

## Neues aus der Beratungsstelle Januar 2021

Kinder-, Jugend- und  
Familienberatungsstelle  
Klosterplatz 23  
06295 Lutherstadt Eisleben  
Tel. (03475) 71 18 09-0  
Fax (03475) 71 18 09-2  
familienberatung-msh@twsd-sa.de  
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06  
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben sicherlich auch ganz ungeduldig auf den neuen Newsletter gewartet und sich somit – ob Sie es wollten oder nicht – schon ganz auf das Thema unserer Januar-Ausgabe eingestellt: Geduld. Eine Tugend, die gerade in den aktuellen Zeiten schwer zu erlangen ist, aber eine äußerst wichtige Ressource darstellt.

Auch wir müssen uns derzeit mit verschiedenen Dingen in Geduld üben. Und diese Wortkombination der deutschen Sprache ist durchaus treffend, denn Vieles in unserem Leben verlangt nach Übung – dem kleinen anstrengenden Geschwisterchen von „Routine“ und „Gewohnheit“.

Was aber wie gewohnt bleibt, ist, dass wir trotz Verschärfung des Lockdowns weiterhin telefonisch wie persönlich für Sie erreichbar sind. Das ist zumindest der Stand jetzt.

Ein gesundes wie gelingendes Jahr, wünscht Ihnen ...

Ihr Team der Beratungsstelle



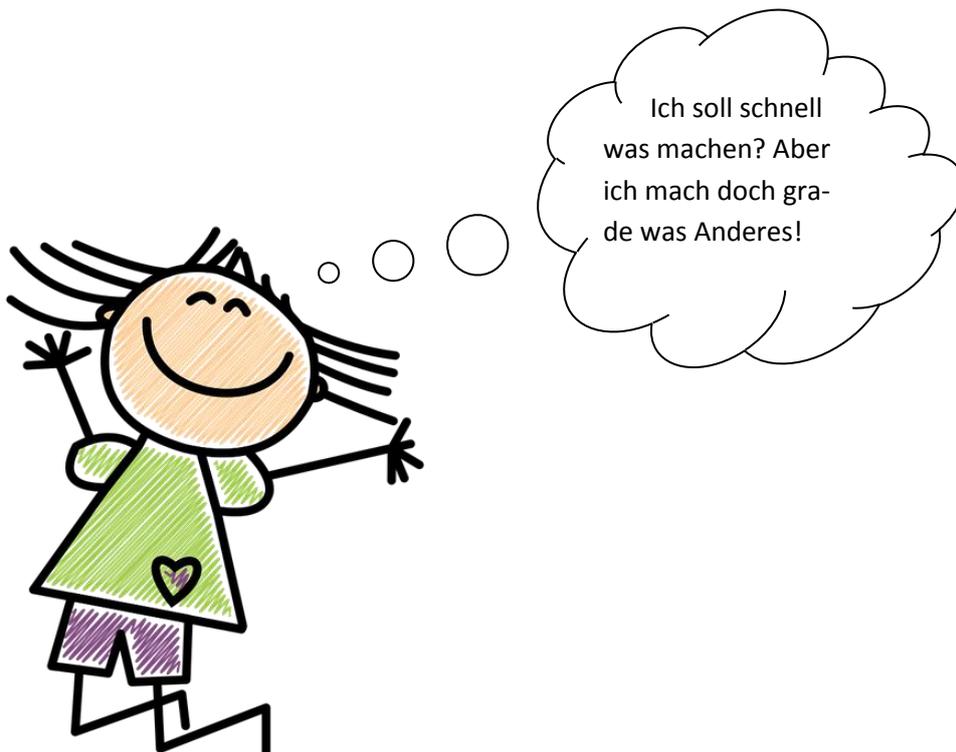
## Liebe Eltern ...

