle. Pfarrerin Gudrun Goy und Pastoralreferent Ralf Scholl leiten die Darmstädter Telefonseelsorge – wir haben mit ihnen über ihre wertvolle Arbeit gesprochen.*

**Wenn Sie es kurz auf den Punkt bringen sollten: Was ist die Telefonseelsorge?**

**Ralf Scholl:** Es ist ein Ort, eine Einrichtung, die für Menschen in Krisen und schwierigen Lebenssituationen da ist. Wir haben ein offenes Ohr, ohne zu werten. Wir hören zu und erkennen Menschen in ihren Nöten, aber auch in ihren Ressourcen.

**Wer ruft bei Ihnen an?**

**Ralf Scholl:** Jeder Mensch kann uns anrufen. Aufgerundet haben wir im Jahr 14.000 Anrufe, das ist relativ stabil über die letzten Jahre. Daraus ergeben sich 11.500 Gespräche. Nicht jeder Anruf führt zu einem Gespräch, es gibt Anrufer, die wieder auflegen, ein Teil sind Scherzanrufe. Die meisten Anruferinnen und Anrufer sind zwischen 40 und 70 Jahre alt, also in der Mitte des Lebens, da wo Sollbruchstellen wie Krankheiten, Beziehungsprobleme oder Jobschwierigkeiten auftreten. Aber auch Kinder und Jugendliche melden sich. Vergangenes Jahr hatten wir 82 Anrufe von 10- bis 14-Jährigen, 186 Anrufe von 15- bis 19-Jährigen, 1.015 Anrufe gab es von jungen Erwachsenen zwischen 20 und 29 Jahren.

**Alle Gespräche sind ja anonym, woher wissen Sie, wer bei Ihnen anruft?**

**Gudrun Goy:** Selbstverständlich ist jedes Gespräch anonym. Von wo die Anrufer sich melden, können wir nicht nachvollziehen, es wird nichts abgefragt oder dokumentiert, sodass die Gespräche in einem geschützten Raum stattfinden. Auch unsere Mitarbeitenden bleiben anonym und geben nichts von sich preis.

**Ralf Scholl:** Aber wir führen eine anonymisierte Statistik über jeden Anruf. Darin erfassen wir allgemein, wer zu welchem Thema anruft.

**Wie laufen die Gespräche ab?**

**Gudrun Goy:** Das ist sehr unterschiedlich. Manche Menschen wollen in einer akuten Belastungssituation kurz mit jemandem sprechen, brauchen jemanden, der ihnen zuhört, der einfach da ist. Anderen liegt etwas auf dem Herzen und sie haben gerade oder überhaupt niemanden, mit dem sie reden können oder wollen. Im Durchschnitt dauern Gespräche 20 Minuten, manche etwas länger, andere kürzer. Die Ehrenamtlichen geben zunächst Raum. Sie hören aktiv zu und schwingen empathisch mit. Sie sind so in Gesprächsführung geschult, dass sie die

Gespräche leiten und so steuern, dass sich das Gespräch schließlich möglichst nur auf ein Thema fokussiert und wir wertschätzend mit diesem Anliegen umgehen. Manche Anrufer haben sehr viele Themen. Viele rufen einmal an, andere mehrfach, manche begleiten wir schon über Jahre, das ist sehr unterschiedlich.

**Gibt es eine Zeit, zu der besonders viele Menschen anrufen?**

**Ralf Scholl:** Grundsätzlich sind wir rund um die Uhr mit einer Leitung auf Draht. Zwischen 18 und 22 bis 23 Uhr kommen viele Anrufe, in der Zeit haben wir wochenweise auch eine zweite Leitung offen, und sind am frühen Abend doppelt besetzt. Außerdem sind wir mit anderen Telefonseelsorgestellen in Frankfurt und Mainz vernetzt, an die Gespräche automatisch weitergeleitet werden, wenn bei uns belegt ist.

**Was sind denn häufige Themen?**

**Gudrun Goy:** Das Hauptthema derzeit ist Einsamkeit, nicht nur bei Älteren. Das ist seit Corona noch mal verstärkt worden. Es gibt aber auch andere häufige Themen, etwa familiäre Bindungen, Ängste, körperliches Befinden, psychische Erkrankungen. Wir haben festgestellt, dass nach Corona auch bei Studierenden Einsamkeit und

## Über die Telefonseelsorge Darmstadt e. V.

Die Telefonseelsorge Darmstadt ist ein Verein, der vom Bistum Mainz und der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau getragen, also finanziert wird. Zuständig ist sie für Menschen in einem relativ großen Gebiet, das ungefähr Südhessen umfasst. Sie gehört zu mehr als 100 Telefonseelsorge-Stellen in Deutschland, die Tag und Nacht erreichbar sind, auch an Wochenenden, Sonn- und Feiertagen. Alle Beraterinnen und Berater arbeiten ehrenamtlich. Sie werden sorgfältig ausgewählt und für den Dienst am Telefon umfassend ausgebildet, professionell begleitet und weitergebildet.

Kontaktschwierigkeiten große Themen sind. Viele wissen manchmal aufgrund der Erfahrungen durch den Lockdown und andere Coronamaßnahmen gar nicht mehr, wie Kontaktaufnahme im echten Leben eigentlich geht. Auch in akuten Trauerphasen sind wir da und begleiten Menschen durch eine schwere Zeit.

