

IFAMILY

Institut für Familienförderung

02 | 2017

plus

Kreativ denken

Der Sinn des Sinnlosen

Auf ins Abenteuer

*Spielend glücklich sein –
das Flow-Prinzip ...*

BERATUNG & THERAPIE

ADHS/ADS
Ängste/Trennungsängste
Unsicheres Verhalten
Schwierigkeiten in der Schule
Teilleistungsschwächen
Trennung der Eltern
Mobbing
Aggressives Verhalten

UNTERSTÜTZENDE ANGEBOTE
Coolnesstraining/Antiaggressionstraining
Training sozialer Kompetenzen
Selbstwerttraining
Psychomotorisches Training
Lern- und Konzentrationstraining
Legasthenie- und Dyskalkulietraining

ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG / LOGOPÄDIE
ERGOTHERAPIE / MOTOTHERAPIE

KINDER & JUGENDHILFE

BEGLEITUNG IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN
GEMEINSAM MIT FAMILIEN
LÖSUNGEN (ER)FINDEN
DIE RESSOURCEN VON FAMILIEN
IN DEN MITTELPUNKT STELLEN
EINBEZIEHUNG SOZIALER NETZWERKE
EIN NETZ SPANNEN

ELTERN

ERZIEHUNGS COACHING
FAMILIENTHERAPIE
SCHEIDUNGSBERATUNG / MEDIATION
BESUCHSBEGLEITUNG
VORTRAGSREIHE UND WORKSHOPS

ERWACHSENE

PSYCHOTHERAPIE
PAARTHERAPIE
GRUPPENPSYCHOTHERAPIE
GESUNDHEIT & VORSORGE
WORKSHOPS



EDITORIAL | To-Do-Liste für einen glücklichen Sommer

Das Geheimnis der Kreativität	4
Vom Sinn des Sinnlosen	6
Auf ins Abenteuer	9
Recht auf Schrammen	13
Flieg-Gedanke-Flieg	16
Vom Glück unsichtbarer Freunde	18
BUCHTIPPS	20
Rätsel	22
	23

Inhalt

INFOS | ANMELDUNG Angebote | Fortbildungen
www.familienfoerderung.at
office@familienfoerderung.at

Alle Angebote sind

für Familien kostenlos

oder mit einem geringen Selbstkostenbeitrag

GRAZ • Elisabethstraße 59, 8010 Graz • 0316 / 32 82 88
GLEISDORF • Gartengasse 7, 8200 Gleisdorf • 03112 / 20 88 531
LEOBEN • Roseggerstraße 15, 8700 Leoben • 03842 / 42 22 0

www.familienfoerderung.at

Kinder- & Jugendhilfeeinrichtung des Landes Steiermark

TO-DO-LISTE FÜR EINEN GLÜCKLICHEN

Sommer

Glühwürmchen fangen,
Tagträumen,
Tretbootfahren,
Eis schlecken,
Grillen, Lesen,
Faulenzen, Spielen,
Abtauchen ...

Wo wir sind,
ist Sommer.

„Die eigentlichen
Entdeckungsreisen bestehen
nicht im Kennenlernen neuer
Landstriche, sondern darin,
etwas mit anderen Augen
zu sehen.“

Schriftsteller
Marcel Proust

IMPRESSUM

Grundlegende Ausrichtung: Information des Instituts für
Familienförderung, Elisabethstrasse 59, 8010 Graz,
ZVR Zahl: 775096007 erscheint vierteljährlich.

Für den Inhalt verantwortlich:
Dr. Sabine Wirmsberger, Julia Paulitsch
Fotocredit: Fotolia, wenn nicht anders angegeben

Medieninhaber, Produktion und Anzeigenverkauf:
TLS - Winkler Inh. Mag. Barbara Winkler,
T.: 0316 / 33 78 55 F.: DW 20E mail: winkler.tls@a1.net

Egal, ob wir nur gedanklich auf Balkonien urlaubeu oder tatsächlich auf Reisen gehen, im Sommer packen uns stets Offenheit und Zuversicht, Vertrauen und Neugier. Wir beginnen über unsere Grenzen hinauszuwachsen und Neues auszuprobieren. Wenn wir den Terminkalender beiseite legen, das Handy auf lautlos stellen und die Armbanduhr tief in der Badetasche vergraben, finden wir plötzlich wieder den Sinn im Sinnlosen (mehr dazu ab Seite 9/Sinn des Sinnlosen) und Freude am Spielen. Wir kommen in den Flow (mehr dazu auf Seite 6), leben im Augenblick und lernen durch Wachsamkeit. Das Schönste am Sommer ist, dass Tabus aufgehoben werden, wenn die gute Laune eingesetzt wird. Unsere Gedanken fliegen (Seite 18/Flieg Gedanke) und die Füße auch (Seite 16/Abenteuer). Wir gieren nach draußen und nach Abenteuern. Manche steigen in den Sommerfreien zum ersten Mal in ein Flugzeug, andere verdienen ihr erstes eigenes Geld. Einige bekommen ihren ersten Zahn, den ersten Kuss oder den ersten Kater. Es scheint, als gäbe es für viele ein Leben vor dem Sommer und ein Leben danach (Seite 6/Kreativ Denken). Dazwischen liegen Wochen, die einen verändern. Manchmal sind es nur Sommersprossen im Gesicht und Gelsenstiche an den Beinen. Manchmal ist es allerdings viel, viel mehr, wenn wir spielend lernen.

Sich ausgiebig Zeit fürs Frühstück nehmen. Über den Markt schlendern und süße Früchte naschen. Zwischendurch in der Sonne einen Capuccino trinken. Vielleicht ein Cabrio mieten oder mit dem Fahrrad zum nächsten See düsen. Im Regen tanzen und endlich wieder ein Museum besuchen. Den Anblick flirrender Straßen und tanzender Schmetterlinge genießen. Sich eine Massage gönnen oder ein Buch lesen. Musik aus anderen Ländern hören und abends im Gastgarten Spaghetti mit Meeresfrüchten bestellen. Die eigene Stadt als Tourist durchs Kameraobjektiv erforschen und einfach mal spontan in einem Hotel übernachten. Urlaub ganz alltäglich. Ja, das geht. Denn der Sommer hält für Klein und Groß jedes Jahr aufs Neue spannende Erlebnisse, so manche Herausforderung und im Kleinen oft die schönsten Erinnerungen parat.