... das ist schon so eine Sache mit der verflixten Geduld! Einer Vorlesegeschichte bis zum Ende zuhören, am Tisch sitzenbleiben bis alle fertig sind, beim Gespräch warten bis man dran ist oder warten bis Mutti oder Vati fertig telefoniert hat: abwarten und geduldig sein ist für viele Kinder eine enorme Herausforderung und wenn wir Erwachsenen mal ganz ehrlich mit uns selber sind, zählt Geduld haben nicht immer zu dem, was wir zu jeder Zeit besonders gut können. Dabei steht eins doch fest:

„Wer seinen Kinder dabei helfen will, Geduld zu erlernen, benötigt vor allem eins: Geduld!“

Ungeduld ist ein unangenehmes Gefühl und wenn einem der bekannte Geduldsfaden reißt, fühlt man sich nicht wohl in der eigenen Haut. Ungeduld entsteht immer dann, wenn eine Erwartungshaltung nicht zeitnah erfüllt werden kann. Kernfrage „Ist die Erwartungshaltung angebracht, realistisch und umzusetzen?“, findet im Vorfeld dabei nur selten Berücksichtigung und kann schnell zu Irritationen führen. Im Alltagsleben mit Kindern sieht das dann meist wie folgt aus: die eigene Vorstellung und Erwartung von dem, was das Kind tun soll, passt überhaupt nicht zu dem, was das Kind tatsächlich macht. Und so entstehen viele Konflikte aus Situationen heraus, in denen Eile geboten ist.

Ermahnungen wie „Du bist ja immer noch nicht fertig, beeil Dich mal!“, „Beeil Dich, wir müssen los!“, oder „Schreib schneller, damit Du fertig wirst!“, sind Eltern nur zu gut bekannt. Die gewünschte positive Verhaltensänderung erfolgt dann jedoch oftmals gar nicht oder aber nicht gleich, was die Geduld der Eltern wiederum auf eine harte Probe stellt. Im Nachgang betrachtet wären sicherlich viele kräftezehrende Geduldsproben vermeidbar gewesen und sind auch häufig einem hektischen Alltag geschuldet. Eigene Ungeduld und damit einhergehende Unruhe überträgt sich jedoch schnell auf das Kind und führt bei ihm zu einer Art Orientierungslosigkeit.



Bei der Ermahnung „Schreib schneller, wir haben keine Zeit mehr! Aber bitte sauber schreiben!“, muss das Kind genau betrachten in den Konflikt geraten, welche Aufgabe nun den primären Stellenwert hat: schneller oder sauber. Egal welche Entscheidung das Kind dabei trifft, die Erwartungshaltung wird nicht erfüllt werden und die so wichtigen Erfolgserlebnisse (für Kind und Eltern) bleiben aus.

Natürlich sollten Kinder lernen, nicht zu trödeln und sich in einem vorgegebenen zeitlichen Rahmen zu bewegen. Dabei muss aber unbedingt beachtet werden, dass Kinder ein anderes Zeitmanagement haben. Dieses verändert sich mit zunehmendem Alter und bedarf eines Erlernens und Erprobens. Da Eltern aber oftmals unter Zeit- und Sachzwängen stehen, wird Geduld somit zu einer großen Herausforderung. Gleichzeitig aber wird täglich in verschiedenen Situationen Geduld von Kindern wie selbstverständlich erwartet und wenig bedacht, welche großen Herausforderungen sich hieraus für Kinder ergeben.

Eltern müssen also in erster Linie dem Kind Geduld vorleben und entsprechende Bemühungen wertschätzen, denn Geduld überträgt sich nicht von allein. Die Erwartungen der Eltern an ihr Kind sollten dabei immer alters- und entwicklungsgerecht sein.

### **Hier noch ein paar Tipps dazu:**

**Vorbild sein** Der Alltag von Eltern ist oftmals stressig, weil scheinbar unzählige Aufgaben zu erledigen sind. Dabei merken die meisten aber gar nicht, wie hektisch es wirklich zugeht und dass sich das Kind das Verhalten der Eltern abschaut. Dadurch ist es kein Wunder, wenn Kinder ständig andere Spielsachen aus den Regalen ziehen, sich nur schwer konzentrieren können und jammern, wie lange etwas noch dauern wird. In solchen Momenten gilt es, das Tempo herauszunehmen und Ruhe herzustellen. Ruhig sein und abwarten wirkt manchmal Wunder.