### Gibt es Tabus oder Gespräche, die Sie ablehnen?

**Ralf Scholl:** So einfach ist das nicht. Denn eigentlich gibt es bei uns keine Tabuthemen. Aber es gibt Grenzen, und zwar dann, wenn jemand in einem Gespräch bedrängend wird, persönlich verletzend oder aggressiv. Ruft beispielsweise jemand bei uns an, um rechtsradikale Parolen loszuwerden, beenden wir das Gespräch. Etwas anderes ist es, wenn diese Person beispielsweise darüber sprechen möchte, wie sie aus der Szene aussteigen kann.

### Werden die Gespräche manchmal auch therapeutisch?

**Gudrun Goy:** Nein, das bleibt im Seelsorgerischen. Wir sprechen mit den Menschen so, dass sie zu einer Selbstwirksamkeit kommen, dass sie vielleicht getröstet werden oder Hoffnung schöpfen in dem Moment. Aber das Ziel ist nicht eine konkrete Veränderung, wie das in einer Therapie der Fall ist.

**Ralf Scholl:** Wir sind ein wichtiger Pfeiler im psychosozialen Netzwerk in Darmstadt, weil etwa 35 % der Anrufer Menschen mit psychischen Erkrankungen sind. Sie brauchen oft einen Impuls für den Tag, dann spricht man kurz mit ihnen, um da zu sein. Wir achten darauf, dass keine persönliche Bindung entsteht. Dabei bleiben wir aber immer authentisch, d.h. wenn jemand öfter anruft, tun wir nicht so, als würden wir ihn oder sie gar nicht kennen.

### Was tun Sie, wenn jemand ganz offensichtlich ein großes Problem hat oder sogar suizidgefährdet ist?

**Ralf Scholl:** Ursprünglich wurden wir ja für die Suizidprävention gegründet. Die erste Stelle 1958 hieß auch noch „Stelle zur Lebensmüdenbetreuung“, die wurde in England von einem Pfarrer initiiert und dann hier übernommen. Unsere Mitarbeitenden sind dafür geschult, mit Menschen zu sprechen, die Suizidgedanken haben, ohne das zu werten.

### Was machen Sie dann, wie unterstützen Sie diese Menschen?

**Ralf Scholl:** Wir hören ihnen zu, nehmen sie in ihren Gefühlen an, lassen sie offen sprechen, ohne sie „bekehren“ zu wollen. Wir vermitteln, dass wir den Menschen verstehen, keine Angst vor den Themen haben und in den Kontakt kommen möchten mit dem oder der Anrufenden. Oft hilft das bereits in akuten Krisen. Wir versuchen auch, Menschen an das Hilfesystem anzudocken. Wenn es z. B. um Familienprobleme geht, verweisen wir auf Unterstützungsangebote der Erziehungsberatung. Kinder ermutigen wir in bestimmten Fällen, sich beim Kinderschutzbund Hilfe zu holen. Auch Unterstützung für Eltern oder Suchtberatung regen wir an. Wir benennen allerdings nur Institutionen und stellen keine direkten Kontakte her. Wir können keine Situation verändern, aber wir können sie mit aushalten, das ist schon sehr viel.

### Wer engagiert sich denn bei der Telefonseelsorge?

**Ralf Scholl:** Das sind Menschen wie Du und ich. Viele haben Interesse an Selbstreflektion, auch an Selbsterfahrung. Unsere Ehrenamtlichen kommen aus verschiedenen Richtungen, das kann der selbstständige IT-Berater sein, eine Sozialarbeiterin aus dem Verwaltungsbereich oder ein Angestellter von Merck. Viele wollen etwas Sinnvolles tun, haben eine Nähe zu seelsorgerischer Arbeit oder Erfahrung in diesem Bereich, möchten etwas weitergeben, sich sozial einbringen. Es ist meist auch kein vorübergehendes Engagement. Wir haben Mitarbeitende, die schon 40 Jahre dabei sind. Im Schnitt sind Ehrenamtliche zehn Jahre im Team, das ist eine sehr lange Zeit.

### Was müssen Mitarbeitende mitbringen?

**Gudrun Goy:** Wichtig ist, dass sie Menschenliebe mitbringen, ein Interesse für andere, für ihre Sorgen und Nöte. Aber sie brauchen auch Verbalisierungsfähigkeit, müssen sich mitteilen, aber auch aktiv zuhören können. Sie sollten auf andere eingehen können und selbst emotional möglichst stabil sein, damit sie von den Themen, mit denen sie konfrontiert werden, nicht hilflos überflutet werden. Insgesamt ist es ein sehr bereicherndes Ehrenamt, das manchmal auch belastend sein kann.

### Werden die Ehrenamtlichen dafür ausgebildet?

**Ralf Scholl:** Ja, sehr intensiv. Das beginnt beim Infotag, wo wir mit Interessierten ins Gespräch kommen, sie kennenlernen und ein Gefühl für ihre Motivation entwickeln. Dann haben wir eine sehr langwierige Ausbildung der ehrenamtlichen Mitarbeiter. Das geht über ein Jahr mit mindestens 150 Ausbildungsstunden. Unsere Ehrenamtlichen wissen gerade das zu schätzen: Sie bekommen eine sehr fundierte Ausbildung, können sich in Themen, die sie bewegen, weiterbilden, bekommen eine regelmäßige Supervision. Sehr viele empfinden allein schon das als große Bereicherung. Wir haben auch einen Hintergrunddienst: Als Hauptamtliche stehen wir 24 Stunden zur Verfügung, wenn unsere Mitarbeitenden schwierige Gesprächssituationen hatten und darüber reden möchten. Viele Ehrenamtliche sagen, die Telefonseelsorge sei keine Einbahnstraße: Sie bekommen viel Wertschätzung für das, was sie leisten. Ihnen wird Vertrauen geschenkt und sie erhalten einen Einblick in das Leben und die Gedankenwelten anderer. Das bringt viele dazu, das eigene Leben mit mehr Demut zu betrachten.