Editorial



| Dr. in Sabine WIRNSBERGER

Leitung des Institutes für Familienförderung
Paar- und Familientherapeutin in eigener Praxis
office@dr-sabine-wirmsberger.at
www.dr-sabine-wirmsberger.at



DAS GEHEIMNIS DER KREATIVITÄT

UNKONVENTIONELLE IDEEN SIND HEUTZUTAGE IN ALLEN LEBENSLAGEN GEFRAGTER DENN JE. EINFALLSREICHTUM TRÄGT AUCH IM FAMILIENVERBAND ZU EINEM ABWECHSLUNGSREICHEN ALLTAG BEI. DENN KREATIVITÄT IST DIE NEUE INTELLIGENZ.

Für Kreative ist die Welt eine Art Spielplatz, denn sie sehen nahezu überall Möglichkeiten und nehmen ständig Informationen auf, die Futter für weitere Gedanken sind. Nichts scheint verloren zu gehen, jedes Puzzleteil erfüllt einen Zweck und fügt sich zu einem großen, bunten Ganzen. Längst wird nicht nur in der Pädagogik und Sozialpsychologie, sondern vor allem auch in der Wirtschaft nach Kreativitätspotenzialen gefahndet. Gierig sucht man in allen Lebensbelangen nach den Quellen kreativen Denkens, denn längst ist die Kreativität nicht mehr Privileg von Künstler, Innovativen und Genies. Schließlich geht es bei der Begrifflichkeit um

„die Lösung neuer Problemstellungen durch erworbene Fähigkeiten“, wie Wikipedia behauptet. Aber ist es wirklich möglich, kreativ besser zu leben?

Wir behaupten, ja.

GLÜCKLICH IM FLOW

Kreativ zu leben ist eine Lebenshaltung. Inflationär damit verbunden ist sicherlich der Begriff des „Lifestyles“. „Style“ beschreibt hier aber das, was von Innen kommt und den ganz persönlichen Wesenskern eines Menschen entspricht. Leben Menschen ihre Kreativität aus, kommen sie in einen

Flow, werden aktiv und entdecken an sich selbst neue Qualitäten und Stärken. Kinder beherrschen das Flow-Prinzip intuitiv. Wenn ein Kind spielt, geht es vollständig im Spiel auf, vergisst seine Umgebung und wird zur Figur seiner Welt. Ein Beleg dafür, dass Einfallsreichtum neue Spuren eröffnet, wir können damit abgestrampelte Pfade verlassen, Neues lernen und uns im Tun verändern. Das klingt simpel und abstrakt zugleich. Dabei geht es bei Kreativität nicht zwingend um den ganz großen Einfall. Manchmal sind es die ganz kleinen Geistesblitze, die Psychologen im divergenten Denken beheimatet wissen. Es beschreibt unerwartete Gedanken in ungewöhnlichen Situationen wie unter der heißen Dusche oder abends im Halbschlaf. Auch die sogenannten Aha-Erlebnisse zählen dazu und funktionieren, wie Forschungen belegen, vor



allem bei guter Laune. Unsere Gemütslage wirkt sich eben ganz entscheidend auf unsere Denkstrategie und in Folge auf unsere Kreativität aus.

WERDE ZUM IDEENHELD!

Es kann schon mal passieren, dass wir dazu tendieren, uns stundenlang den Kopf zu zerbrechen, wenn wir vor einem scheinbar unlösbaren Pro-

**KREATIV SEIN
BEDEUTET:**
Neues schöpfen
Erfinden
Herstellen
Auswählen
Geschehen lassen
Aktiv gestalten

...bitte weiterlesen ⇒ ⇒ ⇒

blem stehen. Auch in diesem Fall kommt uns die Kreativität zur Hilfe. Denn kurze Auszeiten beflügeln sie. Ablenkungen in Form von Sport, Power-napping oder kleinen Spaziergängen sind ohnehin in aller Munde. Eine Faustregel für kreatives Denken gibt es dennoch nicht. Wie wir unkonventionelle Situationen am besten auflösen, hängt davon ab, an welcher Stelle wir im persönlichen Schaffensprozess gerade stehen. Dafür braucht es Mut, auch mal im Zickzack zu laufen und Umwege in Kauf zu nehmen. Kreative Lösungen entstehen oft in Situationen, in denen es nicht kuschlig und harmonisch zugeht. Konflikt bereichert und wenn man das Risiko des Scheiterns eingeht, macht es ganz plötzlich klick. Übrigens: Man muss nicht zwingend kreativ sein, um kreativ zu sein.

Tipps für Kreativität im Alltag

- ❖ **In Bildern denken:**
Der Versuch, ein Problem oder eine Fragestellung als Bild zu sehen, kann helfen.
- ❖ **Die Augen immer offen halten:**
Beobachtungen anderer Menschen helfen, Verbindungen zwischen dem Erlebten und einem etwaigen Problem zu erkennen.
- ❖ **Das Problem auf den Kopf stellen:**
Wird das Problem ins Gegenteil gekehrt, lösen sich eingefahrene Sichtweisen eher auf.
- ❖ **Den Ideen Beine machen:**
Spaziergänge und bewegte Naturerlebnisse werden oft unterschätzt, sind aber wichtige Kreativlieferanten.
- ❖ **Loslassen:**
Kontrolle und eine kurze Leinen hemmen den Einfallsreichtum. Mehr Mut zu Spontaneität und Planänderungen.
- ❖ **Luftschlösser bauen:**
Was wäre wenn? Ab und an Phantast sein, birgt unerwartete Möglichkeiten und eröffnet neue Chancen.



VOM SINN DES SINNLOSEN

ATEMLOS DURCH DIE KINDHEIT? WAS KINDER DRINGENDER BENÖTIGEN ALS STÄNDIGE BESCHÄFTIGUNG, SIND FREIRÄUME, FANTASIE UND SPIEL. ALSO KOMM', GEHEN WIR SPIELEN!

