

Nr. 1/2026

BANANENBLAU

Die Zeitschrift von Klax für Eltern und Kinder

Mit Tipps
für Eltern und
Bastelseite
für Kinder!

Gefühlsstark

Wut, Frust und Tränen von Kindern
verstehen und begleiten

Impressum

Klax International GmbH
Bananenblau - Der pädagogische Praxisverlag
Arkonastraße 45-49
13189 Berlin
Tel: 030 / 47796-146
info@bananenblau.de

www.bananenblau.de

Redaktion
Bettina Zillmann, Ying Song, Meike Lux

Gestaltung und Bildredaktion
Annika Zipperling, Sandra Werner

Bastelvorlage
Michael Fink, Annika Zipperling

Comic
Michael Fink (Text), Christine Mohr (Illustrationen)

Druck
WIRmachenDRUCK GmbH
Illerstraße 15
71522 Backnang

Bildnachweise
Titel: Veronika, 5. Klasse, Gargoyle
Seite 4: nenetus/fotolia
Seite 6: Monkey Business/fotolia.com
Seite 7: Ulrich Weichert
Seite 8: KEIN & ABER Verlag
Seite 9: Buchcover arsEdition Verlag
Seite 10: nenetus – fotolia.com
Seite 12: Yuliia/Adobe Stock
Seite 13: Klax
Seite 14: oksix/Adobe Stock
Seite 16: pingpao/Adobe Stock
Seite 17: A_Lein/fotolia
Seite 18: Der Barfußpark Beelitz-Heilstätten
Seite 19: Wildpark Johannismühle (links oben), Bilderbuchkino (rechts oben),
Späth'sche Baumschulen: Historisches Herrenhaus von 1874 (links Mitte),
Kinderbauernhof Pinke Panke (links Mitte), Kemal Kartal /Pexels (links unten),
Kletterpark Wuhlheide (rechts unten)
Seite 20: pahis/Adobe Stock (links oben), Marina/Adobe Stock (rechts oben),
Marina/Adobe Stock (unten links)

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

Kinder werden von Gefühlen manchmal überwältigt: Es war einer dieser Nachmittage, an denen eigentlich alles ganz harmlos beginnt. Ein Kind sitzt auf dem Boden, Tränen laufen über das Gesicht, die Stimme überschlägt sich vor Schluchzen. Neben ihm liegt ein Bausteinturm, der eben noch stolz in die Höhe ragte und jetzt in Einzelteilen verstreut ist. „Ich kann das nicht!“, ruft das Kind immer wieder. Die Erwachsenen drum herum versuchen zu trösten, zu erklären, zu helfen. Aber im Moment scheint nichts zu helfen. Die Welt ist gerade einfach zu viel: zu laut, zu schwierig, zu frustrierend. Der Bausteinturm ist nur der Auslöser – dahinter steckt ein Gefühl, das größer ist als das Kind selbst. Solche Momente kennen wohl alle Eltern und pädagogischen Fachkräfte. Ein Kind schreit, weint, stampft, zieht sich zurück oder wirft Dinge. Und wir fragen uns: Warum reagiert mein Kind so stark? Was braucht es jetzt eigentlich? Emotionale Ausbrüche gehören zur Entwicklung von Kindern dazu. Sie sind kein Zeichen dafür, dass etwas „schief läuft“, sondern Teil eines wichtigen Lernprozesses: Kinder lernen Schritt für Schritt, ihre Gefühle zu verstehen, auszudrücken und zu regulieren. Doch dieser Weg ist lang – und er verläuft nicht immer ruhig. In dieser Ausgabe widmen wir uns genau diesem Thema: Wie Kinder lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen – und wie Erwachsene sie dabei begleiten können. Wir schauen darauf, warum emotionale Ausbrüche in verschiedenen Altersphasen entstehen, was im Gehirn und in der sozialen Entwicklung von Kindern passiert und wie Eltern und Fachkräfte in schwierigen Momenten unterstützend reagieren können. Denn hinter jedem Wutanfall, jeder Verzweiflung und jeder großen Träne steckt eigentlich eine wichtige Botschaft: Ein Kind versucht, die Welt zu verstehen, es lernt und erfährt, dass die Welt ihre Geheimnisse nicht so einfach preisgibt. Das löst Emotionen aus, mit denen zurechtzukommen auch nicht einfach ist.

Und dabei braucht es vor allem eines – uns.
Viel Freude beim Lesen wünscht

Antje Bostelmann

Inhalt

Für Eltern

- 4 Die kriegt schon wieder Gefühle | Michael Fink
- 6 Wut als Entwicklungschance | Interview mit Buchautorin Verena Friederike Hasel
- 10 Wenn Gefühle überkochen | Antje Bostelmann
- 13 Klax Experte | Susannah Conradt
- 14 Die Co-Regulation als Grundlage früher | Lisa Tute
- 16 Bauchgefühl – wie Ernährung unsere Gefühle beeinflusst
- 18 Ausflugstipps
- 20 Brauchen wir das? Der Familien-Gadget-Check

Für Kinder

- 22 Bastelvorlage „Der gefühlige Greg“: Bastle ein Gesicht, das seine Gefühle verändern kann!
- 24 Comic „Hier kommt KlaxMax“



Die kriegt schon wieder Gefühle!

Es wirkt paradox: Wenn ein Kind geboren wird, erleben seine Eltern vom ersten Moment an dessen intensive Gefühle – Hunger, Angst, Wut, selige Zufriedenheit. Und doch heißt es, dass Kinder in den ersten Lebensjahren Gefühle erst lernen müssen. Wie soll man sich das vorstellen? Und wie kann man Kinder dabei möglichst gut begleiten?

Angeboren, aber unverstanden

Tatsächlich erleben Kinder schon im Mutterleib heftige Emotionen, weil sie über die Nabelschnur quasi mit den Emotionen (beziehungsweise den Hormonen) der Mutter verbunden sind. Nach der Geburt kommen neue Gefühle hinzu. Der Unterschied zu unserer Wahrnehmung von Emotionen ist dabei: Kleine Kinder spüren die gleichen körperlichen Anzeichen, können sie aber nicht einordnen. Sie fühlen, dass es Ihnen nicht gut geht, aber sie können nicht unterscheiden, ob das ungute Gefühl mit Hunger, Durst, Müdigkeit, Angst oder Ärger zu tun hat. Logisch ist, dass sie deshalb meist auf die gleich Art reagieren – mit undifferenziertem Weinen und Schreien.

Es ist auch für Eltern oft unmöglich, die Ursache am Gesicht abzulesen. Der Grund: Auch Gesichtsausdrücke

sind Gesten, die der kleine Mensch erst von seiner Umwelt abschauen muss. Und so bleibt dem Kind leider nur das manchmal als anstrengend wahrgenommene böse Gesicht mit lautem Schreien. Über die Spiegelneuronen beginnt das Kind in den ersten Lebensjahren, Emotionen anhand seiner Beobachtung der Mitmenschen zu verstehen. Es findet Gefühlslagen in Gesichtsausdrücken der Eltern, Geschwister und anderen Kinder wieder, die ihm gleichzeitig mit Worten und durch Handlungen erklärt werden. Jetzt entstehen Kategorien für Gefühle: Eine bestimmte Form des Mundes bedeutet wohl Freude, Tränen bedeuten eher Traurigkeit, ein bestimmter Gesichtsausdruck deutet auf Wut hin. Manchmal sind diese Entdeckungen in dieser Zeit so interessant, dass Kinder damit experimentieren: Haue ich Papa oder kneife ich ein anderes Kind, wird er oder es dann wohl diesen Gesichtsausdruck aufsetzen?