Das Interview führte Anke Breitmaier

## Infos

Menschen in schwierigen Lebenssituationen bekommen bei der Telefonseelsorge im persönlichen Telefongespräch oder per Chat oder E-Mail-Unterstützung.

Telefonisch erreichbar ist die Telefonseelsorge täglich rund um die Uhr unter der kostenfreien Nummer **0800/111 0 111** oder **0800/111 0 222**.

Wollen Sie anderen Menschen in Krisen beistehen? Die Telefonseelsorge Darmstadt sucht ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

- Der nächste Ausbildungskurs startet im Januar 2025.
  - Zuvor gibt es einen Informations-Abend als digitales Zoom-Meeting am 14. November 2024.
  - Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich, um den Einwahllink zu erhalten.
  - Bei Interesse einfach melden unter Telefon 06151 - 43143.
- Mehr dazu unter [www.telefonseelsorge-darmstadt.de/ehrenamt.htm](http://www.telefonseelsorge-darmstadt.de/ehrenamt.htm)





# Groß rauskommen



Foto: AZIZ WAKIM

Die Kuratorinnen  
Ilona Einwohlt und  
Meike Heinigk

fratz präsentiert

## „Huch, ein Buch!“

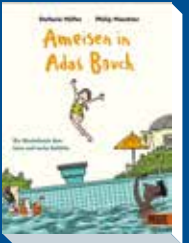
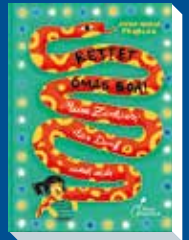
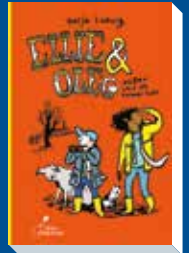
13. Jugend- und Kinderliteraturfestival Darmstadt

Huch, wieder so viele tolle Bücher im Programm 2024! Diesmal kommen wir ganz groß heraus. Denn das Leben ist Veränderung – und wer könnte besser beim Aufwachsen helfen als Bücher? Von klein auf begleiten sie uns, zeigen Möglichkeiten, entführen uns in andere Welten, inspirieren und motivieren. Mit Bücherheld\*innen begeben wir uns auf Abenteuerreisen und erleben Dinge, die wir uns im echten Leben niemals trauen würden. Wer braucht da schon Challenges à la TikTok?!

Und wie großartig es ist, wenn Kinder gemeinsame Sache machen und über sich hinauswachsen, lesen wir in den Romanen von Anna Maria Praßler, Katja Ludwig, Tanya Lieske, Lena Hach, Nicole Röndigs und Charlotte Inden. Mal brüllend komisch, mal atemlos spannend oder literarisch leise erzählen die Autorinnen von kleinen und großen Abenteuern. Juliane Pickel, Tania Witte, Karen Köhler und Nikola Huppertz wiederum schreiben auf beglückende Weise von Irrungen und Wirrungen der Adoleszenz, von Sehnsucht und Träumen, während uns Susan Schädlich faszinierend die Evolution erklärt. Und dann sind da noch die sehr nachdenklich machenden Bücher von Martin Muser, Necati Öziri und Stefanie Höfler, in denen es um Fragen geht, die einem niemand beantworten kann. Aber genau daran wachsen wir, die Suche bestärkt uns. Vor allem, wenn wir Verbündete finden – und die gibt es bei den Veranstaltungen von „Huch, ein Buch!“ nicht zuletzt beim Schreibwettbewerb vom Staatstheater und beim Erstellen eines Bücherpodcasts.

Wir freuen uns auf eine Woche voller Lesetage!

Meike Heinigk und Ilona Einwohlt





hoffnung-fuer-kinder.de

**Hoffnung für Kinder**  
Eine Stiftung der Volksbank Darmstadt Mainz eG



**Wir machen Kinder ein bisschen glücklicher.**

Spendenkonto  
IBAN: DE46 5519 0000 0001 2560 15





## 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
- 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!“ 2024 sind im Mai im Mittelpunkt in der Stadtbibliothek Darmstadt im Justus-Liebig-Haus ausgestellt. Außerdem viele weitere Geschichten, spannende Sachbücher, Hörbücher und DVDs. Alle Medien können sofort entliehen werden. Nur die Bücher der aktuellen Festivalwoche sind erst ab 21. Mai entleihbar.
- Samstag, der 18. Mai, steht im Zeichen von „Huch, ein Buch!“ unter dem Motto „Groß rauskommen!“. Gelesen werden altersgerechte Bilderbücher, die besondere Fragen stellen und sich die Dinge genauer ansehen.
- Infos: auf Facebook/ HuchEinBuch oder [www.huch-ein-buch.de](http://www.huch-ein-buch.de)

# PROGRAMM 13. bis 18. Mai

## Montag, 13. Mai

### Festivaleröffnung

mit Schirmherrin Barbara Akdeniz  
Bürgermeisterin der Wissenschaftsstadt Darmstadt

### Karen Köhler Himmelwärts

ab 10 Jahren | 5. - 7. Klasse  
Centralstation, 9 und 11 Uhr

### Nikola Huppertz Fürs Leben zu lang

ab 12 Jahren | 6. - 8. Klasse  
Nachbarschaftsheim im Prinz-Emil-Garten, 9 und 11 Uhr