**Konkrete Zeitangaben machen** Konkrete Zeitangaben sind wichtig, wenn Kinder Geduld lernen sollen. Je jünger ein Kind ist, desto bildlicher und konkreter muss die Angabe sein, da Kinder meist noch kein richtiges Verständnis von Zeitabständen besitzen. Sätze wie „Wir spielen später.“ oder „Du musst jetzt eben mal warten.“ sind für ein Kind selten greifbar. „Wenn ich abgewaschen habe, spielen wir. Such schon mal die Figuren zusammen“, bringt da viel mehr. Zeitangaben spielen erst bei Kindern im Schulalter eine Rolle. Dann verstehen sie, was damit gemeint ist, wenn Mama ihnen sagt: „Noch 10 Minuten.“

**Situationen erklären** Generell ist es gut, wenn einfache Dinge immer auf die gleiche Art und Weise erledigt und dabei kommentiert werden. So lernt das Kind die zeitlichen Abläufe besser kennen und kann Handlungen nachvollziehen. Wenn ein Elternteil telefoniert, das Kind es aber dabei stört, sollte man dem Kind einen Augenblick Aufmerksamkeit schenken und erklären, dass man nach dem Gespräch Zeit für es hat. Dies fördert seine Geduld, weil es lernt, dass bestimmte Abläufe nötig sind, bis Mama und Papa ganz für ihr Kind da sind.

**Langeweile zulassen** Manchmal ist Langeweile gut. Denn so fangen Kinder an, kreativ zu werden, und lassen sich neue Spiele einfallen. Manchmal brauchen Kinder dabei eine kleine Starthilfe, aber meist verblüffen sie mit wunderbaren eigenen Ideen.

**Suche nach Hilfsmitteln** Wenn ein Kind vor Ungeduld kein einziges Spiel zu Ende bringen kann, bieten sich Hilfsmittel zur Unterstützung an. Das kann z.B. eine Eieruhr sein, mit deren Hilfe das Kind durchhalten muss bis sie klingelt. Damit macht man Zeitabstände greifbarer und das Abwarten erscheint nicht endlos. Mit größeren Kindern kann man eine normale Uhr benutzen und dem Kind z.B. sagen: „Wenn der kleine Zeiger auf der Zwei ist, dann darfst du ...“ Ganz nebenbei gelingt so auch das Üben des Uhrenlesens.

**Kind mitmachen lassen** Während Mama und Papa den Haushalt auf Vordermann bringen, fühlt sich das Kind vernachlässigt und verlangt nach Aufmerksamkeit. Damit es lernt, geduldig zu sein, kann es mithelfen. Wenn alle mit anfassen, geht die Hausarbeit sowieso schneller und man hat danach Zeit, sich mit dem Kind zu beschäftigen. Schon jüngere Kinder können Plastikschränke zum Tisch bringen oder nach dem Abwaschen in den Schrank zurückstellen. Die größeren Kinder können gleich den Tisch decken oder aber abräumen und den Tisch abwischen.

## Leserfragen

**Frage:** Wir wurden gefragt, wie wir die Anwendung der „Time-Out-Methode“ („Auszeit-Methode“) einschätzen, ob diese nicht eine Form der Konditionierung („Antrainieren, Umprogrammieren durch Anreiz“) und möglicherweise allein deshalb schon ein Angriff auf Würde und Respekt sei. Auch wurde gefragt, ob es bei der Methode verschiedene Abstufungen gebe.

Kurz zusammengefasst beinhaltet besagte Methode das Herausnehmen eines „störenden“ Kindes aus einer Gruppensituation, womit eine „Auszeit“ geschaffen wird. Zwei unserer Berater\*innen haben ein paar Gedanken hierzu zusammengefasst ...

**Antwort:** Sicherlich behalten Sie Recht, wenn Sie annehmen, dass es sich bei der *Time-Out-Methode* um eine Form von Konditionierung handelt. Auch wird die Möglichkeit der freien Entscheidung des Kindes, eine Intervention abzulehnen, von vornherein nicht als Lösungsoption betrachtet – was einen dazu bewegen kann, darin möglicherweise eine Verletzung der Würde zu sehen. Befürworten der Methode sollte man jedoch ggf. zugute heißen, dass zum einen der Fokus nicht ausschließlich auf dem herauszunehmenden Kind liegt, sondern auf andere (zu schützende) Kinder. Wenn nicht, so läge tatsächlich der Verdacht nahe, dass es sich um ein reines Strafkonzept handele.