Manche Gefühle kann ein Kind bald schon ein wenig gezielt herbeiführen, bei anderen fehlt Kindern jede Steuerungsmöglichkeit. Beispiele dafür sind Angst und Wut. Für sie ist typisch, dass der Körper bzw. das Gehirn eine Art Abwehrreaktion einsetzt und quasi auf Angriff schaltet. Durch diese Adrenalinausschüttung werden Kräfte mobilisiert, die sich in wütenden Körperhaltungen, bösem Gesichtsausdruck und lautem Schreien äußern. Dabei aber fehlt noch die Fähigkeit, das eigene Verhalten in diesem Angriffsmodus zu steuern. Das führt dazu, dass panische und wütende Kinder sich überhaupt nicht einkriegen können – und auch nicht absichtlich wütend werden, um irgendwelche Ziele zu erreichen, wie man es ihnen vielleicht beim Geschrei vor dem Süßigkeitenregal unterstellen mag. Am Beispiel der Wut wird besonders deutlich, welcher Baustein zum Thema Gefühle Kindern bis zur Einschulung meistens fehlt: die Fähigkeit, Gefühle in den Griff zu kriegen.

Damit umgehen können statt unterdrücken

Viele Unterstützungsschritte haben damit zu tun, dass man den Kindern Verständnis für ihren Lernprozess entgegenbringt. Es hilft Kindern nicht, wenn man ihre Gefühle abwertet und ihnen böse Absichten unterstellt. Kinder wollen es richtig machen, und es bestürzt sie, wenn sie von nah stehenden Erwachsenen Vorhaltungen bekommen. Diese Bestürzung führt dazu, dass sie sich hilflos fühlen – und ein Teufelskreis beginnt: Immer, wenn ich wütend, traurig oder albern werde, gibt es Ärger, und ich spüre, dass ich gar nichts dagegen machen kann.

Gut ist hingegen, sich mit den Kindern zusammen heftige und unklare Gefühle interessiert zu betrachten: Was ist das für ein Gefühl? Und wie kann man gut damit umgehen?

Folgende Tipps können helfen, die Kinder gut durch heftige und diffuse Gefühlslagen zu begleiten.

1. Fragen Sie nicht: Warum hast du das getan?

Warum hat Fridolin im friedlichen Spiel plötzlich Nora die Holzseisenbahnschiene an den Kopf gehauen? Fragt man das Kind selbst, wird man keine Antwort bekommen, denn vermutlich wurde Fridolin von seinem Gefühl überrannt, sodass er es selbst nicht erklären kann. Daher ist es sinnlos, mit moralischem Tadel zu reagieren. Was jetzt hilft: Geben Sie dem Kind Zeit, um aus einem Gefühl herauszukommen – zum Beispiel durch Raumwechsel, Ablenkung und neue Reize: „Mal was trinken?“

2. Sprechen Sie mit dem Kind indirekt und mit Abstand über heftige Gefühle

„Was du verkehrt gemacht hast, Fridolin...“ Nein, ein solches Gespräch wäre unmittelbar nach dem Vorfall ungünstig. Will man mit Kindern über Gefühle sprechen, funktioniert das nur, wenn sie nicht gerade von heftigen Gefühlen überwältigt sind.

Sehr schwer fällt es Kindern auch, das eigene Verhalten zu betrachten, als würde man sich selbst zusehen – für eine solche Denkweise braucht man die Fähigkeit, von sich selber zu abstrahieren. Kindern fällt es leichter, eigene Gefühle zu verstehen, wenn sie sie bei anderen sehen. Deshalb helfen Geschichten oder Rollenspiele mit Kuscheltieren: So können sie Gefühle und deren Folgen mit etwas Abstand beobachten und die Erkenntnisse später auf sich übertragen.

3. Führen Sie Ihre heftigen Gefühle und Ihre Strategien vor.

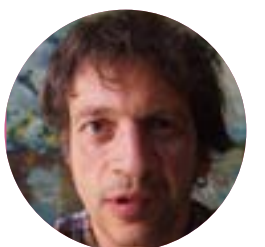
Erwachsene haben Strategien entwickelt, um starke Gefühle zu bewältigen. Kinder lernen davon, wenn man diese offen vorlebt und erklärt, etwa: „Ich bin gerade sehr wütend und atme erst mal tief durch.“

Erklären Sie, wie Sie selbst die Fassung verloren und sich beruhigt haben: „Gestern hatte ich auf dem Heimweg Panik – aber Summen und an dich denken hat geholfen.“ So lernen Kinder: Auch Erwachsene haben starke Gefühle, und man kann etwas tun, um sie zu bewältigen.

4. Bleiben Sie gelassen!

Die Angst, dass das eigene Kind Nachteile haben könnte, belastet viele Eltern. Deshalb handeln auch Erwachsene bei starken Gefühlen oft unüberlegt. Wichtig ist: Es gibt keinen Zeitdruck. Wut, Trauer oder Albernheit müssen nicht sofort kontrolliert werden. Solche Situationen sind Übungsmöglichkeiten, um gemeinsam zu lernen, mit Gefühlen gut umzugehen.

Michael Fink studierte Bildende Kunst auf Lehramt an der Universität der Künste Berlin. Heute arbeitet er als Autor und Fortbildner und veröffentlicht Fachtexte sowie kunstpädagogische Konzepte





Wut als Entwicklungschance

Wie Kinder sozio-emotionale Kompetenz entwickeln

Wahrscheinlich haben die meisten Eltern ihr Kind schon einmal mitten in einem Wutausbruch erlebt – und sich dabei hilflos gefühlt. Verena Friederike Hasel erklärt, warum Wut eine wichtige Emotion in der kindlichen Entwicklung ist. Mit anschaulichen Alltagstipps zeigt sie, wie Eltern ihre Kinder auf dem Weg von unkontrollierter Wut hin zu sozial-emotionaler Kompetenz einfühlsam begleiten können.

BANANENBLAU: Was müssen Eltern über die Emotion Wut wissen?

Wut macht vielen Eltern Angst. Oft will man Wut auf Seiten von Kindern vermeiden. Ich finde es wichtig, die vitale Seite von Wut zu sehen. Wut mobilisiert, richtet ein Kind auf, hilft ihm, sich abzugrenzen. Wut gehört damit zur Autonomieentwicklung. Ein Kind, das nie wütend wird, ist möglicherweise zu stark angepasst. Zugleich müssen Eltern ihre Kinder dabei anleiten, mit Wut umzugehen. Kinder kommen nicht mit der Fähigkeit zur Selbstregulation auf die Welt. Sie sind darauf angewiesen, dass ihre Wut „gehalten“ wird. Gemeint ist damit: Ein Erwachsener bleibt innerlich stabil, auch wenn das Kind außer sich ist. Er erschrickt

nicht vor der Intensität, sondern hilft, das Gefühl zu benennen und zu begrenzen. Ein häufiger Irrtum ist, dass man Wut entweder unterdrücken oder rauslassen muss. Beides greift zu kurz. Entscheidend ist die Transformation: Dass aus der rohen, oft körperlichen Wut ein Gefühl wird, das verstanden und sprachlich ausgedrückt werden kann. Noch ein Fehler ist es, Kindern nachzugeben, sobald sie einen Wutanfall haben. Tut man das, werden sie schwerlich Frustrationstoleranz entwickeln können. Ein hilfreicher Leitsatz könnte sein: Wut ist erlaubt, aber Verletzung nicht. Das Kind darf wütend sein, laut, intensiv. Aber es braucht einen Erwachsenen, der sagt: Ich halte das aus, und ich setze dir gleichzeitig Grenzen.

BB: Welche Möglichkeiten zur Förderung der sozio-emotionalen Kompetenz gibt es im Vorschulalter?