## Dienstag, 14. Mai

### Katja Ludwig Ellie & Oleg

Ab 9 Jahren | 3. - 5. Klasse  
Stadtkirche Darmstadt | 8.30 Uhr

### Tania Witte Einfach nur Paul

Ab 12 Jahren | 6. - 8. Klasse  
Centralstation | 9 und 11 Uhr

### Katja Ludwig Ellie & Oleg

Ab 9 Jahren | 3. - 5. Klasse  
Scheune der Familie Gärtner – Brandau  
15 Uhr | Eintritt frei

Schreibwettbewerb des Staatstheaters Darmstadt und der Centralstation

### Schreib Dich auf die Bühne

Preisverleihung und szenische Lesung ausgewählter Wettbewerbsbeiträge zum Motto „Groß rauskommen!“  
Für Jugendliche und Erwachsene  
Staatstheater Darmstadt – Foyer Großes Haus, 19 Uhr | Eintritt frei

## Mittwoch, 15. Mai

### Stefanie Höfler und Philip Waechter Ameisen in Adas Bauch

ab 6 Jahren | 1. - 3. Klasse  
Centralstation, 9 und 11 Uhr

### Juliane Pickel Rattensommer

ab 14 Jahren | 8. Klasse  
Schlossmuseum, 9 und 11 Uhr

### Lena Hach Was Wanda will

ab 11 Jahren | 6.- 8. Klasse  
Stadtbibliothek, 9 und 11 Uhr

## Donnerstag, 16. Mai

### Necati Öziri Vatermal

ab 14 Jahren | ab 8. Klasse  
Literaturhaus Darmstadt, 9 Uhr, 11 Uhr ausverkauft

### Anna Maria Präßler Rettet Omas Boa!

Ab 10 Jahren | 5.-7. Klasse  
Zirkus Waldoni | Eberstadt | 9 und 11 Uhr

Charlotte Inden

### Die Lolli-Gäng zählt einen Drachen

ab 6 Jahren | 1. - 3. Klasse  
Ernst-Ludwig-Saal | Eberstadt  
9 und 11\* Uhr

Tanya Lieske

### Wir sind (die) Weltklasse

Ab 8 Jahren | 3. - 5. Klasse  
Ernst-Ludwig-Saal | Eberstadt  
11 Uhr

### Susan Schädlich Mensch

Ab 10 Jahren | 5. - 7. Klasse  
Hess. Landesmuseum, 11 Uhr

### Preisverleihung Junger Lyrikpreis

für Jugendliche und Erwachsene  
Stadtbibliothek Darmstadt  
17 Uhr | Eintritt frei

## Freitag, 17. Mai

### Nicole Röndigs Battle of Schools

ab 10 Jahren | 5. - 7. Klasse  
Centralstation, 9 und 11 Uhr

Kino

### Kannawoniwasein!

Nach dem Buch von Martin Muser  
Im Anschluss Gespräch mit dem Autor  
Regie: Stefan Westerwelle  
ab 6 Jahren | 1. - 3. Klasse  
programm kino rex, 8.45 Uhr

Martin Muser

### WEIL.

ab 14 Jahren | ab 8. Klasse  
programm kino rex 9 und 11 Uhr

## Verlosung

fratz - Das Familienmagazin verlost für die Festivaleröffnung für die Lesung mit Karen Köhler „Himmelwärts“ am 13. Mai um 9 Uhr in der Centralstation in Darmstadt

3 x 2  
Tickets

In einer sternenklaren Sommernacht funken Toni und ihre beste Freundin YumYum mit ihrem selbst gebastelten kosmischen Radio in den Himmel, um Kontakt zu Tonis verstorbener Mutter aufzunehmen. Toni hat große Vermisung, und Weltall-Expertin YumYum hat Experimentierlust. Bestens ausgerüstet – vor allem mit Snacks – erleben die beiden eine Nacht voller Überraschungen.

E-Mail mit dem Stichwort „Himmelwärts“ bis 7. Mai 2024 an [win@fratz-magazin.de](mailto:win@fratz-magazin.de)  
Vollständiger Absender mit Telefonnummer nicht vergessen!

(Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.  
Gewonnene Karten dürfen nicht weiterverkauft werden!)



Vorlesen für Kinder  
ab 4 Jahren  
samstags um 11 Uhr

Bücherspatzen  
Kinder 1,5 - 3 Jahre  
1. Mittwoch im Monat

Stadtbibliothek  
Darmstadt



# 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.

Elaine Batiste, Natalie Crowley

AB  
7 JAHREN

## Das Handbuch der vergessenen Fertigkeiten



Wie war das Leben ohne Internet? Sicher auch nicht langweilig, wenn man weiß, was draußen Spaß macht und wie man Dinge selbst herstellen kann. Ein Buch, das zum Gespräch zwischen den Generationen anregt und gleichzeitig ein Plädoyer für Nachhaltigkeit ist. Da wird erklärt, wie man Socken stopft, ein Lagerfeuer macht, Papierflieger faltet, einen Platten flickt, Steine übers Wasser hüpfen lässt und vieles mehr. Manches lässt sich unkompliziert umsetzen, andere Ideen brauchen ein wenig Vorbereitung. In jedem Kapitel gibt es kurze Hintergrundinformationen und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Eine Fundgrube für Kinder ab 7 und Erwachsene!