Mit drei Jahren in den Englisch-Kurs, mit vier Klavierunterricht und nebenbei Tennis und Ballett. Dazu noch einen Origami-Workshop. Zugegeben, diese fiktive Liste ist überzeichnet, aber nicht aus der Luft gegriffen. Denn der Förderwahn bei Kindern greift massiv um sich. Das derzeitige Credo: möglichst viel und möglichst früh. Da bleibt kaum noch Zeit zum Spielen. Dabei spielt kein Lebewesen so ausdauernd und variantenreich wie der Mensch. Beim Wort „Spielen“ denken wir zu allererst an selbstvergessenes Sandburgbauen und brummen-des Hin- und Herschieben von Autos – hinter dem kindlichen Müßiggang steckt aber wesentlich mehr

SCHABERNACK LEHRT

Auf den ersten Blick spielen wir, weil es Spaß macht. Diese Eigenschaft betont auch die Definition im Allgemeinen. Spielen ist demnach eine Tätigkeit, die ohne bewussten Zweck zum Vergnügen, zur Entspannung, aus Freude an ihr selbst und an ihrem Resultat ausgeübt wird. Spiel ist aber noch viel mehr, nämlich ein tiefgreifender biologischer Prozess. Es ist im Laufe der Evolution entstanden und macht Tiere klüger und anpassungsfähiger. Bei höher entwickelten Tieren fördert es die Empathie und ermöglicht die Entstehung komplexer sozialer Gruppen.

...bitte umblättern und weiterlesen ⇒ ⇒ ⇒



„Die wahre Funktion des Spiels ist hinter dem Spaß verborgen.“

Beim Menschen schließlich ist das Spiel für Kreativität und Innovation verantwortlich. Keine Tierart bringt mehr Energie für das Spielen auf als der Mensch in seiner Kindheit. Selbst unter widrigsten Umständen, etwa in den Fabrikhallen der industriellen Revolution, fanden Kinder Anlässe zu spielen. Nur im Spiel erreichen Kinder ihr höchstes mögliches Leistungsniveau. Spielen macht uns besonders flexibel, lernfähig und anpassungsbereit – auch wenn es sich beim Spielen manchmal um augenscheinlich sinnloses Verhalten handelt wie Büroklammern verkaufen als wäre es Obst oder stundenlanges Puppen frisieren. Jede Form des Spielens lehrt: Beim Schach lernen Kinder beispielsweise festen Regeln folgen zu müssen und trainieren ihr strategisches Denken. Beim Tanzen erfahren sie ihren eigenen Körper. Beim Malen erfinden sie kunstvoll neue Welten.

SPIELEN UM SEINER SELBST WILLEN

„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“, schrieb schon Friedrich Schiller. Entwicklungspsychologe Rolf Oerter erforscht seit rund 20 Jahren das Spielen und beschreibt dessen wichtigstes Merkmal so: „Beim Spielen fehlt die Berücksichtigung der Folgen, es wird um seiner selbst willen betrieben.“ Kurz gesagt: Wer spielt,

will nur eines – spielen. Der Erwerb von Fertigkeiten läuft bei Kindern unbewusst im Hintergrund ab. Die wahre Funktion des Spiels ist hinter dem Spaß verborgen. Im Spiel können Kinder zum Beispiel seelische Belastungen besser meistern als in der sozialen Realität. Es geht dabei auch darum, etwaige Tabus zu brechen sowie Macht, Kontrolle, Aggressionen und geheime Wünsche ungehindert auszuleben. Tatsächlich ähnelt der spielerische Zeitvertreib auch häufig dem Ernst des Lebens. Scheinkämpfe spielen dabei eine wichtige Rolle. Der Zwist im Spiel hilft den sozialen Umgang zu üben, Macht und Dominanz ebenso kennenzulernen wie Sieg und Niederlage, Streit, Freundschaft und Versöhnung.

Im Spiel können sich Kinder kreativ von der Welt der Erwachsenen abschotten, etwa durch Verstecken oder dem Errichten eines eigenen „Hauses“ aus Karton, Tischen oder Stoffen. Auch Langeweile spielt im Spiel eine Rolle. Dass sich Kinder selbst unterhalten können, müssen nicht nur die Kleinen, sondern oft auch Eltern lernen. Aufmunternde Blicke und motivierende Worte fördern die Lust auf das alleinige Erkunden. Schon vor 70 Jahren erkannte Kulturhistoriker Johan Huizinga: Ohne Spiel keine Kultur, keine Zivilisation. „Das menschliche Dasein ist so sehr vom Spiel durchdrungen, dass der moderne Mensch nicht nur Homo sapiens, sondern auch ein Homo ludens – ein spielender Mensch – ist.“

DIE SEELE ENTLASTEN – MIT SPIELTHERAPIE

Spiele machen Spaß und regt die Fantasie an. Doch zugleich offenbart es einiges darüber, wie jemand denkt und fühlt. Im Spiel können Kinder unbewusste Konflikte ausdrücken. In der Spielsituation erfährt man mehr über die kindliche Erlebniswelt als durch Gespräche, man versteht dadurch, was Kinder belastet, aber auch, wohin die Lösungsenergie geht.

Die „Spieltherapie“ ist Hauptbestandteil der Behandlung. Wie beim »freien Spiel« im Kindergarten oder am Spielplatz sind auch in der Spieltherapie

...bitte umblättern und weiterlesen ➡➡➡

Tatsächlich ähnelt der spielerische Zeitvertreib häufig dem Ernst des Lebens.

Spielformen im kindlichen Entwicklungsstadium:

Sensomotorisches Spiel:

Säuglingsrassel und Spiel mit dem eigenen Körper

Konstruktionsspielen:

Interesse an Bauklötzen und andere Objekten

Als-ob-Spiel:

Z.B. gelbe Spielsteine werden zur Banane, die dem Kuschelaffen schmecken

Rollenspiele:

Verstecken & Suchen, Kaufen & Verkaufen – Verteilen von Rollen gemeinsam mit anderen

Regelspiele:

verstärkte Absprachen mit den Mitspielern, Interesse an Erwachsenenspielen wie Schach, Fußball und Co.

vor allem Fantasie und Kreativität gefragt. Als Hilfsmittel kommen oft Puppen oder Figuren zum Einsatz, mit denen die kleinen Klienten eine beliebige Szene darstellen. Die TherapeutIn greift nach Möglichkeit nicht in das Geschehen ein, sondern sorgt für den geeigneten Rahmen: Vertrauen und eine rücksichtsvolle Atmosphäre ohne Vorgaben oder Bewertungen.