So viele, dass ich gar nicht weiß, wo ich beginnen soll! Generell gilt: Im Vorschulalter werden die entscheidenden Grundlagen für sozio-emotionale Kompetenz gelegt. Psychoanalytisch gesprochen geht es um den Übergang von rohen Affekten zu verstehbaren, benennbaren inneren Zuständen. Wichtig ist die Affektspiegelung. Kinder lernen Gefühle nicht abstrakt, sondern im Gegenüber. Wenn ein Kind wütend, traurig oder beschämt ist und ein Erwachsener diesen Zustand aufnimmt, in Worte fasst und leicht moduliert zurückgibt, entsteht allmählich ein inneres Vokabular. Eng damit verbunden ist die Förderung von Mentalisierung. Kinder beginnen zu verstehen, dass Verhalten mit inneren Zuständen zusammenhängt. Dass jemand etwas tut, weil er etwas denkt oder fühlt. Das lässt sich im Alltag ständig aufgreifen. Nicht nur beim eigenen Kind, sondern auch bei anderen. „Guck mal, das Kind weint, vielleicht ist es erschrocken.“ Oder: „Was glaubst du, warum sie das Spielzeug nicht teilen will?“ Eine große Rolle spielt das freie, imaginative Spiel. Im Spiel können Kinder innere Konflikte, Wünsche und Ängste ausdrücken, ohne sie direkt benennen zu müssen. Rollenspiele sind hier zentral. Rituale und verlässliche Strukturen sind ein weiterer Baustein. Sie schaffen Vorhersagbarkeit und damit Sicherheit. Das betrifft so einfache Dinge wie wiederkehrende Abläufe beim Essen oder Zubettgehen, aber auch klare, konsistente Regeln im sozialen Miteinander. Konflikte unter Kindern sind keine Störungen, sondern Lerngelegenheiten. Entscheidend ist, wie Erwachsene sie begleiten. Nicht vorschnell lösen, sondern übersetzen. „Du wolltest das Auto haben, und du auch.“ „Ihr seid beide wütend.“ Erst wenn die Perspektiven sichtbar werden, kann ein Kind anfangen, Kompromisse zu entwickeln. So entsteht Schritt für Schritt Frustrationstoleranz.

BB: Wie sehen die idealen Förderbedingungen für die sozio-emotionale Entwicklung der Kinder aus?

Ideale Förderbedingungen entstehen weniger durch einzelne Maßnahmen als durch die Haltung der Erwachsenen. Kinder brauchen ein Gegenüber, das emotional verfügbar ist, Affekte wahrnimmt und spiegelt, ohne sie zu dramatisieren oder abzuwehren, und gleichzeitig verlässlich Grenzen setzt. Genau diese Balance aus Resonanz und Struktur habe ich oben bereits skizziert.

BB: Welche Auswirkungen hätte ein verpflichtendes Vorschuljahr auf die sozio-emotionale Entwicklung von Kindern?

Überaus positive! Ich bin der festen Überzeugung, dass wir ein verpflichtendes Vorschuljahr in Deutschland unbedingt einführen sollten.

In Finnland, wo ich viele Schulen besuchte, haben mir alle Lehrer und Lehrerinnen immer wieder gesagt, dass sie ohne das verpflichtende Vorschuljahr nie so unterrichten könnten, wie sie es tun. Das Vorschuljahr schafft die Grundlage dafür, dass Kinder überhaupt lernfähig im schulischen Sinn werden, weil sie in dieser Zeit zentrale sozio-emotionale Kompetenzen ausbilden.

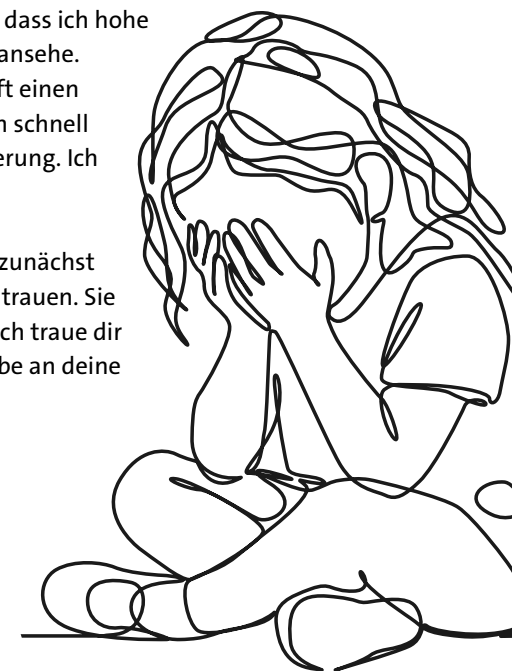
Dazu gehören vor allem Selbstregulation, die Fähigkeit, sich in Gruppen einzufügen, Empathie, Geduld und Konzentration. Viele dieser Fähigkeiten entstehen heute nicht mehr selbstverständlich im Elternhaus, sodass diese vorbereitende Phase eine Lücke schließt, die sonst im Unterricht spürbar wird. Vor diesem Hintergrund wäre ein verpflichtendes Vorschuljahr sehr wichtig.

BB: Welche drei Erkenntnisse aus Ihren Büchern sind für Eltern am überraschendsten oder wichtigsten?

Diese Auswahl würde ich tatsächlich am liebsten den Leserinnen und Lesern selbst überlassen, weil unterschiedliche Menschen ganz Unterschiedliches aus meinen Büchern mitnehmen. Es gibt aber drei Punkte, die mir gegenüber immer wieder genannt werden:

Erstens überrascht viele, dass ich hohe Erwartungen als positiv ansehe. Erwartungen haben ja oft einen schlechten Ruf, sie gelten schnell als Druck oder Überforderung. Ich sehe das etwas anders.

Hohe Erwartungen sind zunächst einmal eine Form von Zutrauen. Sie signalisieren dem Kind: Ich traue dir Entwicklung zu, ich glaube an deine Möglichkeiten.



Zweitens beschreibe ich soziale und emotionale Fähigkeiten nicht als Zusatz, sondern als Voraussetzung. Sie sind kein „Nice-to-have“, sondern ein „Must-have“, auf dem vieles andere überhaupt erst aufbaut. Kinder, die sich selbst regulieren können, die andere verstehen und in Beziehungen eingehen können, haben eine ganz andere Grundlage für alles weitere Lernen.

Und drittens unterschätzen viele, wie viel sich im Alltag durch kleine Verschiebungen erreichen lässt. Es braucht oft

keine großen Programme, sondern einen anderen Blick auf bestehende Situationen. Ein Beispiel ist der Morgenkreis: Kinder erzählen nicht einfach reihum von sich, sondern hören einander zu und berichten anschließend, was ein anderes Kind erlebt hat, möglichst auch, wie es sich dabei gefühlt haben könnte. Mit einer solchen kleinen Variation wird aus einer Routinetätigkeit eine echte Lernsituation für Aufmerksamkeit, Perspektivübernahme und sozio-emotionale Entwicklung.

Verena Friederike Hasel studierte Psychologie an der FU Berlin und Drehbuch an der Berliner Filmhochschule. Heute arbeitet sie als Reporterin und Autorin für den Tagesspiegel und Die Zeit.



Das Krisenfeste Kind

von Verena Friederike Hasel, Sachbuch

Die Schulen von heute entscheiden darüber, wie unsere Welt morgen aussieht, und ob unsere Kinder gut durch schwierige Zeiten kommen. Künstliche Intelligenz wird immer mehr Aufgaben übernehmen, zahlreiche Jobs werden wegfallen, andere neu entstehen.

Verena Friederike Hasel widmet sich der Frage, was und wie Kinder im 21. Jahrhundert lernen sollten. Sie fährt an Orte in Finnland und Deutschland, wo die Zukunft schon begonnen hat. Sie erklärt die lernpsychologischen Grundlagen neuer Methoden, räumt mit verbreiteten Missverständnissen auf und entwirft ein sehr konkretes Bild davon, wie Lehrer und Lehrerinnen, Mütter und Väter Fähigkeiten wie Selbstregulation, Eigenverantwortung, Kreativität, Gemeinschaftsgefühl und Kommunikationsfähigkeit am besten fördern. Ein privates und politisches, ein theoretisches und praktisches Buch zu einem Thema, das alle umtreibt, denen Kinder am Herzen liegen.



»Blöde Ziege Dumme Gans«

von Isabel Abedi und Silvio Neuendorf

In dem Buch „Blöde Ziege Dumme Gans“ geht es um eine Ziege und eine Gans, die eigentlich beste Freunde sind. Sie hören aber einander nicht zu, machen sich über ihre gemalten Bilder lustig und nehmen sich Spielzeug weg.

Geschildert wird die Geschichte einmal aus Sicht der Gans und einmal aus Sicht der Ziege.

Der Perspektivwechsel hilft den Kindern, zu begreifen, wie sich der andere fühlt, und sie lernen, mit Konflikten besser umzugehen. In dem Buch werden die Emotionen der beiden sehr deutlich dargestellt, was es den Kindern ermöglicht, die Gefühle selbst zu erkennen und darüber zu sprechen.