Insel Verlag,  
112 Seiten, 24 €

Coco & June

AB  
6 JAHREN

## Tierfreundschaften – ein Buch voller überraschender Duos



Dieses Sachbilderbuch stellt jeweils zwei Tiere vor, die kooperieren und voneinander profitieren. Da sind Wasserbüffel und Kuhreiher, Wolf und Rabe, Erdmännchen und Mistkäfer oder Blattlaus und Ameise. In einer naturgetreuen Illustration werden die Duos dargestellt und in einem kurzen, informativen Text beschrieben und zeigt die Art der Kooperation an: „Ich helfe anderen, Futter zu finden“, „Ich beschütze oder schlage Alarm“, „Ich putze oder räume auf“. Der Kuhreiher hilft dem Büffel, seine Parasiten loszuwerden, Wolf und Rabe machen sich gegenseitig auf Beute aufmerksam und die Ameise schützt die Blattlaus und liebt deren Honigtau. Ein interessantes und besonders schön gestaltetes Buch für Kinder ab 6 Jahre.

Verlag Freies Geistesleben  
64 Seiten, 20 €

Cornelia Boese

AB  
5 JAHREN

## Wie eine Erbse kurzerhand die richtige Prinzessin fand



In diesem gebundenen Buch werden die bekanntesten Märchenklassiker des dänischen Dichters Hans Christian Andersen in Reimform erzählt. Die Märchensammlung nimmt ihre Leser und Leserinnen mit in das Reich der Prinzessinnen, Königinnen, Kaiser, Meerjungfrauen und kleinen Entlein. Die Reime in Kombination mit den zahlreichen farbigen Illustrationen lockern das Lesen auf angenehme Art und Weise auf und bieten großes Lesevergnügen für die ganze Familie. Empfohlen wird das Buch ab 5 Jahre.

Knesebeck Verlag  
152 Seiten, 25 €

## Wir fahren auf die Insel

Ein Gastbeitrag von Peter Stühl



*Der Grafiker und Schriftkünstler Karlheinz Flau, Jahrgang 1935, hat der Insel seiner Familien-erlebnisse, der Insel Sylt, ein Denkmal setzen wollen und schuf ein Buch mit einem Text und seinen schönen, bunten Illustrationen.*

Elf ganzseitige Aquarelle in fröhlich leuchtenden Farben. Die Titelseite zeigt die Dampfer-Fähre, den Leuchtturm und eine bunte Boje; auf der Rückseite sind die Zeichnungen einiger Tierarten, die man zum Beispiel auf der Insel antreffen kann: Seehund, Seepferdchen, Krabbe und Austernfischer, Möwen.

Die Geschichte beschreibt die Reise zu den Besonderheiten der Insel: Reetgedeckte Bauernhäuser, großen Möwen und ihren gesprenkelten

Eiern, ein Strandbild mit Muscheln und Seesternen, Schafe auf den Strandwiesen, die Inselkirche oder die Mühle des Müllers mit seinem Wohnhaus.

Das Besondere: Die Frische der Farben, das schneeweiße Papier, das die Farben zum Leuchten bringt und das Andersartige von Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt. Für die „Stadtkinder“, eine Einstimmung, die phantasieanregend ist und die neugierig macht, noch bevor es auf die Insel geht.

Karlheinz Flau  
WIR FAHREN AUF DIE INSEL  
26 Seiten, A4, quer, japanische Ringheftung  
ISBN 9783 939240495

# DIGITAL

## Alles nur gefühlt

*Egal, ob es um Freunde, Familie, Hobby, Haustier, Wetter, Wunder oder Wahrheiten geht – Gefühle spielen in unserem Leben eine große Rolle. Weil es in einer weltweit vernetzten Welt immer schwieriger wird, in der Fülle an Informationen und Fakten das richtige Wissen herauszufiltern, ist das „Bauchgefühl“ für uns zu einer verlässlichen Instanz geworden.*

*Doch wer von uns schon mal im Affekt gehandelt und dann erst nachgedacht hat, weiß, dass schnelles Denken nicht immer kluges Entscheiden bedeutet. Gerade in einer digitalisierten Welt sollten wir uns darüber im Klaren sein, dass Emotionen unmittelbar wirken und wir darüber leicht zu manipulieren sind – insbesondere durch Rechtspopulisten, Politikerinnen und Politiker und Creatorinnen und Creatoren.*

Sogenannte Rage Baits (auf Deutsch: Wutköder) schüren Hass, Empörung und Ärger. In den sozialen Netzwerken bewusst eingesetzt, sorgen sie für mehr Klicks und Kommentare – und entsprechend mehr Umsatz. Dies funktioniert deshalb so gut, weil in den sozialen Medien Austausch und Kommunikation als unmittelbar, authentisch und echt erlebt werden. Alles ist ein WIR, es geht ums Teilen, ums Miteinander und Mitmachen, um Gemeinsinn, ein kollektives Wir wie eine freie, demokratische Utopie. So fühlt es sich zumindest an.

### Aufmerksamkeitswunsch durch viele Likes

Nun ist Empathie eine Grundkompetenz von uns Menschen, wir sind auf das soziale Miteinander angewiesen und brauchen die Anerkennung durch andere Menschen. So ist der Aufmerksamkeitswunsch durch viele Likes und Nachrichten durch die Freunde und Freundinnen einer der Gründe, weshalb wir und insbesondere viele Jugendliche in den Sozialen Netzwerken aktiv sind. Doch wer nicht über ein gefestigtes Weltbild und Selbstvertrauen verfügt, ist verletzlich und offen für Manipulationen. Eben weil wir Beziehungswesen sind, reagieren wir auf emotionale Reize, sie beeinflussen ständig unser Verhalten.