Das jeweilige Szenario, das spontan daraus entsteht, drückt oft symbolisch schmerzhaft Erinnerungen aus oder offenbart Gefühle wie Bedrohung und Enge. Gemeinsam mit der TherapeutIn können dann im Spiel Wege für das Kind gefunden werden, mit seinen Problemen oder schlimmen

Erlebnissen fertig zu werden. Zudem wirkt schon das Spielen an sich heilsam: Es weckt positive Emotionen und lässt die Betreffenden Freiheit und Zwanglosigkeit erleben, was wiederum das Selbstbild der jungen Patienten stärkt.

Auch größere Kinder und Jugendliche können von einer Spieltherapie profitieren. Hier gilt es, aus Sand und Plastikfiguren spontan eine Szene darzustellen, was Stress abbauen und verdeckte Probleme offenlegen soll. Durch Rollenspiele, indem sie »so tun als ob«, können Jugendliche vorübergehend eine neue Identität annehmen und sich darin erproben. Dies fördert neue Sichtweisen und Problemlösungen zu Tage.



Zum Weiterlesen ...
Sinn-voll und alltäglich:
Materialsammlung von
Christine Meier und Judith Richle

André Stern, hat mit seinem Buch ... und ich war nie in der Schule ein fesselndes Plädoyer für bedingungsloses Vertrauen in die natürliche Entwicklung unserer Kinder verfasst. Statt Leistungsoptimierung und Konkurrenzdenken setzt er auf die individuelle Entwicklung und das eigene Tempo des Kindes.

»Das Spiel ist für das Kind die direkte Art, sich mit dem Alltag, mit sich und mit der Welt zu verbinden. Für Kinder ist das freie Spiel ein Bedürfnis. Eine Veranlagung, ein Hang, oft ein Drang. Es ist für das Kind eine tiefe Erfüllung.«



Spielen, um zu fühlen, zu lernen und zu leben.
André Stern

Spielhaus
In der eigenen Villa wohnen!

wo/was: drinnen oder draußen
Kartonschachteln (möglichst große), Tücher, eventuell Klebestreifen, Schnur

Idee: Verschiedenartige Schachteln regen sehr zum Spielen an. Ihr Kind kann zum Beispiel ein Haus daraus bauen; vielleicht braucht es Ihre Hilfe dazu. Für Türen und Fenster werden Schachteln weggelassen oder ein Loch ausgeschnitten. Ein Tuch wird als Dach darübergespannt.

Hinweise: Eine feste Wand, sei es in der Wohnung oder draußen, kann dem Schachtelhaus eine stabile Rückwand sein. Wenn Sie eine große Schachtel haben, z.B. von einer Waschmaschine, kann diese allein schon eine Villa sein. Schachteln bekommt man auf Nachfrage oft auch in Warenhäusern oder im Einzelhandel. Eine Villa ganz besonderer Art ist eine Schneehütte – ein Traum der Kinder.



AUF INS ABENTEUER

WENN KINDER BAUMWIPFEL UND BACHLÄUFE ERKUNDEN, SIND SIE GANZ BEI DER SACHE. EIN PLÄDOYER DAFÜR, WIE SEHR DIE KLEINEN VOM SPIEL IN DER NATUR PROFITIEREN.

DAS KINDERZIMMER NAMENS WIESE

Kinder lieben Natur! Und sie bewegen sich von Natur aus gerne darin. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass sich der Spielraum von Kindern immer mehr verkleinert. Der Biologe, Philosoph und Autor Andreas Weber macht das Problem der Indoor-Kinder in seinem Buch »Mehr Matsch. Kinder brauchen Natur« an Faktoren wie zum Beispiel dem eingeschränkten öffentlichen Spielraum, zunehmendem Autoverkehr, hohen schulischen Anforderungen an Kinder und Jugendliche, die Freiräume dezimieren, zunehmende Gefahren, weniger gemeinsamer Verantwortung der Erwachsenen und der abnehmenden Toleranz gegenüber lärmenden Kindern fest. Dabei übersehen wir alle etwas ganz Wesentliches, nämlich wie wichtig die Natur für die Entwicklung von Kinder tatsächlich ist.

BARFUSS IM HERZEN

Natur kann begeistern, körperlich herausfordern, zur Erholung beitragen und vieles mehr. Sie wirkt auf Heranwachsende – und ja, auch auf Erwachsene – beeindruckend vielfältig. Sie bietet Beständigkeit und Abenteuer zugleich. Ein Schmetterling, der durch die Luft flattert. Ein Marienkäfer, der am Arm kitzelt. Der Waldboden, der unter den Füßen knackst. Bei jedem neuen Erlebnis stellt das Gehirn neue Verbindungen her und schüttet Glückshormone aus. Als Kind lernt man viel mehr in der Natur, als man sich als Erwachsener erinnern kann. Nicht zuletzt ist eine der Lektionen, Gefahren einschätzen zu können. Daran reift man mitunter zu eigenständigen Persönlichkeit heran.

VON MUTPROBEN UND KLETTERMAXLN

Forscher rund um den schwedischen Biologen Patrik Grahn verglichen bereits im Jahr 1997 das Spiel von Kindern in einem Waldkindergarten mit dem von Kindern in einem Regelkindergarten. Im Wald wechselten sich lautes Spielen, Kreischen und Toben mit fast geräuschlosem Verhalten ab. Die Kleinen spielten im Natur-Setting fantasievoller und vielfältiger: Mal war der Wald Schlachtfeld, mal Weltraum, mal Shoppingcenter. Je unbestimmter ein Gegenstand im Spiel ist, desto kreativer ist der Umgang mit ihm. So wird ein Stock im Nu zum Zepter, darf Schranke und im nächsten Moment gar ein Krokodil sein. Im Vergleich ist eine Plastikfigur aus dem neuen Lieblingsfilm nur das, was sie ist: die bereits vorgefertigte Identität einer Plastikfigur. Verschiedene Fallstudien zu Waldschulen und Naturerfahrungsprogrammen mit Kindern liefern zudem Hinweise darauf, dass das abenteuerliche Spielen im Grünen möglicherweise die Sprachfähigkeit von Heranwachsenden verbessert.