Das Buch hat nicht zu viel Text, was es bereits 2-Jährigen ermöglicht, der Geschichte gut zu folgen.

Geschildert werden Grunderfahrungen wie Streit und Versöhnung, Wegnehmen und Zurückgeben, Verlieren und Gewinnen und Zugeben und Entschuldigen.

Am Ende des Buches befindet sich ein Epilog, der sich an die Eltern richtet und Tipps mit auf den Weg gibt.

Für Kinder ab
2 Jahren





Wenn Gefühle überkochen

Emotionale Ausbrüche bei Kindern verstehen und begleiten

Wutanfälle im Supermarkt, Tränen wegen eines falschen Bechers oder ein Kind, das nach einem verlorenen Spiel verzweifelt aufgibt: Emotionale Ausbrüche gehören zum Alltag mit Kindern. Für Erwachsene wirken diese Situationen manchmal übertrieben oder unverständlich. Für Kinder jedoch sind die Gefühle in diesen Momenten sehr real – und oft überwältigend. Mit starken Emotionen umzugehen und diese zu kontrollieren, lernen wir im Laufe unseres Lebens und doch kann es uns in jeder Phase unseres Lebens passieren, dass eine Emotion uns über-schwemmt und wir viel Energie aufbringen müssen, um damit zurecht zu kommen.

Gefühle lernen – Schritt für Schritt

Kinder sind soziale Wesen. Aber keine fertigen Experten. Sie müssen den Umgang mit sich selbst, mit anderen und mit ihrer Umgebung lernen. Zum Aufwachsen gehört auch dazu, zu lernen Emotionen selbst zu regulieren. Diese Fähigkeit entwickelt sich langsam und hängt eng mit der Reifung des Gehirns und mit sozialen Erfahrungen zusammen.

1–3 Jahre: Gefühle sind unmittelbar

Kleinkinder erleben Gefühle sehr intensiv und unmittelbar. Sie können sie noch nicht einordnen oder steuern. Frustration, Müdigkeit oder Überforderung entladen sich daher oft direkt – in Schreien, Weinen oder Wut.

Typische Auslöser sind:

- Frustration („Ich kann das nicht!“)
- Übergänge (z. B. Spiel beenden, schlafen gehen)
- Überreizung oder Müdigkeit
- das Bedürfnis nach Autonomie („Ich alleine!“)

In diesem Alter brauchen Kinder einfühlsame Erwachsene, welche die Entwicklungsphase, in der die Kinder stecken, verstehen und die Kinder nicht überfordern. Es nützt nichts auf das Kind einzureden und von ihm zu verlangen sich zu beruhigen.

Besser ist die Situation mit Geduld und Verständnis zu begleiten:

- ruhig bleiben und Nähe anbieten
- Gefühle benennen („Du bist gerade sehr wütend.“)
- einfache Alternativen anbieten
- klare, liebevolle Grenzen setzen

3–6 Jahre: Gefühle ausdrücken lernen

Im Kindergartenalter entwickeln Kinder ihre Sprache und ihre sozialen Fähigkeiten. Sie können Gefühle benennen und beginnen zu verstehen, dass auch andere Menschen Gefühle haben.

Dennoch geraten sie weiterhin schnell in emotionale Überforderung. Besonders häufig entstehen Ausbrüche durch:

- Konflikte mit anderen Kindern
- das Gefühl von Ungerechtigkeit
- starke Enttäuschungen
- Überforderung in sozialen Situationen

Kinder testen in dieser Phase auch Grenzen – nicht aus Trotz, sondern um die Welt und ihre Regeln zu verstehen. Hier hilft es:

- gemeinsam über Gefühle zu sprechen
- einfache Strategien zu üben (tief atmen, bis 10 zählen, aus der Situation herausgehen)
- Konflikte zu begleiten, Kinder an der Lösung zu beteiligen
- dem Kind zu zeigen: Gefühle sind erlaubt, verletzendes Verhalten nicht

6–10 Jahre: Selbstregulation wächst

Im Grundschulalter entwickelt sich die Fähigkeit zur Selbstkontrolle. Kinder können Bedürfnisse besser aufschieben, beginnen ihre Gefühle zu reflektieren und lernen diese sprachlich auszudrücken.

Trotzdem können emotionale Ausbrüche weiterhin auftreten – besonders bei:

- Leistungsdruck oder Versagensängsten
- sozialen Konflikten
- Veränderungen oder Unsicherheit
- Überforderung

In diesem Alter ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen mit Kindern über Alltagssituationen zu reflektieren. Reflek-

tierende Gespräche stärken die Selbstwahrnehmung und führen zu Erkenntnissen über sich selbst und andere. Sie helfen auch zu verstehen, dass Fehler und Frustration zum Leben gehören. Das Kind versteht sich als Teil der Familie, oder der Klasse. Deshalb ist es wichtig diese Zugehörigkeit in emotionalen Krisen nicht anzuzweifeln oder gar zu stören. Besser ist es:

- das Kind ernst zu nehmen und zuzuhören
- gemeinsam Lösungen zu entwickeln
- Strategien zur Selbstregulation zu stärken
- Vorbild zu sein im Umgang mit eigenen Emotionen
- Zugehörigkeit und soziale Beziehung zu fördern

Kinder lernen den Umgang mit Gefühlen vor allem im Zusammensein mit anderen Menschen. Sie beobachten deren Verhalten und lernen, es einzuordnen. Sie verstehen sich als Teil der Familie oder der Kindergruppe, verstehen mehr und mehr, dass die sie umgebenden Menschen unterschiedliche Fähigkeiten und Vorlieben haben. Sie lernen, was es bedeutet sich gegenseitig zu helfen und die Fähigkeiten anderer Menschen anzuerkennen. Schon im Kindergartenalter testen die Kinder die Reaktionen anderer Menschen und lernen verstehen, dass verschiedene Verhaltensweisen unterschiedliche Reaktionen bei unterschiedlichen Menschen auslösen.

Für diesen wichtigen Entwicklungsschritt brauchen die Kinder schon früh das Zusammensein mit einer möglichst unterschiedlichen Gruppe von Gleichaltrigen. Der tägliche Aufenthalt im Kindergarten in der gewohnten Kindergruppe ist ein ideales Trainingsfeld, um sich selbst und andere Menschen verstehen zu lernen. Kinder üben sich darin die eigenen Gefühle und Verhaltensimpulse zu kontrollieren und versuchen, dies auf die Regulation des Gruppenverhaltens zu übertragen.

Diese Entwicklungsaufgaben sind nicht nur eine Herausforderung für die Kinder, sie fordern auch Wissen, Beobachtungsgabe und Einfühlungsvermögen von den Erwachsenen.

Wenn Erwachsene ruhig bleiben, Gefühle ernst nehmen und gleichzeitig Orientierung geben, erleben Kinder, dass Emotionen zwar stark sein können – aber nicht die Kontrolle übernehmen müssen.

Ein Kind, das in schwierigen Momenten begleitet wird, entwickelt nach und nach die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren.

Die emotionalen Ausbrüche des Vorschulalters können als Entwicklungsanzeichen verstanden werden. Auch wenn sie im Alltag herausfordernd sein können: Emotionale Ausbrüche sind ein wichtiger Teil der kindlichen Entwicklung.

Überforderung vermeiden

Erwachsenen fällt es häufig schwer, die Kinder als das zu sehen, was sie sind: junge Menschen in ihrer Entwicklung. Sie gehören zu uns, zur Familie, zu unserer Kindergruppe, wir sind im Alltagsleben so eng mit ihnen verbunden, dass wir manchmal vergessen, dass der kleine Mensch, mit dem wir zusammenleben vieles noch lernen muss.

Es ist wichtig, dass Eltern und Pädagogen sich mit den Entwicklungsaufgaben der Kinder beschäftigen, sich darin üben, die Entwicklungsschritte der Kinder zu beobachten und einzuordnen.

