

# Schule



## RAN AN DIE RANZEN

WORAUF ELTERN  
BEIM ERSTEN KAUF  
ACHTEN SOLLTEN

## OHNE MOBBING

ACHT SÄTZE,  
DIE KINDER  
STARK  
MACHEN

## SEXUALKUNDE IN DER 3. KLASSE

WARUM FRÜHE  
AUFKLÄRUNG  
SINNVOLL IST

## PANIK VORM SCHULSPORT?

SCHLUSS MIT  
DEMÜTIGUNG IN  
DER TURNHALLE

## BÜCHER STATT TABLETS

WELCHE VORTEILE  
ECHTES PAPIER HAT

# ENTSPANNTER LERNEN

Meditation, Zeitmanagement, Selbstliebe & mehr:  
Wieso neue Schulfächer immer wichtiger werden

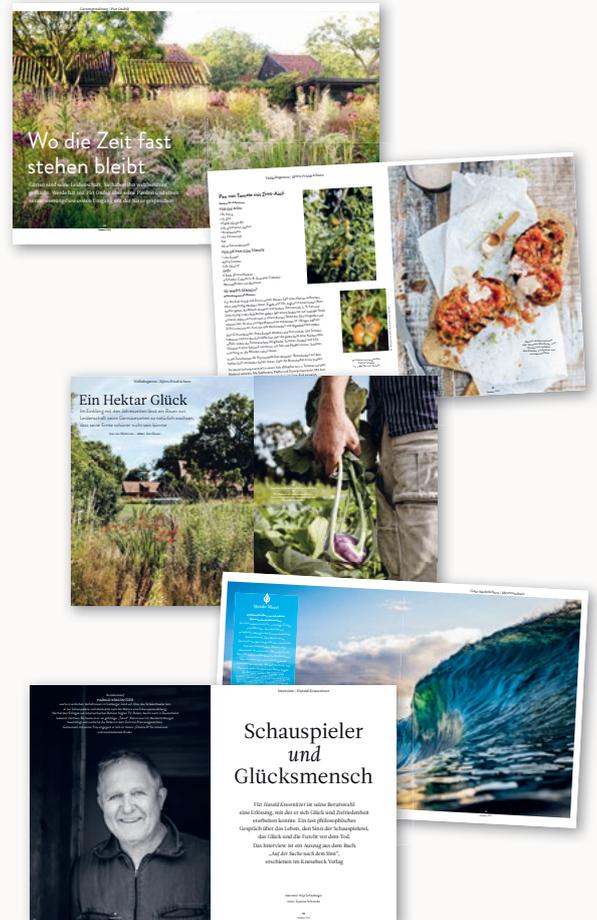


# Werde

## Die Kunst des nachhaltigen Lebens

Im Einklang mit den natürlichen Ressourcen dieser Welt zu leben, ist eine Kunst. NATUR inspiriert, gibt Kraft und bietet Lösungen für die Herausforderungen unseres LEBENS. **Werde** zeigt Ideen und lässt uns teilhaben an den Gedanken von Menschen, die den Mut haben, Nachhaltigkeit als Lebensphilosophie anzunehmen. Werden auch Sie Leser:in des Werde-Magazins.

Jetzt gratis lesen



Jetzt kostenloses Probeheft\* bestellen!

[werde-magazin.de/probeheft](http://werde-magazin.de/probeheft)  
040/ 696 383 936 . [abo@werde-medien.com](mailto:abo@werde-medien.com)



SCAN MICH!

\*Nur wenn Ihnen das Magazin gefällt, erhalten Sie danach 4 Ausgaben im Jahr für 34 Euro.

# EDITORIAL

## LIEBE LESERINNEN UND LESER\*,

in den vergangenen Wochen ist bei mir kaum ein Tag vergangen, der nicht sowohl mit dem Gedanken an das Thema Schule begann als auch endete. Und das liegt nicht daran, dass ich zum Jahreswechsel dieses Magazin redaktionell übernehmen durfte – sondern beruht auf der Tatsache, dass unsere Zwillinge zu den knapp 800 000 Viertklässlern zählen, für die im kommenden Sommer der Schulwechsel ansteht.

### NEUNJÄHRIGE UNTER DRUCK

„Mama, ich habe richtig Angst, dass ich es nicht aufs Gymnasium schaffe“, gestand mir meine Tochter Elli schon vor Monaten, als wir abends zusammen im Bett lagen. Und ich verstand nicht ganz: Wir hatten zu Hause noch nicht einen Satz über das Thema gesprochen – wir Erwachsenen waren tatsächlich offen für alle Schulformen, standen noch ganz am Anfang der Recherche. Wo also kam dieser Druck her? Eine Handvoll Elternabende und Offene-Tür-Tage später war klar: aus der Klasse. Und von vielen anderen Mamas und Papas, deren Entscheidung (vermutlich aus Image-Gründen) lange vor dem Empfehlungsgespräch stattfand – ganz unabhängig von den Leistungen und Noten ihrer Kinder, die diesen Weg nun natürlich auch für den einzig richtigen hielten.

Aber muss es wirklich das Gymnasium sein? Und lässt sich der Druck, den sowohl Elli als auch ihr Bruder Theo zu spüren bekamen, irgendwie reduzieren? Das wollten wir von einem Kinderpsychologen wissen. Seine Antworten gibt es ab Seite 48.