Denn in der Natur treffen Kinder auf vielfältigere und weniger vorhersehbare Situationen als drinnen, sie spielen häufiger gemeinsam mit anderen. Es besteht die Annahme, dass sie deshalb auch ein größeres Vokabular entwickeln und unbekannten Dingen neue Namen geben. Neurobiologen sind überzeugt, dass in der Wildnis, die kein Ingenieur designt und keine vorbereitete Spielsituation aufgeräumt hat, Synapsen im kindlichen Hirn sprießen wie nur was.

Erst in der Freiheit gedeihen Verknüpfungen im Denkapparat und vernetzen sich so üppig wie unser Ökosystem. Hier treten die Kleinen in Kontakt mit der Schöpfung, mit ihrer Selbstwirksamkeit und Materialien, die kein Pädagoge entworfen hat. Mit großartigen Folgen: Der Blutdruck wird gesenkt, die Knochenmineralisation gestärkt, das Mitgefühl wächst, Umsicht und Selbstdisziplin haben Platz sich zu entwickeln.

DER DRANG NACH FREIHEIT & LEBENDIGKEIT

Fest steht: die Aufgabe eines Kindes ist es, zu reifen. Das passiert im Baumhaus besser als vorm Fernseher. Kinder sehnen sich nach Mutproben, nach etwas Unvorhergesehenem und vor allem danach, dass nicht immer alles nach Plan läuft. „In den zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts durfte ein achtjähriger Junge



Die Aufgabe eines Kindes ist es, zu reifen. Das passiert auf einem Baum besser als vorm Fernseher.

allein zehn Kilometer an seinem Lieblingsbach gehen. Sein Schwiegersohn konnte 1950 im selben Alter anderthalb Kilometer weit in den Stadtpark fahren. Dessen Tochter war es noch gestattet, ein paar hundert Meter allein zum Schwimmbad zu gehen. Ihr eigener Sohn aber hat mit acht Jahren die eigene Wohnstraße nicht mehr zu verlassen – mit Fahrradhelm und Knieschützer gepanzert wie ein Star-Wars-Krieger“, fasst Buchautor Andreas Weber das Szenario bildhaft zusammen. Wir leben in einer Welt der Einschränkungen, die den Bewegungsbereich von Kindern in Industrienationen wie ein festgezurrtes Gummiband zusammenhält. Eine Welt, die den Drang nach Freiheit, Lebendigkeit und unkontrolliertes Umherziehen in freier Wildbahn nicht mehr möglich macht. US-Umweltaktivist Richard Louv nennt dieses Phänomen „Natur-Defizit-Störung“. Abenteuer erleben unsere Kinder in virtuellen Welten. Welche Konsequenzen das mit sich zieht, ist noch nicht abschätzbar. Fest steht jedoch, dass Kinder und Jugendliche zu wenig „echte“ Erfahrungen machen und neurologisch andere Strukturen ausbilden.

Es ist kein Spannungsabbau möglich und die Gefahr den Bezug zur Realität zu verlieren ist groß. Dabei liegt es in erster Linie an uns, dass Kinder wieder unbeaufsichtigt im Wald spielen können, auf Bäume klettern, auf dem Weg in die Schule mit dem Fahrrad stürzen und wieder aufstehen, dass wir unsere Angst davor, dass unseren Kindern etwas zustoßen könnte, beiseite schieben und unseren Kindern den so wichtigen Weg in die Natur zeigen.

Das Unbeschwerte liegt im Naturabenteuer.

Zum Weiterlesen ...

DAS NETZWERK DES LERNENS AUS NEUROPHYSIOLOGISCHER SICHT

von Birgit Jackel



Rätselauflösung von Seite 23:
NISLAUFEN



RECHT AUF SCHRAMMEN

KINDER HABEN EIN RECHT AUF SCHRAMMEN. UM SICH GESUND ENTWICKELN ZU KÖNNEN, MÜSSEN SIE IM SPIEL IMMER WIEDER WAGNISSE EINGEHEN. EINE ODE AN DAS ABENTEUER UND ELTERLICHEN MUT.

ZÜGEL LOS!

An dieser Stelle müssen wohl so manche Eltern tief durchatmen. Kinder lieben Nervenkitzel und den Wonneschauer der Gefahr. Höhe, Geschwindigkeit, Balancieren begeistert sie ganz einfach aus dem Willen heraus, ihre eigenen Grenzen auszuloten und Schritt für Schritt darüber hinauszuwachsen. Beim Sprung von der Mauer, beim Klettern auf Bäumen, beim Hüpfen über mehrere Stufen, hohen Schaukeln oder beim rasanten Tritt in die Fahrradpedale geht es ums Besiegen kleiner und großer Ängste und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Entwicklungsforscher sind sich einig: Kinder müssen toben und Wagnisse eingehen, um sich psychisch und physisch gesund entwickeln zu können.

BLAUE FLECKEN GEHÖREN DAZU

Zugegeben, blaue Flecken, zerschundene Knie und Schrammen am Ellbogen sind nicht Ziel der Übung, aber sie gehören zum selbst gewählten Risiko dazu. Dabei gilt es aber ganz klar zu unterscheiden, was echte Gefahr, Wagnis oder Risiko ist: Gefahr ist etwas, das ein Kind nicht sieht, etwa giftige Putzmittel oder tückische Strömungen im Meer. Selbstverständlich muss man Kinder davor warnen und schützen. Ein Wagnis oder Risiko hingegen stellt eine Herausforderung dar, die das Kind erkennt und bei der es selbst entscheiden kann und dürfen sollte, ob es sie annehmen möchte: „Traue ich mich das?“, „Werde ich hinfallen oder geht sich die Kurve mit dem Board noch aus?“. Kinder in solchen Situationen in Watte zu packen,

ist nicht unbedingt ratsam. Schmerzliche Ergebnisse bei wildem Toben, Spielen und Raufen können Eltern nicht verhindern. Ihre Sorge ist natürlich eine angemessene Form von Liebe und Fürsorge, aber andauernde und übermäßige Angst sind reines Gift für Kinder und deren Selbstvertrauen. Fahrradhelme oder Sicherheitsnetze rund ums Trampolin sind relevante Erfindungen, um schlimme Verletzungen zu verhindern, aber Gummimatten unter Schaukeln sind dann doch übertrieben.