Ein zweijähriges Kind ist nicht in der Lage zu verstehen, warum die Mama gestresst ist und warum das Einkaufen schnell gehen muss. Die Stressreaktionen der Mutter irritieren und überfordern das Kind und können zu emotionalen Reaktionen des Kindes führen, die für das gestresste Elternteil eine zusätzliche Herausforderung sind.

Im Laufe der kindlichen Entwicklung kommt es durchaus zu seltsamen Verhaltensweisen der Kinder, die wir Erwachsene nicht immer einordnen können. Manche Zweijährige zum Beispiel sind so fasziniert von Haushaltsgegenständen, dass sie ohne das Küchensieb oder die Klobürste nicht aus dem Haus gehen können. Wir Erwachsene sollten dies tolerieren, denn Haushaltsgegenstände gehören zu den bevorzugten Untersuchungsgegenständen von Kindern in der Phase der Sprachentwicklung. Die Kinder versuchen den Sinn der Dinge zu verstehen, die sie so oft in unseren Händen sehen. Dazu müssen sie die Möglichkeit haben, die Dinge selbst in den Händen zu halten und mit ihnen zu hantieren.

Die im zweiten Lebensjahr für Erwachsene so anstrengende Ausrufe „Allein!“ sind Anzeichen eines wichtigen Entwicklungssprungs. Das Kind erlebt eine Phase der Autonomie, die es, wo es nur geht, ausprobieren und verstärken muss. Kluge Eltern lassen die Kinder allein die Tür öffnen, Dinge selbstständig in den Einkaufswagen legen und sorgen dafür, dass der spezielle Becher zu den Mahlzeiten verfügbar ist.

Die Phase der Autonomie wird vom sogenannten Bockalter begleitet. Das, was unsere Großeltern Bockalter nannten, ist ein Zeichen dafür, dass das Kind in der Entwicklung seiner Fähigkeiten und seiner Selbstständigkeit soweit

fortgeschritten ist, dass es an Grenzen stößt und damit nicht umgehen kann. Der kleine Mensch hat in den ersten beiden Lebensjahren erfahren, dass die Welt sich ihm erschließt. Wie von selbst hat das Kind laufen und sprechen gelernt. Plötzlich wird die Welt widerständig. Die Zeit des Übens hat begonnen. Das Kind lernt Türme zu bauen, den Löffel zum Mund zu führen, aus dem Becher zu trinken, indem es sich von Fehlversuchen nicht entmutigen lässt.

Für die Erwachsenen bedeutet dies, die Frustrationsmomente vorherzusehen und entsprechende Hilfestellungen anzubieten. Das ist manchmal nicht so einfach, ganz besonders wenn das „Allein-Alter“ eingesetzt hat.

Vorschulkinder und junge Schulkinder können noch nicht verlieren. Sie sind trotzdem richtige und sozial kompetente Mitglieder unserer sozialen Gemeinschaft, sei es nun der Familie oder der Kindergruppe. Ein Sechsjähriger, der wütend das Spielbrett des vom Vater heiß geliebten Mensch-ärgere-Dich-Nicht-Spiels vom Tisch fegt, hat sein Selbstwertgefühl noch nicht ausreichend trainiert. Das ist in diesem Alter völlig normal. Wenn das Kind damit noch nicht umgehen kann, dass es nicht seine Leistung ist, ob der Würfel eine Sechs anzeigt, sondern die Zahl auf dem Würfel zufällig entsteht und somit auch das Verlieren nicht von seinen Fähigkeiten abhängt, sollte man Spiele wählen, in denen es nicht um Verlieren oder Gewinnen geht.

Die emotionalen Ausbrüche der Kinder sind Reaktionen auf eine widerspenstige Umwelt, aber auch auf Situationen, die wir Erwachsene unachtsam herbeiführen. Mit beidem können die Kinder gut umgehen. Es ist trotzdem ratsam, die Kinder an diesen Entwicklungspunkten nicht zu stark herauszufordern.

Antje Bostelmann ist Erzieherin, Künstlerin und Gründerin von Klax, einem Bildungsträger mit einer eigenen Pädagogik. Sie setzt sich für selbstorganisiertes Lernen, Portfolioarbeit und nachhaltige Bildung ein. Als Autorin hat sie zahlreiche Fachbücher veröffentlicht.



KLAX EXPERTE

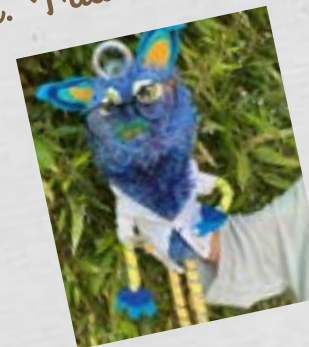
Kleine Monster, große Wirkung: Wie Kinder lernen, ihre Emotionen zu meistern

- In der Klax Kita Igelnest leben Monster! Aber keine, vor denen man sich fürchten müsste. Die Handpuppen Dr. Friedulin Fusel, Lotti von Spaß, Tilly Tränchen und Wunibert Wutmonster helfen Kindern, ihre Gefühle zu erkennen und damit umzugehen. Jedes Gefühl darf gezeigt werden – auf eine Weise, die niemandem wehtut. Aber wie genau funktioniert das?
- Die Erzieherin Susannah Conradt und ihr Team aus der Kita Igelnest bieten den Kindern verschiedene Angebote, um Gefühle zu erkennen und die eigenen Emotionen zu benennen. Besonders das Gefühl Wut beschäftigt viele Kinder. Gemeinsam überlegen sie: „Was macht mich wütend? Und was kann ich machen, wenn ich wütend bin?“
- Über diese Fragen reflektieren die Kinder ihre eigenen Verhaltensweisen und tauschen ihre Gedanken aus. In einem Gefühls-Parcours können sie ihre großen Gefühle durch Bewegung abbauen. So verfliegt die Wut, wenn man in ein großes Kissen boxt und die Freude darf rausgelassen werden, indem man hüpfet und Purzelbäume schlägt. Die Gefühlspuppen sind dabei eine große Unterstützung für die Kinder. „Friedulin, Lotti, Tilly und Wunibert sind wie richtige Mitarbeiter. Sie sind für uns wie ein verlängerter Arm, mit dem man die Kinder in emotionalen Situationen manchmal besser erreichen kann.“ erklärt Frau Conradt.
- Auch die Eltern bemerken die Wirkung: Zu Hause erzählen die Kinder von ihren Interaktionen mit den Gefühlspuppen und äußern oft den Wunsch, eine der vier mit nach Hause zu nehmen. Da die Monster aber fester Bestandteil der Kita sind, konnten die Kinder im Rahmen eines Angebots Ersatz-Sockenpuppen basteln – als kleine Begleiter für zu Hause.

- **Susannah Conradt** ist Klax-Erzieherin und entwickelte die Gefühlspuppen aus den Wutgefühlen der Kinder heraus, um ihnen einen kreativen Ausdruck für ihre Emotionen zu ermöglichen.



Dr. Friedulin Fusel



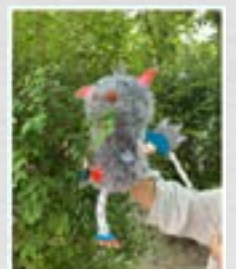
Tilly Tränchen



Lotti von Spaß



Wunibert Wutmonster





Die Co-Regulation als Grundlage früher Spielentwicklung im U3-Bereich

Es ist Montagmorgen in der Krippe der 2- bis 3-Jährigen. Zwei Kinder entdecken den Trecker auf dem Teppich und greifen danach, halten ihn fest und ziehen daran. Da die sprachlichen Möglichkeiten noch begrenzt sind, spitzt sich die Situation zu. Plötzlich beißt das eine Kind, da es keinen anderen Ausweg mehr weiß und unbedingt das Spielzeug haben möchte ...

Krippenkinder sind in Konfliktsituationen häufig hilflos und kommen an die Grenzen ihrer eigenen Ressourcen und Möglichkeiten. Infolgedessen greifen sie zu grenzüberschreitendem Verhalten wie Schubsen, Kneifen, Hauen und Beißen. In solchen Situationen spielt die Co-Regulation als zentrale Grundlage emotionaler Entwicklung von Krippenkindern eine große Rolle.