Zum anderen aber wird die Methode angewandt, damit sich das „störende“ Kind in reizarmer Umgebung (wofür es in manchen Einrichtungen extra eingerichtete Räume gibt) wieder regulieren und zu sich selbst zurückfinden kann. Es geht also auch um den Schutz (und somit nicht um die Bestrafung) des „Störers“. In Einrichtungen gehen die Kinder häufig auch gemeinsam mit einer Betreuungsperson in den Time-Out-Raum, wobei der Betreuer die Kinder dabei unterstützt, sich zu regulieren und ggf. auch gemeinsam über die schwierige Situation zu reflektieren. Auch wir Erwachsene nehmen uns ja hin und wieder eine Auszeit, nur können wir das eigenständiger planen und einfordern. Kinder benötigen dabei möglicherweise eine (kurzfristige) Form von Hilfe. In Einrichtungen in denen diese Methode zur Bestrafung abgewandelt würde, wäre die Methode jedoch an sich falsch verstanden.

Die Schwierigkeiten dieses Ansatzes aber zeigen sich u.a. bei der Frage, wodurch letztendlich eine positive Verhaltensänderung bewirkt wurde. Denn die löblichste Idee, das Kind hätte „Erkenntnis über das eigene Verhalten“ gewonnen und diese dazu genutzt, um sich aus freien Stücken zu verändern, wäre im seltensten Fall eine realistische Annahme. Stattdessen dürfte das Kind (wenn überhaupt) Erkenntnisse über die „Verhaltensnormen der Anderen“ gewonnen und daraus gelernt haben, dass es Teile von sich aufgeben muss, um als „zugehörig“ zu gelten. Im einfachsten Fall wäre es nur einer Anweisung gefolgt – ohne jegliche Form der Reflexion.

Ob es bei der Methode also (sinnvolle) Abstufungen gibt, bleibt zu diskutieren. Wir denken, das Verhalten von Kindern in einem konkreten Kontext als ein Fehlverhalten zu interpretieren und zu benennen, ist durchaus legitim. Es muss bei einem Einschreiten jedoch immer 1.) um das Wohl aller Beteiligten gehen (auch das des „Störers“) und 2.) dem Kind immer klar verdeutlicht sein, dass sein Verhalten kritisiert wird und nicht die Person an sich. Dabei muss altersgerecht und sorgsam vorgegangen werden, da bis etwa zum 11. Lebensjahr ein Kind von allein nicht unterscheiden kann, ob sich die Kritik gegen sein Handeln oder gegen seine Person richtet. Ein Pädagoge sollte in der Lage sein, dies gut zu trennen und sich darüber hinaus selbst zu kontrollieren, sodass sich keine grundsätzliche Antipathie gegenüber dem Kind entwickelt und die Absicht, die einem Einschreiten (welcher Art auch immer) zugrunde liegt, stets eine positiv-behaftete bleibt.

### Hör-Tipp: Radio-Feature „Vater, Mutter, Kind – geschieden“

Nach der Trennung eines Elternpaares gibt es zahlreiche Probleme. Und nicht selten haben Eltern das Gefühl, die Probleme würden vor allem sie betreffen. Was es aber für ein Kind bedeutet, verdeutlicht ein halbstündiges Radio-Feature von Karoline Knappe, das vor kurzem bei MDR Kultur ausgestrahlt wurde. Online zu finden unter:

[https://www.mdr.de/kultur/radio/ipg/sendung-624466\\_date-2021-01-09\\_ipgctx-true\\_zc-7cc216df.html](https://www.mdr.de/kultur/radio/ipg/sendung-624466_date-2021-01-09_ipgctx-true_zc-7cc216df.html)

## Ein paar Aufgaben für Klein und Groß

### Zunächst einmal die Auflösungen der Rätsel aus dem vorangegangenen Newsletter:

Wisst ihr noch: Wir hatten gefragt, wie viele Kugeln der Wichtel aus dem Keller mit nach oben nehmen muss, damit auf jeden Fall drei rote dabei sind? Die Antwort: acht. Denn es könnte tatsächlich sein, dass die ersten fünf, die er sich schnappt, die blauen und silberfarbenen Kugeln sind. Somit muss er einfach drei mehr (also: acht) nehmen, um auf Nummer sicher zu gehen.