KINDERLEBENS-KOMPETENZ

Der britische Soziologe Frank Furedi glaubt an eine zu große Furcht westlicher Nationen um den Nachwuchs. Früher wurden Kinder als robust und belastbar angesehen, Risiko als positiv. Die heutigen Eltern wollen alles richtig machen. Sie machen sich viel mehr Gedanken, um das Wohlergehen ihrer Kinder als es je andere Generationen vorher gemacht haben.

Der Ratgebermarkt profitiert davon und nährt die elterliche Angst immerzu. Keine Wagnisse eingehen zu dürfen, scheint nicht nur für den Nachwuchs, sondern genauso für Eltern traurig, denn die Freude und Aufregung der Kinder über Experimente wird durch Sorge und Angstgefühle ersetzt. Es fehlt an Kindererlebens-Kompetenz, die so wichtig für die Stimulation motorischer Kompetenzen und Lernen durch Handeln. Also, tief durchatmen und dem Elternmut mehr Platz einräumen. Schließlich wissen wir alle:

Wer wagt, der gewinnt.



Zum Weiterlesen ...

Renate Zimmer
SINNESWERKSTATT
PROJEKTE ZUM GANZHEITLICHEN
LEBEN UND LERNEN

Tipps für Eltern und einen angstfreien Umgang mit Kindern:

- ❖ Achten Sie darauf, wo das Kind in seiner Entwicklung gerade steht und ob es neue Herausforderungen braucht.
- ❖ Vermeiden Sie jedoch Überforderung: Kinder nicht mit anderen vergleichen, sie nicht zu Dingen drängen, zu denen sie (noch) nicht bereit sind!
- ❖ Schreiten Sie ein, wenn weniger bewegungsbegabte Kinder ausgelacht werden. Vermitteln Sie, dass jedes Kind sein eigenes Tempo hat.
- ❖ So oft wie möglich raus in die Natur! Kinder lieben „Matschen“, Klettern, Bauen und Verstecken. Je abwechslungsreicher die Umgebung, desto besser.
- ❖ Wichtig sind zweckmäßige Kleidung und Schuhe, die nass und dreckig werden dürfen.
- ❖ Packen Sie beim Ausflug in den Wald Seile, Bindefäden oder vielleicht sogar ein Schnitzmesser ein. Stellen Sie jedoch feste Regeln für den Gebrauch auf und werkeln Sie gemeinsam mit kleineren Kindern!
- ❖ Väter, spielt mit euren Kindern! Tendenziell lassen Männer mehr Risiko, mehr Dreck, mehr Aufregung zu. Das tut den Kleinen gut.
- ❖ Bekanntschaften im Wohnumfeld schließen: Je mehr Leute Sie kennen, desto leichter ist es, das Kind einfach hinauszuschicken.
- ❖ Immer dran denken: Beulen und Schrammen sind kein Drama – Überbehütung schon.

FLIEG-GEDANKE- FLIEG HALLO TAGTRAUM!

PSSST. WIR LEBEN IN EINER SO LAUTEN GESELLSCHAFT, DASS WIR DIE STILLE KAUM NOCH HÖREN.

Wir wissen gar nicht mehr, was sie alles kann. Zum Beispiel Gedanken fliegen lassen.

„Die Stille stellt keine Fragen, aber sie kann uns auf alles eine Antwort geben“, schreibt der österreichische Schriftsteller Ernst Ferstl. Wer sich auf sie einlässt, erfährt viel über sich selbst. Eltern wie Kinder. Wir alle leben in derselben Welt. Aber Erwachsene sehen sie oft grau und immer gleich. Für Kinder ist die Welt bunt und voller Abenteuer. Diesen Unterschied nennt man schlichtweg Fantasie.

BEWUSST UNBEWUSST

Schließen Sie doch mal für einen Augenblick die Augen und versuchen Sie, an nichts zu denken. Schwierig, oder? „Mist, ich habe vergessen den Müll hinunter zu tragen und die jährliche Kontrolle beim Zahnarzt ist auch ausständig.“ Ein Faden endloser Assoziationen und gedanklicher Pop-ups ließe sich noch ewig fortführen. Unser Gehirn ruht eben nie. Nicht mal nachts, wenn wir schlafen. Ruhemodus? Ausgeschlossen. Der Begriff per se ist außerdem

Einmal an gar nichts zu denken, schafft Platz für Neues.

irreführend. Denn auch wenn wir träumen, ob bei Tag oder Nacht, schaltet unser Gehirn nicht ab. Dennoch ist es effizient seine Gedanken einfach schweifen zu lassen. Vor allem die Form des Tagträumens ist wie ein Jungbrunnen für unsere Gehirn. In diesem Zustand bahnen sich neue Synapsenstränge und nicht mehr benutzte Verbindungen werden abgebaut, um Platz für neues zu schaffen.

WELTEN ERFINDEN

Aber was passiert eigentlich im Gehirn, wenn wir tagträumen? Es gibt ein Netzwerk von Gehirnarealen – bekannt als das „Default Network“. Das ist dann aktiv, wenn der Mensch gerade keiner Tätigkeit nachgeht. Wahrscheinlich ist, dass der Mensch im Lauf der Evolution gelernt hat, dieses „Default Network“ sinnvoll einzusetzen. Wir denken damit über unsere Zukunft in einer Weise nach wie keine andere Spezies. Das scheint auch eine wichtige Funktion des Tagträumens zu sein: Das Hier und Jetzt zu verlassen und vorausdenken. So ist es nicht verwunderlich, dass Kinder, die oft tagträumen, außerordentlich außerordentlich kreative Lösungen für bestimmte Aufgabenstellungen finden. Tagträumen und Welten erfinden, gehört

genauso zum Kindsein wie die Sprache zu lernen und sich fortzubewegen. Fantasie öffnet Türen, schafft mehr Freiraum und funktioniert in stillen Momenten am besten. Zum Beispiel dann, wenn kein Flötenunterricht am Stundenplan steht und auch das Fußballtraining mal ausfällt, weil Kinder lieber im Garten oder im Zimmer den Abenteuern im Kopf nachgehen.