Die Co-Regulation beschreibt die Emotionsregulierung des Kindes durch die Unterstützung einer Bezugsperson. Babys kommen mit einem noch nicht fertig ausgebildeten autonomen Nervensystem zur Welt. Im Laufe der Entwicklung kann das autonome Nervensystem von der Co-Regulation in die Selbstregulation übergehen. Man unterscheidet zwischen bewusster und unbewusster Co-Regulation. Bei der bewussten Co-Regulation werden die Emotionen des Kindes erkannt und benannt, und die Bezugsperson bietet

körperliche Nähe an, indem sie zum Beispiel tröstet. Bei der unbewussten Co-Regulation geht es um den körperlichen Ausdruck der Bezugsperson, zum Beispiel die Körperhaltung und die Mimik. Wenn die Bezugsperson Stress empfindet, wird dieser nach außen getragen. Infolgedessen werden die Stresssysteme des Kindes aktiviert, und das Kind empfindet auch Stress. Co-Regulation kann also auch negativ sein.

Für den Krippenalltag der 2- bis 3-Jährigen wurden daher konkrete pädagogische Strategien und Angebote zur Förderung der Selbstregulation entwickelt.

Dazu gehörte Kinder-Yoga, da Kinder durch die Entspannungstechniken lernen, Stress abzubauen, und die Übungen im Alltag jederzeit anwenden können.

Sie bieten einen Ausgleich zum oft bewegungsarmen oder reizüberfluteten Alltag.

Die Übungen wurden bildlich auf einem Plakat aufgeklebt und sichtbar aufgehängt, damit die Kinder sie selbst erkennen und nachmachen konnten.

Außerdem wurden Gefühlskarten mit verschiedenen Emotionen erstellt. Die abgebildeten Gefühle wurden mit den Kindern besprochen, wobei die Kinder einen Zusammenhang mit ihrer eigenen Lebenswelt hergestellt und Beispiele genannt haben, wann man sich ängstlich oder traurig fühlt. Anschließend konnten sie selbst erzählen oder anhand der Karten zeigen, wie sie sich gerade fühlen. Dieses Angebot wurde mit den 3-Jährigen durchgeführt.



Ein weiteres Angebot war eine Kamishibai-Geschichte. Ein Kamishibai ist ein „Papiertheater“, das aus einem Holzrahmen mit Flügeltüren besteht. In den Rahmen werden Bildkarten oder Bilder einer Geschichte eingelegt. Während die Geschichte erzählt wird, können alle Kinder die Bilder gut sehen und der Handlung leichter folgen.

Bei der Geschichte handelte es sich um eine Ziege und eine Gans, die eigentlich beste Freunde sind. Sie hören aber einander nicht zu, machen sich über ihre gemalten Bilder lustig und nehmen sich gegenseitig ihre Spielzeuge weg. In der Geschichte wird auch gebissen. Die Kinder sind auf die Emotionen der Ziege eingegangen und haben selbst erkannt, dass man nicht beißen darf. Am Ende vertragen sich die Ziege und die Gans wieder.

Die Geschichte sollte den Kindern zum einen ein Verhalten aufzeigen, das nicht erwünscht ist. Zum anderen sollte die Geschichte verdeutlichen, dass man sich nach einem Streit

auch wieder vertragen und zusammen spielen kann. In der Krippengruppe gab es Kinder, die oft gebissen wurden und aufgrund dessen Angst hatten und nicht mehr in die Krippe kommen wollten.

Anschließend gestalteten die Kinder zu der Geschichte eine narrative Wand mit Bildern. Mithilfe dieser Bilder erzählten sie die Handlung anschließend in verkürzter Form noch einmal. In den folgenden Tagen standen die Kinder immer wieder vor dem Plakat, schauten sich an und gingen auf die Emotionen und das Beißen ein.

Die Co-Regulation bei Krippenkindern stellt eine essenzielle Entwicklungsgrundlage dar und ist ein zentraler Bestandteil pädagogischer Arbeit. Pädagogische Fachkräfte unterstützen die Kinder dabei, ihre Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und zunehmend selbstständig zu regulieren. Langfristig erwerben die Kinder auf diese Weise emotionale Kompetenzen, die es ihnen ermöglichen, angemessen mit ihren Gefühlen umzugehen.

Lisa Tute ist staatlich anerkannte Erzieherin und Klax-Fachpädagogin für den Krippenbereich. Ihr besonderes Interesse gilt neben der frühkindlichen Bildung dem Thema Ernährung & Gesundheit.





Ernährung

Bauchgefühl

Wie Ernährung unsere Emotionen beeinflusst

Das Kind kommt müde aus der Kita nach Hause, wirkt gereizt oder traurig und greift sofort zu etwas Süßem. Viele Eltern kennen solche Situationen. Doch was steckt dahinter? Kann Essen tatsächlich unsere Stimmung beeinflussen? Und wie können Eltern ihre Kinder dabei unterstützen, einen gesunden Umgang mit Ernährung und Emotionen zu entwickeln?

Der Bauch denkt mit

Lange Zeit galt das Gehirn als alleinige Schaltzentrale unserer Gefühle. Heute weiß man: Auch der Darm spielt eine wichtige Rolle. Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse stehen beide in ständigem Austausch. Im Darm leben Milliarden von Mikroorganismen, die nicht nur bei der Verdauung helfen, sondern auch die Aktivität bestimmter Zellen in der Darmschleimhaut beeinflussen. Dabei wird die Bildung von Botenstoffen beeinflusst, die eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden spielen. Diese Signale gelangen über direkte Nervenverbindungen vom Darm ins Gehirn und können so unsere Stimmung mitbeeinflussen. Für Kinder bedeutet das: Was sie essen, wirkt sich nicht nur auf ihr Wachstum aus, sondern auch darauf, wie sie sich fühlen – ob ausgeglichen, unruhig oder energiegeladen.

Nährstoffe als Bausteine für gute Laune

Eine ausgewogene Ernährung liefert wichtige Nährstoffe, die das emotionale Gleichgewicht unterstützen. Dazu gehören zum Beispiel EPA und DHA, B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin D, Magnesium, Kalium und Zink. Sie sind an vielen Prozessen im Gehirn beteiligt, etwa an der Bildung von Neurotransmittern. Fehlen diese Stoffe über längere Zeit, kann sich das auch auf die Stimmung auswirken. Das heißt jedoch nicht, dass einzelne Lebensmittel gezielt „glücklich machen“. Entscheidend ist vielmehr das Zusammenspiel einer ausgewogenen und vielfältigen Ernährung im Alltag.

Der schnelle Trost – und warum er nicht bleibt

Ein Stück Schokolade kann kurzfristig die Stimmung heben – das ist kein Mythos. Das genussvolle Sinneserlebnis sowie Inhaltsstoffe wie Theobromin können das Belohnungssystem im Gehirn aktivieren. Die Wirkung hält jedoch nur kurz an. Danach fällt die Stimmung oft wieder ab. Gerade Kinder lernen schnell: „Süßes hilft gegen schlechte Gefühle.“ Wird dieses Muster häufig wiederholt, kann sich daraus das sogenannte emotionale Essen entwickeln – also das Essen als Reaktion auf Gefühle wie Stress, Frust oder Traurigkeit.

Kinder müssen erst lernen, ihre Gefühle zu erkennen und auszudrücken. Essen kann dabei leicht zur „Abkürzung“ werden, wenn andere Strategien fehlen. Deshalb ist es wichtig, ihnen Alternativen zu zeigen. Ein Gespräch, Nähe, Bewegung oder einfach eine Pause können oft mehr helfen als ein Snack.

Die Rolle der Eltern

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Emotionsregulation, und auch die Darmflora beeinflusst unser emotionales Erleben. Eltern prägen entscheidend, wie Kinder mit Essen und Gefühlen umgehen, und sind wichtige Vorbilder im Alltag. Sie können zeigen, dass Gefühle nicht über Essen reguliert werden müssen. Genau so wichtig ist es, die Emotionen der Kinder einfühlsam zu begleiten und ihnen alternative Formen von Trost anzubieten. Regelmäßige Mahlzeiten geben zusätzlich Struktur und Sicherheit im Alltag.