Da aber in einer digitalen Kultur alles irgendwie zusammenhängt, niemand mehr durchblickt und einfache Erklärungen nicht funktionieren, kommt es dann zu einer informierten Verwirrtheit. Auf der Suche nach „Wahrheit“ führt paradoxerweise gerade die Vernetzung der Welt zu neuen Grenzziehungen, um die Komplexität einzudämmen. Wir kennen Abgrenzung und Ausschlussmechanismen wie Rassismus und Nationalismus oder Fremdenhass zur eigenen Identitätsstabilisierung.

Daher ist es nur allzu menschlich, dass wir uns in unserer Filterblase einrichten und mit „Gleichgesinnten“ in Beziehung gehen, in dem wir ihre Posts liken, kommentieren, teilen.

Das kann gut gehen, wenn wir uns in unserem Selbstwertgefühl bestärkt fühlen, unseren Horizont erweitern. Das kann sich aber auch negativ auf unser Wohlbefinden auswirken, uns mit Themen wie beispielsweise Gewaltvideos, Verschwörungstheorien oder Selbstverletzung konfrontieren. Ansichten, denen wir nicht gewachsen sind, weil sie unser Weltbild, unsere Werte und Moralvorstellungen erschüttern.

Um so wichtiger ist es, dass Eltern die „Leitplanken“ für ihrer Kinder sind und bleiben, ihnen Orientierungshilfe und emotionale Sicherheit in Form einer unerschütterlichen Bindung bieten. Denn wenn etwas verlässlicher als das eigene Bauchgefühl ist, ist es die elterliche Liebe.

Ihre

Ilona Einwohlt für MuK Hessen

Anmeldung für unseren Newsletter unter [info@muk-hessen.de](mailto:info@muk-hessen.de)



Von der  
künstlerisch-  
tänzerischen  
Früherziehung  
bis zu einer  
professionellen  
Ausbildung

Claudia Sauter  
Dipl. Bühnentanzpädagogin

Mathildenplatz 5  
64283 Darmstadt  
Telefon 06151-292822  
[tanz@ballett-werkstatt.de](mailto:tanz@ballett-werkstatt.de)  
[ballett-werkstatt.de](http://ballett-werkstatt.de)



SCHLOSSMUSEUM  
DARMSTADT



[www.schlossmuseum-darmstadt.de](http://www.schlossmuseum-darmstadt.de)



**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](http://www.muk-hessen.de)





**THEATER MOLLER HAUS**

So 12.05. **Robin Hoon** 5+  
Theater Lakritz & theater die stromer

So 09.06. **Der Waschlappendieb** 3+  
Theater Lakritz & theater die stromer

So 16.06. **MADE.Festival Darmstadt 2024**  
**NICHTS oder Herr Käseweis fliegt zum Mond** 5+  
Andreu Andreu

Sa 22.06. **Im Wandel der Zeit** 8+ **Premiere**  
Projektspielclub »Die Moller-Kids«  
**High Noon in Clockcity** 10+ **Premiere**  
Projektspielclub »Die Moller-Crew«

Das vollständige Programm finden Sie online. Sandstraße 10 | 64283 Darmstadt | Telefon 06151 26540 [www.theatermollerhaus.de](http://www.theatermollerhaus.de)

## Familienreisen

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



aktiv. abenteuerlich. außergewöhnlich.



**RUCKSACK REISEN**  
[www.rucksack-reisen.de](http://www.rucksack-reisen.de)

Lichtbildatelier  
Eva Speith  
Anpassbare Werkstatt



Geöffnet nach Terminvereinbarung sowie Montag und Donnerstag 9.00 - 12.30 und 14.30 - 18.30

Nieder-Ramstädter Str. 57, direkt am Kolbener Platz | 64287 Darmstadt | 06151-47112  
[www.lichtbildatelier.de](http://www.lichtbildatelier.de) | [info@lichtbildatelier.de](mailto:info@lichtbildatelier.de)

## Da, wenn Ihr uns braucht!

- Online  
- Präsenz

Nachhilfe  
Prüfungs-  
Vorbereitung  
uvm.



**Pupil's Help**

[www.pupils-help.de](http://www.pupils-help.de) | 06151 - 429 73 70



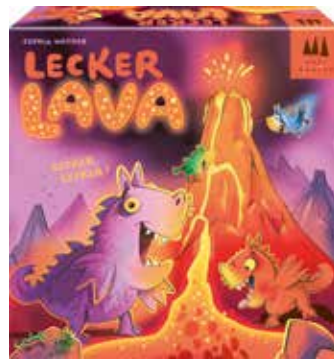
# SPIELETIPP

von Michael Blumöhr

Foto: © fotostockcorp - stock.adobe.com

## Lecker Lava

*Kleine Drachen stehen auf glühende Lava. Die schmeckt so lecker, dabei soll sie so heiß wie nur irgend möglich sein. Nur gut, dass da ein neuer Vulkan gerade ausbricht.*



Die glühende Lava fließt in Strömen vom Berg, da müssen sich die Drachenkinder doch nur anstellen und die Lava direkt ins Maul fließen lassen. In der Spieleschachtel befindet sich der Vulkan und an den Seiten kommt die Lava in Form von hölzernen Chips heraus. Jedes Kind stellt seinen Pappdrachen mit weit aufgerissenem Maul direkt an eine Öffnung. Natürlich will kein Drache schlecht verdaubare erkaltete Lavabrocken, kleine Öffnungen

zu erwarten ist. Wer an der Reihe ist, darf zuerst wählen, wo sein Drache steht. Dann wird gewürfelt und so viele Lava-Chips aus dem Beutel gezogen, wie der Würfel angibt. Die werden dann nach und nach an freien Stellen in den nicht sichtbaren Lavafluss geschoben, was dazu führt, dass an anderer Stelle Lava möglichst in ein offenes Drachenmal fällt. „Lecker Lava“ ist natürlich zum größten Teil ein reines Glücksspiel. Die gelungene Aufmachung, die Spannung wo die Lava herauskommen wird, machen den Kindern trotzdem viel Spaß.