TRÄUMEN STATT GRÜBELN

Abschweifen lohnt sich, auch im Erwachsenenalter. Eine Studie der Case Western Reserve University hat erwiesen, dass die Fantasie mit dem Alter nicht abnimmt. Sie hilft, Probleme schneller und besser zu lösen. Testpersonen, die als Kind sehr kreativ waren, meisterten Herausforderungen und schwierige Situationen einfacher und besser. Tagträumen hat nichts mit dem obligatorischen Grübeln, das man oft gerne wieder loswerden möchte, zu tun. Wer grübelt, brütet meistens über negativen Gedanken und sucht nach Lösungen. Der Tagtraum hingegen handelt sich von Assoziation zu Assoziation, ohne vorgegebenes Ziel. Er „poppt“ einfach auf und freut sich seines Daseins. Er ist eine mentale Reise, die kein Urlaubsbudget strapaziert und oft mehr Entspannung bringt als Club-Animateure.

Fantasie macht aus einem Leben viele. Und das auch noch gleichzeitig.





VOM GLÜCK UNSICHTBARER FREUNDE

DER KUMPEL AUS DEM FANTASIELAND IST EIN WICHTIGER BEGLEITER IM GEIST, WEIL ER DEN KLEINEN ERFINDERN DABEI HILFT, IN SCHWIERIGE PHASEN BESSER KLARZUKOMMEN.

„ICH SEHE WEN, DEN DU NICHT SIEHST.“

Unsichtbare Freunde zu haben ist im Zeitalter von Facebook, Instagram und Co. eigentlich gar nichts Ungewöhnliches. Übers World Wide Web tauschen wir seit Jahren mit virtuellen Freunden großteils Vertraulichkeiten aus, ohne zu wissen, wer unser Gegenüber eigentlich ist. Ein Phänomen, dass sich ein klein wenig mit dem phantastischen Spielgefährten eines Kindes vergleichen lässt. Bis auf die Tatsache, dass der Fantasiefreund ab und an auch als „reales“ Familienmitglied angesehen wird. Klingt für manche vielleicht unheimlich, aber Grund zur Beunruhigung besteht keiner.

IMAGINÄRE GEFÄHRTEN

Marjorie Taylor ist Professorin für Psychologie an der Universität von Oregon im amerikanischen Eugene und Autorin des Buches „Imaginary Companions and the Children Who Create them“. Seit mehr als zwanzig Jahren forscht sie zum Thema „Imaginäre Gefährten“. „Es gibt viele Gründe, aus denen Kinder sich solche imaginären Gefährten zulegen: Manche benutzen sie als Protagonisten in ausgedachten Geschichten, die sie zum Beispiel ihren Eltern erzählen. Anderen dienen sie als phantastische Spielgefährten, wenn sie alleine sind. Es gibt auch Kinder, die sie hervorkramen, um Probleme zu lösen, wenn sie mit ihren Eltern verhandeln oder kommunizieren. Sie behaupten dann zum Beispiel, dass ihr imaginärer Freund

Angst vor dem Nachbarshund habe, statt zuzugeben, dass sie selbst sich fürchten. Der wichtigste Grund ist aber der, dass Kinder sich einfach gern Sachen ausdenken“, erklärt Taylor.

KREATIVES KOMMUNIKATIONSTOOL

Wir sehen die Fantasiefreundschaft als eine von vielen Möglichkeiten an, wie sich kindliche Kreativität äußern kann. Es ist zudem ein hervorragendes Kommunikationsmittel um mit den versteckten Gefühlen eines Kindes in Kontakt zu kommen. Der imaginäre Gefährte kann dazu dienen herauszufinden, was das Kind wirklich denkt. Kinder lieben es zudem, wenn Eltern mitspielen und ihren unsichtbaren Freund in den Alltag einbeziehen. In der Regel zwischen etwa drei und sieben Jahren befinden sich Kinder in der so wichtigen Phase des magischen Denkens: Sie differenzieren genau zwischen sich selbst und anderen, können sich nun ihre erfundenen Wesen sehr gut vorstellen und sie auch im Detail beschreiben. Erstgeborene und Einzelkinder neigen häufiger dazu, derartige Freunde kreieren als Geschwisterkinder. Das könnte damit zusammenhängen, dass sie mehr Zeit mit Erwachsenen verbringen und deshalb Bedarf an zusätzlichen kindlichen Spielgefährten haben. Es kommt nicht selten zu einer Kompensation von Einsamkeit, Verlust oder Zurückweisung. Imaginäre Gefährten sind nicht nur tolle Spielgefährten, sondern können eben Kindern durchaus helfen, die anstehende Entwicklungsaufgabe zu meistern. Zum Beispiel die erste Flugreise, der erste Kindergarten tag, die große Schwester kommt zur Schule, Oma stirbt, ein Geschwisterchen wird geboren, die Eltern trennen sich. In solchen Situationen sind stille Freunde Stellvertreter für kindliche Bedürfnisse und mitunter auch Mutmacher, weil sie Kräfte und Eigenschaften haben, die dem Kind möglicherweise fehlen.

*Imaginäre
Freunde sind
kleine Hilfs-Ichs,
soziale Mutmacher,
Unterstützer und
Gefährten.*

WEISE TEDDYS & MUTIGE PUPPEN

Nicht immer sind es ausgedachte Figuren, die zu Freunden werden. Manchmal ist es auch einfach nur das Stofftier oder die Lieblingspuppe, die zeitweise für das Kind lebendig werden. Konsequenterweise verschwindet der Begleiter auch wieder. Manche bleiben jahrelang, manche nur ein paar Tage. Manche Kinder und Jugendliche „behalten“ denselben Freund über einen längeren Zeitraum, andere wiederum wechseln immer wieder. Je nach Entwicklungsstadium verlagert sich die Gabe der Fantasie dann irgendwann auf vermeintlich gesellschaftsfähigere Bereiche: Man liest Fantasy-Romane, schaut Filme, entdeckt seinen Glauben, steckt bei Schularbeiten Glücksbringer in die Hosentasche oder schreibt Tagebuch. In manchen dieser Dinge finden wir uns auch als Erwachsene wieder. Und wenn's nur darum geht, der virtuellen Freundin unbekannterweise Geburtstagsgrüße auf die Pinnwand zu posten. Übrigens: Machen Sie bitte als Elternteil nicht den Fehler, den imaginären Freund Ihres Kindes erziehen zu wollen. Das erledigt Ihr Kind selbst!