Ernährung ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme – sie ist von klein auf Teil unseres emotionalen Erlebens. Wenn Kinder lernen, auf ihren Körper zu hören und ihre Gefühle ernst zu nehmen, entwickeln sie langfristig einen gesunden Umgang mit beidem. Die wichtigste Botschaft lautet daher: Nicht ein einzelnes Lebensmittel macht glücklich, sondern ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper, den Bedürfnissen und Gefühlen.

Bananen-Beeren-Brot mit Chia-Samen



1TL	Rapsöl	50 g	Kokosraspeln
4 EL	Mandelblättchen	60 g	Chia-Samen
100 g	weiche Pflanzenmargarine oder Kokosöl	3 TL	Backpulver
		2	Bananen
5 EL	Honig	2 EL	Apfelmus
3	Eier	50 g	Himbeeren
170 g	Mandelmehl	50 g	Heidelbeeren
		1 Prise	Salz

Den Ofen auf 170 °C vorheizen. Springform mit Rapsöl einfetten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Eier, Margarine oder Kokosöl und Honig cremig schlagen. Mandelmehl, Kokosraspel, Chia-Samen, Backpulver und Salz hinzugeben. In einer separaten Schüssel die Bananen kleinschneiden und mit dem Apfelmus pürieren, anschließend zum restlichen Teig hinzugeben, Beeren vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 70 Minuten backen. Nach ca. 50 Minuten Backzeit mit Backpapier oder Alufolie abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird.



Ausflugstipps

Der Barfußpark Beelitz-Heilstätten

Nach einem Tag im Barfußpark Beelitz-Heilstätten führt kaum ein Weg an der Dusche – oder zumindest an einem Fußbad – vorbei. Auf einer weitläufigen Fläche mit wunderschönem Mischwald führen Pfade über Sand, Holz, Matsch und kleine Wasserläufe. Wie fühlen sich diese unterschiedlichen Untergründe mit nackten Füßen an? Dies zu erkunden, macht nicht nur Kindern Spaß. Auch Erwachsene genießen es, die Schuhe abzulegen, den Boden bewusst wahrzunehmen und die Verbundenheit mit dem eigenen Körper und der Natur zu spüren.



Mehr als 70 Erlebnisstationen laden zum Balancieren, Klettern und Ausprobieren ein. Ganz spielerisch werden Gleichgewicht und Koordination trainiert. Wer zwischen durch eine Pause einlegen möchte, findet im Barfuß-Café herzhaftes Gerichte, Kaffee und Kuchen oder kann in der Waldlounge in aller Ruhe ein mitgebrachtes Picknick genießen.



Weitere Informationen unter derbarfusspark.de

Wildpark Johannismühle

Der Wildpark Johannismühle ist Heimat vieler europäischer Tierarten, die in großzügigen, naturnahen Gehegen mit ausreichend Rückzugsmöglichkeiten leben. Auf weitläufigen Waldwegen könnt ihr entspannt spazieren, die Natur genießen und gemeinsam auf Entdeckungstour gehen. Besondere Highlights sind die Tierfütterungen, der Streichelzoo, die Falknerei und der Abenteuerspielplatz für Kinder.



Bilderbuchkino (im Humboldtforum)

Kann man einen ganzen Wald pflanzen? Kann man alleine den Waldbrand löschen? Was passiert, wenn man eine Schlange zum besten Freund hat, und was, wenn eine Ratte auf der Matte steht, die einfach nicht mehr gehen will? All diese Fragen werden im Bilderbuchkino geklärt. Jedes Wochenende von 13 bis 15 Uhr lesen professionelle Schauspieler*innen Kindern und ihren Familien bis zu drei Bilderbücher vor, die zugleich auf die Leinwand projiziert werden.



Spät'sche Baumschulen

Die Spät'schen Baumschulen bieten das ganze Jahr über tolle Kinderprogramme an. Beim Traditionsfest am 19. und 20. September gibt es jede Menge zu entdecken: Märchenerzählungen, Mitmach-Theater, Kremserfahrten über das weitläufige Gelände und ein Bastelzelt mit Naturmaterialien sorgen für abwechslungsreiche Unterhaltung. Während die Kleinen spielen und staunen, können Eltern über den grünen Markt schlendern, Pflanzen entdecken und regionale Spezialitäten genießen.



Kinderbauernhof Pinke Panke

Landleben mitten in der Großstadt: Der Kinderbauernhof Pinke-Panke in Pankow ist ein sozialer und ökologischer Lernort. Kinder können bei der Verpflegung der etwa 70 Tiere mithelfen, sie streicheln und mehr über natürliche Kreisläufe erfahren. Der Hof bietet viel Platz zum Toben und Spielen.



Kinderflohmarkt am Arnswalder Platz

Der schöne Flohmarkt am Arnswalder Platz bietet alles, was ihr braucht, um die Garderoben und Zimmer eurer Kinder aufzufrischen. Organisiert wird der Flohmarkt vom Cafezinho (Bötzowstr. 41) – dort könnt ihr euch auch mit Kaffee, Kuchen und kleinen Snacks eindecken. Eisdiele und Spielplatz befinden sich in der Nähe zum Verweilen.



Kletterwald Wuhlheide

Mitten im Grünen und voller Abenteuer: Der Kletterwald Wuhlheide bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein aufregendes Naturerlebnis. Elf Parcours mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden sorgen für Spaß, Bewegung und jede Menge Nervenkitzel – natürlich immer bestens gesichert.





Brauchen wir das? Der Familien-Gadget-Check

Was, ihr habt kein ...? Das kennen Eltern: Immer wieder gibt es neue Dinge, auf die manche Familien schwören, während andere bisher gut ohne sie ausgekommen sind. Bananenblau testet, schätzt ein und empfiehlt: Welche Dinge sind ein Must-Have, welche ein Lass-Weg?

In dieser Ausgabe: Wo ist mein Kind jetzt? Kindertracker und Smartwatch

Smartwatches für Kinder und einfache Kindertracker ermöglichen, den Aufenthaltsort des eigenen Kindes jederzeit festzustellen – egal, ob es sich im Kindergarten, bei Freunden oder auf dem Schulweg befindet. Die Smartwatch erlaubt zudem, mit dem Zuhause Kontakt aufzunehmen, wann immer es nötig ist.

„Gut, dass es sowas gibt!“ – oder: „Das braucht keiner“?

Dafür spricht:



Kindgemäße Technik mit Limits

Immer heißt es, dass Kinder mit digitalen Medien sinnvolle Erfahrungen machen sollten. Aber viele digitale Geräte bergen Risiken für Kinder: Am eigenen Tablet versinken Kinder in fragwürdigen Spielen, mit eigenem Smartphone gar in beängstigenden und böartigen Welten von Tiktok und Co – mit Folgen für die psychische und physische Entwicklung! Dagegen erlauben die rudimentären Funktionen der Kinder-Smartwatch, mit Digitaltechnik umzugehen, ohne sich selbstverantwortlich vor negativen Folgen schützen zu müssen.

Mehr Freiraum für eigene Wege:

Kinder können heute im Vergleich zu früher nur noch selten eigene Wege ohne erwachsene Begleitung gehen. Smartwatches könnten dazu dienen, den Spielraum für Kinder zu erhöhen: Ob du nach der Schule auf direktem Weg nach Hause gehst oder noch ein paar Schleifen mit deinen Freunden drehst, ist mir egal, denn zur Sicherheit kann ich ja immer noch herausfinden, wo du bist – und wenn dir mulmig ist, kannst du Hilfe holen.

In diesem Sinne können Smartwatches also Freiraum für eigene Wege geben, zumindest in dem Alter, wo ein Kind schon allein losgehen kann und möchte, sich aber noch nicht überall zurechtfindet.

Ein sicheres Gefühl:

Auch wenn Ängste oft irrational sind: Es ist entlastend für Eltern, wenn sie sich bei all den Sorgen um Schulerfolg, Gesundheit und Wohlergehen der Kinder vor ein paar Gefahren weniger fürchten müssen. Natürlich wissen wir, sagen viele Eltern, dass mein Kind wahrscheinlich nicht auf dem Weg von der Schule zum Hort oder beim Kita-Ausflug verloren geht – aber es hilft uns, sich nicht vor dieser eventuellen Gefahr fürchten zu müssen, wenn das Kind dieses praktische Gadget bei sich trägt. So gesehen können der Kindertracker oder die Smartwatch für Entspannung sorgen.