Und was ist mit dem Buchstabenwirrwarr? Konntet ihr es entknoten? WEIHNACHTSNAMN – Weihnachtsmann, WEIHNACHTSETFS – Weihnachtsfest, WEIHNACHTSBARTNE – Weihnachtsbraten, NUSSKACNRKE – Nussknacker, CHRISTBAUMGKEUL – Christbaumkugel, WUNSCHETZLTE – Wunschzettel, HEILIGNBEAD – Heiligabend, RÜBERASHUGCN – Überraschung, ENRTERI – Rentier, SECGNHEKE – Geschenke, GENLE – Engel, CIHRSTINKD – Christkind

### Das neue Rätsel: Wortgitter „Tiere“

Schau mal in dem untenstehenden Wortgitter nach, ob du alle 25 vorgeschlagenen Wörter finden kannst! Tipp: Alle Tiere sind vertikal (von oben nach unten) oder horizontal (von links nach rechts) versteckt – nicht rückwärts und nicht schräg verlaufend!

Elefant • Hund • Sau • Krokodil • Delfin • Hai • Eule • Taube • Papagei • Pinguin • Gnu • Gans • Tiger • Igel • Stier • Zebra • Reh • Pferd • Katze • Frosch • Baer • Dinosaurier • Nashorn • Storch • Wal

A	W	N	A	S	H	O	R	N	E	D
H	A	I	T	A	U	B	E	M	G	H
K	L	G	P	I	N	G	U	I	N	G
R	D	E	F	T	D	O	S	A	U	S
O	E	L	E	F	A	N	T	N	E	S
K	L	G	R	R	W	B	I	M	U	T
O	F	A	D	O	K	R	E	H	L	O
D	I	N	O	S	A	U	R	I	E	R
I	N	S	T	C	T	I	G	E	R	C
L	F	R	O	H	Z	E	B	R	A	H
P	A	P	A	G	E	I	B	A	E	R

## Selbstgemachte Müsli-Riegel

Für die „trockenen“ Zutaten kann nach Belieben mit gern gegessenen Zutaten bunt gemixt werden (z.B. Haferflocken, Amaranth, Nüsse, Kokosraspeln, Dinkelflocken, Sonnenblumen-, Kürbiskerne). Es kann nur sein, dass dann für die Bindung ein Eiweiß mehr benötigt wird.

### ZUTATEN

- 200 g Nüsse (z.B. Mandeln, Haselnüsse, Cashew-Kerne, Sesam, Walnüsse)
- 200 g Haferflocken
- 200 g getrocknete Früchte (z.B. Rosinen, Datteln, Cranberries, Aprikosen)
- 130 g Butter
- 120 g flüssiger Honig
- 1 Eiweiß (Größe M)

### ANLEITUNG

- Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.
- Ebenso mit den Haferflocken verfahren.
- Die getrockneten Früchte ebenfalls grob hacken.
- Die Butter schmelzen und in einer großen Schüssel mit dem Honig glatt rühren.
- Alle Trockenzutaten dazugeben und gut mischen.
- Das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen und unter die Masse heben.
- Die Grundmasse nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zu einem Rechteck mit den Maßen 30 cm x 20 cm (Dicke ca. 2 cm) formen.
- Die Müsliriegel-Masse im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 175 °C, Umluft: 150 °C, Gas: siehe Hersteller) ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt und fest ist.
- Anschließend 10-15 Minuten abkühlen lassen und in ca. 20 Müsliriegel von ca. 4 cm x 10 cm schneiden.

Wer mag, kann am Ende auch noch Schokolade im Wasserbad erwärmen (vielleicht sind an Weihnachten ein paar Schokoladenweihnachtsmänner übrig geblieben) und über die fertigen Riegel gießen. Die Riegel halten sich etwa zwei Wochen, wenn man sie in einem gut schließendem Gefäß kühl und trocken lagert.



Achtung: Abbildung kann vom Ergebnis abweichen (aber dennoch Appetit machen)!