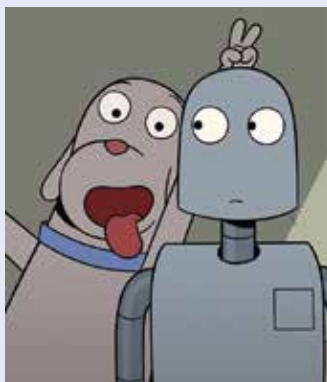
„Lecker Lava“, Aktionsspiel von Sophia Wagner, Drei Magier, 2-4 Personen ab 5 Jahre, etwa 20 Minuten, UVP 33 Euro



# FILM

## Robot Dreams

Kinostart am 9. Mai



*HUND lebt in Manhattan und hat es satt, allein zu sein. Deshalb kauft er sich einen Roboter und damit auch einen echten Freund.*

Die beiden werden unzertrennlich und erleben einen wunderbaren Sommer voller Spaß und Freude. Doch eines Tages muss er ROBO am Strand zurücklassen. Werden sie sich jemals wiedersehen?

Nominiert für den Oscar® als Bester Animationsfilm: Robot Dreams erzählt auf bezaubernde Weise von der abenteuerlichen wie ergreifenden Freundschaft zwischen einem Hund und einem Roboter im New York City der 80er Jahre.

Länge 103 Minuten

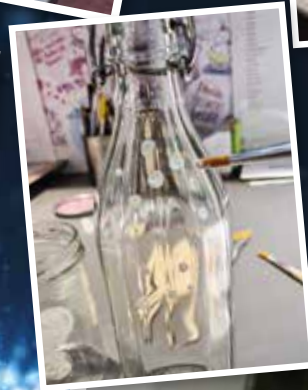


# LEUCHTGLÄSER

**BASTELTIPP**

## DAFÜR BRAUCHT IHR:

- ✓ KLARE GLÄSER  
(EINMACH- ODER MARMELADENGLÄSER)
- ✓ DURCHSICHTIGE FLASCHEN
- ✓ NACHTLEUCHTENDE FARBE
- ✓ VERSCHIEDENE PINSEL
- ✓ SCHNUR



## SO WIRD ES GEMACHT:

- Als erstes müsst ihr das Glas oder die Flasche von außen gut sauber machen.
- Danach lasst die Farbe gut trocknen und stellt euer Glas an einen hellen Ort, zum Beispiel auf die Fensterbank oder Tisch, damit euer Kunstwerk Licht „auftanken“ kann. Die Flasche könnt ihr zum Beispiel mit der Schnur in einen Baum hängen.
- Nun könnt ihr das Glas und die Flasche mit der Farbe bemalen. Dabei könnt ihr eurer Phantasie freien Lauf lassen.



Fotos: kokotewan - adobe stock

## 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



# Das erste Fahrrad

ADAC  
Tipps:

Das Fahrrad – nur ein weiteres Spielzeug? Nein, es ist viel mehr als das. Es ist Symbol für Freiheit, Abenteuer und Selbstständigkeit. Mit einem Fahrrad kann ein Kind die Welt erkunden, seine Grenzen testen – und Spaß haben! Aber wie finden Eltern das richtige Fahrrad für ihr Kind? Neben Größe, Gewicht und Ausstattung spielen für die Kids Farbe und Design eine wichtige Rolle.

Text: Manuela Simon | ADAC Hessen-Thüringen e.V.



Foto: ADAC - Steve Bauerschmidt

## Die Größe zählt

Das wichtigste Kriterium für ein Kinderfahrrad ist die Rahmengröße. Das Rad muss zur Körpergröße und zum Alter des Kindes passen. Ist das Rad zu groß oder zu klein, kann das zu Frustration, Unfällen und Schmerzen führen. Je nachdem wie fit der Nachwuchs ist, kann er schon mit zwei oder drei Jahren auf einem Laufrad die ersten Runden drehen. Noch ohne Pedale aber mit Sattel und Lenker eignen sie sich hervorragend, um Balance und Kraft zu trainieren.

Der Umstieg auf ein „echtes Fahrrad“ fällt mit etwa vier Jahren dann leichter. Jedes Kind wächst individuell, wichtig ist, dass der Nachwuchs mit beiden Füßen jederzeit sicher den Boden erreichen kann. So kann es sich leicht abstützen und das Gleichgewicht halten. Der Lenker sollte gut erreichbar und bequem zu greifen sein.

**TIPP: Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit, indem Sie zu Anfang nebenherlaufen. Auf Stützräder sollte verzichtet werden, da damit die Balance nicht mittrainiert wird.**

## Leichte Fahrfreude

Das Gewicht des Fahrrads hängt vor allem vom Material des Rahmens ab. Die gängigsten Materialien sind Stahl – robust, langlebig und schwer - oder Aluminium – leichter, rostfrei und teurer als Stahl. Ein zu schweres Fahrrad ist für das Kind anstrengend zu halten und mühsam zu bewegen, die Fahrfreude wird dadurch oft getrübt.