Dagegen spricht:

Big Mother is watching you

Was genau hast du eigentlich da an der Straßenecke für 20 Minuten gemacht? Indem Eltern ihre Kinder tracken können, lassen sie ihre Kinder automatisch spüren: Ich habe jederzeit im Blick, was du tust. Das kann dem Kind Sicherheit vermitteln – aber auch das Gefühl, dass ihm keinerlei Unabhängigkeit zugetraut wird. Gerade, wenn sich das Kind für eventuelle Umwege rechtfertigen muss. Vor allem führt diese ständige Überwachung dazu, dass sich das Kind weniger verantwortlich für die eigenen Wege fühlt: Ich kann ja gar nicht verloren gehen, weil mich notfalls meine Eltern wieder finden. Ab einem bestimmten Alter ist es aber gut, über die Folgen seines Handelns nachzudenken – denn so entsteht Selbstständigkeit.

Entsteht dabei Sicherheit?

Viele Gründe, weshalb man sich Tracker und Smartwatch für das Kind kaufen soll, wirken reichlich überzogen: Wenn Kinder ohnehin in Kindertagesstätte und Schule betreut sind und dort abgeholt werden, ist die Möglichkeit des Verlorengehens extrem gering. Und Kindesentführungen in pädagogischen Einrichtungen sind abgesehen von Sorgerechtsstreitigkeiten unrealistisch.

Realer ist die Gefahr, dass Kinder sich auf Wegen, die sie selbst bewältigen, verlaufen oder nicht mitteilen, welche Freunde sie spontan besuchen möchten. Aber dafür gibt es anstelle des Trackers bessere, pädagogische Wege:

mit dem Kind sprechen, wie man sich verhalten sollte, wenn man sich verläuft. Wen man fragt, und wen nicht. Erklären, warum es wichtig ist, die Eltern über spontane Besuche zu informieren. Die auf diese Weise entstehende Sicherheit ist größer als die, die die Smartwatch erzeugt: Ich weiß, dass mein Kind fähig ist, auch aus ungünstigen Situationen wieder zurückzufinden.

Guck mal, was das kann...

Digitale Medien sind viel zu gut darin, die Aufmerksamkeit von Kindern zu fesseln, selbst wenn eigentlich nichts Interessantes geboten wird. Diesen Effekt kennt man vom Display in der U-Bahn, wo man hinschaut, auch wenn es langweilt: Menschen lieben es, sich von blinkenden Dingen ablenken zu lassen. Das ist bei der Smartwatch ein Problem. Selbst wenn diese nur die Uhrzeit anzeigt, kann das dazu führen, dass sie die Kinder ablenkt – Internettrends wie „12 Uhr 12, jemand denkt an mich“ sind der Beweis dafür. Wenn man dann noch über den Ladestand des Gerätes, Funklöcher und die Unterschiede zwischen angesagten Modellen nachdenkt, nimmt auch die harmlose Smartwatch Konzentration weg.

Unser Fazit

Die Möglichkeit des Trackens kann sinnvoll sein, wenn Kinder ab einem geeigneten Alter gerne auf weiteren Strecken unterwegs sein möchten, aber aufgrund ihres nicht entsprechend entwickelten Orientierungssinns leicht in Gefahr geraten, verloren zu gehen.

Für Kinder, die Wege ohnehin in Begleitung gehen oder nur vertraute Strecken meistern, ist es mindestens eine übertriebene Ausgabe – und könnte dazu führen, dass man sich so sehr auf ein durchaus auch störungsanfälliges Gerät verlässt. Besser scheint es, mit dem Kind darüber zu reden, wie weit und wohin es allein gehen kann, was man beim Verirren tun kann – und Tracker nur im nötigen Fall sowie im gegenseitigen Einvernehmen einsetzen: Heute fühle ich mich sicherer, wenn ich das Ding dabei hab, Mama und Papa.

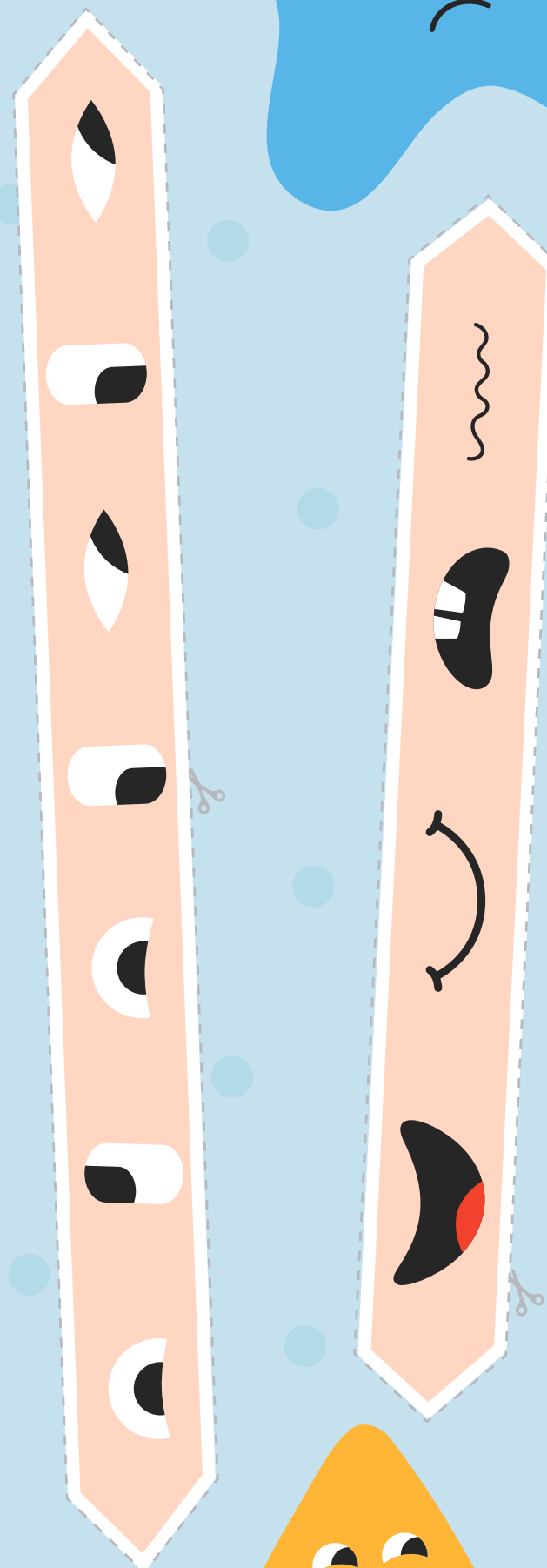
Der gefühlige Greg

22



Jedem geht's wie Greg: Mal hat man gute Laune, dann schlechte, dann ist man stinkesauer... und manchmal alles dazwischen und zusammen. Bastel dir deinen Papp-Greg, bei dem man mit Schieben immer neue Gefühle herstellen kann!

23



So geht's: Gregs Kopf und die beiden Schieber sauber ausschneiden. Gaaaanz vorsichtig mit Schere oder Cutter am Kopf die Strichel-Linien links und rechts von Auge und Mund aufschneiden. Von hinten den Augenstreifen so einstecken, dass man jetzt beide Augen außen sieht. Genau das gleiche beim Mund tun.

Nun austesten: Greg, schau mal lustig, dann sauer, jetzt listig ...

Hier kommt
Max

Weißt du, wo die
Gefühle wohnen?

?

Das traurige Gefühl wohnt
als dicker Kloß im Hals.

Wut wohnt im Bauch und
manchmal in den Händen.

Das alberne Gefühl
kitzelt im ganzen Körper.

Das leere Gefühl ist,
als wäre keiner
zu Hause.

Angst schnürt einem
die Luft ab.

Pure Freude ist ÜBERALL.
Kannst du sie spüren?