...bitte umblättern
⇒⇒⇒

BUCHTIPPS

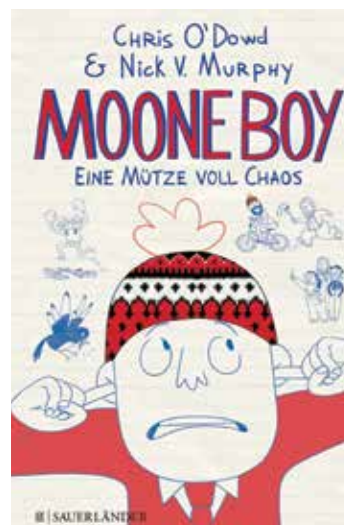
über imaginäre Freundschaften



Jakob UND DIE HEMPELS UNTERM SOFA (2016)

Staubflusen? Brotkrümel? Sandkörner? Nein! Hempels! Hempels sind daumengroße, blau gekleidete kleine Wesen, die in unsere Welt gelangen, wenn ein Sofa auf eine bestimmte Stelle gerückt wird. Hempels

werden sichtbar, wenn sie sich bewegen. Ansonsten nehmen sie die Gestalt ihrer Umgebung an. Jakob Herzberg entdeckt die Hempels bei seiner Tante und kann sie mit Gurken herbeilocken, denn Hempels lieben Gurken über alles. Mit einem von ihnen freundet sich Jakob an.



Moone Boy – EINE MÜTZE VOLL CHAOS (2015)

Martin Moone hat die Nase voll: Seine großen Schwestern nerven, die Schule ist ein Albtraum und sein Leben ein einziges Chaos. Als sein bester Kumpel ihm vorschlägt, sich einen imaginären Freund zuzulegen, ist Martin sofort Feuer und Flamme.

Kasimir Karton – MEIN LEBEN ALS UNSICHTBARER FREUND (2017)

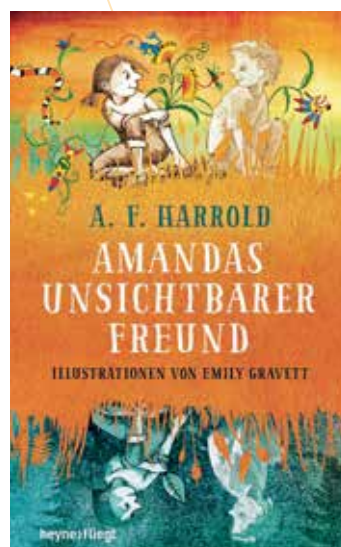
Manchmal wundert Kasimir sich schon, warum ihn niemand beachtet. Im Sportunterricht wird er nicht als Letzter ins Team gewählt, er wird gar nicht gewählt. Der Busfahrer schließt die Tür vor seiner Nase, und seine Eltern vergessen, ihm bei den Mahlzeiten einen Teller hinzustellen. Nur seine Zwillingsschwester Fleur hält zu ihm. Doch eines Tages macht Kasimir eine schockierende Entdeckung: Er ist unsichtbar! Fleur hat sich ihn ausgedacht! Mit dem Wunsch, ein echter Junge zu werden, begibt sich Kasimir auf eine lange Reise



Mein Plan

ZUR RETTUNG DER UNSICHTBAREN FREUNDIN VON NEBENAN (2015)

Freunde zu haben ist gut. Unsichtbare Freunde zu haben ist verdächtig. Aber die unsichtbaren Freunde anderer Kinder zu haben ist schlichtweg lebensgefährlich! Zumindest behaupten das alle. Darum steckt Joseph in echten Schwierigkeiten. Denn seit kurzem schwirrt ihm ständig die Fantasiefreundin vom Nachbarsjungen Floh um den Kopf.



Amandas unsichtbarer Freund (2016)

Als Amanda Rudger in ihrem Kleiderschrank entdeckt, ist ihr sofort klar: Das ist der Beginn einer wunderbaren Freundschaft! Anders als Amandas Schulfreunde, die nie draußen spielen, um ihre ordentlichen Kleider nicht schmutzig zu machen, weicht Rudger fortan nicht von Amandas Seite. Einen herrlichen Sommer lang bauen sie ein Lager im Garten, jagen die Katze und erleben die wildesten Abenteuer. Rudger ist einfach perfekt – und dass nur Amanda ihn sehen kann...

Kopfstand-Schattenbilder

Was gehört zusammen?



Aufgabe: Finde zu jeder Aufgabe die passende Antwort. Aus den jeweils zwei Lösungsbuchstaben ergibt sich ein Lösungswort mit zwölf Buchstaben.

1 	2 		
3 	4 	UN	UF
5 	6 		
		LA	EI
		SK	ST

Lösungswort

1	2	3	4	5	6



TECHNOPARK RAABA

Liegenschaftsverwertung und Verwaltung GmbH

www.technopark-raaba.com | office@technopark-raaba.com

A-8074 Raaba | Dr. Aunerstrasse 22/3 | 0316/29 10 24 - 0

SOLARSTADT
GLEISDORF

EINFACH
PRICKELND

WELLENBAD GLEISDORF

Mai - September 08.00 - 20.00 Uhr



www.gleisdorf.at
www.facebook.com/gleisdorf



Autohaus Maitz GmbH

Verkauf • Service • Ersatzteile

A-8010 Graz • Moserhofgasse 32

Tel. 0316/83 03 53 • Fax 81 23 69 • office@vespamaitz.at

www.vespamaitz.at



GESUND STEIRISCH GSCHMACKIG
www.tschiltsch.at

Wir danken allen Firmen die durch Inserate und Druckkostenbeiträge das Erscheinen dieser Broschüre ermöglicht haben

Ginger Hairstyling Graz, Landschaftsapotheke Graz, Apus Software GmbH,
Carmelo Faranda Seiersberg, Friedrich Freitag Hitzendorf
Idee & Werk Tauder GmbH Graz, Arcus GmbH Lebring- St. Margarethen,
Hörri GmbH Lebring-St. Margarethen, Gemeinde St. Martin a. Wöllmißberg,
Berghof Gasthaus Krenn Aigneregg, Appartementhaus Barbara Graz



„Ich bemühe mich gerne
um Ihre Fensterträume!“

KARL HATHOLD
Geschäftsführer

Fenster • Türen
Sonnenschutz

GRAZ • KÄRTNER STRASSE 180
Mobil 0664 / 244 00 98