**TIPP: Ein gutes Rad sollte das Kind ohne Schwierigkeiten allein aufheben können.**

## Sicherheit

Die Bremsen sind wesentliches Sicherheitsmerkmal eines Kinderfahrrads. Zwei unabhängige Bremsen für Vorder- und Hinterrad sind Pflicht an jedem Straßenfahrrad. Je nach Marke und Modell gibt es zwei Arten von Bremsen: Rücktrittbremse oder Handbremse (für Vorder- und Hinterrad). Die Handbremsen erfordern etwas mehr Kraft in den Händen und die Kinder müssen erst erlernen, sie richtig zu dosieren, sie haben aber die deutlich bessere Bremswirkung. Rücktrittbremsen sorgen hingegen oft für Verwirrung und sind in manchen Situationen hinderlich, zum Beispiel beim Anfahren.

## Ausstattung

Was ist mit Schaltung, Korb, Klingel und Beleuchtung? Die Schaltung ist für Kinder, die schon sicher Fahrrad fahren können, eine tolle Möglichkeit, verschiedene Geschwindigkeiten und Gelände auszuprobieren. Es gibt Fahrräder mit einem oder mehreren Gängen, die mit einem Drehgriff oder einem Schalthebel am Lenker gewechselt werden können. Die Beleuchtung ist für Kinder, die im Dunkeln oder bei schlechtem Wetter Fahrrad fahren, unverzichtbar. Lampen vorne und hinten sorgen dafür, dass sie gesehen werden und selbst genug sehen. Eine Klingel gehört an jedes Rad, damit sich das Kind bemerkbar machen kann. Körbchen oder Lenkertasche sind für Kinder, die gerne ihr Lieblingskuscheltier mitnehmen, ein schönes Extra.

## Übung macht den Meister

Ein leerer Parkplatz oder eine ruhige Wohnstraße eignen sich gut für erste Fahrversuche. Beherrscht der Nachwuchs das sichere Kurvenfahren, Anfahren und Stehenbleiben,

können kleine Übungen wie Slalom oder Zielbremsen das Kind weiter herausfordern. Mit der Zeit werden die kleinen Pedalritter immer sicherer.

Den Schulweg sollten Kinder erst nach der schulischen Radfahrprüfung in der vierten Klasse auf dem Rad zurücklegen. Erst dann sind sie reif für die Teilnahme am Straßenverkehr und können Gefahren einschätzen, einhändig fahren und Handzeichen geben sowie zielgerichtet bremsen.

**TIPP: Kontrollieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind regelmäßig, ob Bremsen, Licht und Reflektoren funktionieren und ob genügend Luft in den Reifen ist.**

## Kopfschutz

Trotz allen Übens kann es passieren, dass die jungen Radler vom Fahrrad stürzen. Ein passender Helm schützt den Kopf vor schweren Verletzungen, idealerweise haben die Kinder diesen selbst mit ausgesucht und gewöhnen sich so von Anfang an, den Kopfschutz bei allen Fahrradaktivitäten zu tragen. Seien Sie ein Vorbild!

## Fazit:

Das Fahrrad ist für Kinder ein Begleiter und ein Abenteuerer. Mit dem richtigen Rad können sie die Freude am Fahren entdecken und erleben. Lassen Sie Ihr Kind das Fahrrad vor dem Kauf ausprobieren und sehen Sie, wie es sich darauf fühlt und wie es reagiert. Ein Fahrrad ist mehr als nur ein Spielzeug, es ist ein Freund fürs Leben – oder zumindest bis zum nächsten Wachstumsschub.





# #POLIZEIHESSEN VERKEHRSCOMIC



Autor: B. Romig  
Mitwirkende: Helene Romig, Julius Flohr  
Herausgeber: E4 - Prävention

polizei für dich

FAHRRADTOUR FOLGE 12

POLIZEIFUERDICH.DE



Die Ausrüstung eines Motorradfahrers oder die Karosserie eines Autos, die Schutz bieten können, habe ich beim Fahrradfahren nicht. Zusätzlich bin ich nahezu lautlos unterwegs. Umso wichtiger ist es doch, im Falle einer Gefahrensituation, im Straßenverkehr mit einer Fahrradklingel auf mich aufmerksam zu machen und zu zeigen:

Hier bin ich! Seht selbst...



WAS BRAUCHT EIN VERKEHRSSICHERES FAHRRAD?

### §64a StVZO Einrichtung für Schallzeichen:

Fahrräder müssen mit mindestens einer helltönenden Glocke ausgerüstet sein. Verwende ich ein Fahrrad ohne Fahrradklingel im öffentlichen Straßenverkehr, begehe ich eine Ordnungswidrigkeit: **15€ Verwarnungsgeld.**

**WasWäreWenn** ich beim Fahrradfahren keine Klingel an meinem Rad habe? Man hört mich nicht. Ich habe nicht die nötige Aufmerksamkeit und werde bei einer Gefahrensituation übersehen. Verkehrsunfälle mit schlimmsten Verletzungen können die Folge sein.

**Wisst ihr, was noch alles zu einem verkehrssicheren Fahrrad gehört?**



Polizeipräsidium  
Süd Hessen



# Willkommen zum 46.

- vielfältige und inklusive Sport- & Spielangebote
- für Jung und Alt
- freier Eintritt
- tolle Merck-Attraktion

# SPORT & SPIEL & FEST



# Sonntag, 30. Juni 2024

11 bis 17 Uhr im Herrngarten, Darmstadt

QR-CODE



Sportkreis  
Darmstadt-Dieburg e.V.  
im Landessportbund Hessen

Hauptsponsor:

**MERCK**

Wissenschaftsstadt  
Darmstadt