### ALTE ANSÄTZE STATT INNOVATIVER FÄCHER

Wer sich (wie ich in diesen Monaten) intensiv mit verschiedenen Schulkonzepten auseinandersetzt, der stellt schnell fest: Ein paar gute Ansätze sind da – aber vieles ist einfach noch immer exakt so wie zu der Zeit, als wir selbst zur Schule gingen. Deshalb liegt mir auch unsere Titelgeschichte sehr am Herzen. In dem Stück „Achtsamkeit & Recht statt Algebra & Brecht“ (ab Seite 10) fasst meine liebe Kollegin Irlana Nörtemann zusammen, wie Schule im Jahr 2024 eigentlich aussehen müsste – und welche Fächer unsere Kids viel nötiger bräuchten als das, was auch wir nach dem Schulabschluss nie wieder anwenden konnten.

Ich freue mich darauf, mich in den nächsten Monaten weiter ausführlich mit dem Thema Schule zu beschäftigen – am liebsten allerdings etwas weniger emotional und vornehmlich beruflich bei der Produktion unserer kommenden Ausgaben. Ich werde berichten, ob uns der Gruppenzwang in Sachen Gymnasium packt oder wir es wagen, eigene Wege zu gehen. Nun erst einmal: Viel Freude mit diesem Heft!



*Claudia Weingärtner*

Chefredakteurin

### \*Wir meinen ALLE!

Wir haben uns zugunsten der Leserfreundlichkeit dazu entschieden, nicht immer und überall zu gendern. Selbstverständlich sind immer und ausdrücklich alle gemeint.

## WIR MACHEN MIT



**ANJA JUNG**

...ist unsere Artdirektorin, die eigentlich immer so gute Laune hat wie auf diesem Bild. Die Wahlhamburgerin und Mutter einer (studierenden) Tochter gestaltet SCHULE seit fast vier Jahren. Ihre Liebe zu Grafikdesign entdeckte sie schon in ihrer Schulzeit – u.a. durch den Kunstunterricht. Mit der aktuellen Ausgabe hat sie dem Heft einen frischen Anstrich verpasst.



**FLORIAN NUXOLL**

...arbeitet als Lehrer an einem Gymnasium in Baden-Württemberg sowie als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Tübingen. Er ist Podcast-Host, Vater eines Sohnes – und ebenfalls seit Jahren Mitarbeiter dieses Magazins, der vor allem für die Rubrik „Weiterführende Schule“ schreibt.

FOTOS: MICHAELA THEWES, PRIVAT

**HATSCHI!**  
Die Kids waren gefühlt  
den ganzen Winter krank?  
Wir haben zehn Ideen zur  
Stärkung des Immunsystems  
**Seite 22**



## INHALT

### AKTUELLES

#### 06\_News

Von Lehrern in Teilzeit, einer Nachhilfe-Flatrate, Taschengeldkarten, optimistischen Schülern und mehr

#### 10\_ Unsere Titelgeschichte

Achtsamkeit & Recht statt Algebra & Brecht:  
Wie Schule im Jahr 2024 wirklich aussehen sollte

### GRUNDSCHULE

#### 16\_Der große Ranzencheck

Was die erste eigene Schultasche leisten sollte. Plus: vier brandneue Modelle

#### 20\_Sicher ankommen

Wer den Schulweg mit Roller oder Rad antritt, braucht einen Helm, klar. Aber ist eine Mütze darunter okay?

#### 22\_Tschüss, Erkältung!

Die ganze Schulklasse rotzt und schnieft? Wir haben Tipps, mit denen die Kids wieder fit werden

#### 26\_Let's talk about Sex

Wie Kinder schon in der Grundschule aufgeklärt werden – und warum das immer wichtiger wird

#### 30\_Ich schreibe spiegelverkehrt

Was tun, wenn Kinder Buchstaben und Zahlen falsch herum schreiben?

#### 34\_Außenseiter in der Turnhalle

Unsere Autorin berichtet, wieso es ihr nichts ausmacht, dass sie im Sportunterricht nie gut war

#### 36\_Schluss mit Mobbing!

Diese acht Sätze sollte jedes Schulkind kennen

#### 38\_Was macht 9+4?

Eine Mathelehrerin fasst zusammen, wie es mit dem Zehnerübergang besser klappt

#### 42\_Bye-bye, Winterblues

Bei vielen Kids ist zum Ende der kalten Jahreszeit die Luft raus. Eine Expertin erklärt, was jetzt hilft

#### 44\_Plötzlich Klassensprecher

Warum dieses Amt auch für schüchterne und unstrukturierte Kinder eine Bereicherung ist

### WEITERFÜHRENDE SCHULE

#### 48\_Gymnasium um jeden Preis?

In diesen Wochen müssen Viertklässler sich entscheiden. Aber welche Schulform ist die beste?

#### 50\_Zukunftskompetenz Kommunikation

Wie Eltern ihre Kids unterstützen können, die Grundlagen der (non)verbalen Kommunikation zu lernen

#### 54\_Was TikTok & Co. mit dem Gehirn machen

...und wie das Lernen durch soziale Netzwerke und das Smartphone beeinflusst wird

### UNTERHALTUNG

#### 58\_Deutschlands erste Checkerin

Checker Tobi hat endlich weibliche Unterstützung bekommen – wir stellen Marina Blanke vor

### ERNÄHRUNG

#### 62\_Pasta, Pasta, Pasta

In der Kolumne schreibt unsere Kollegin Irlana über das Schulkantinen-Dilemma

#### 64\_Fit mit Fingerfood

...und mit diesen Snacks in der Brotbox werden die Kids auch dann satt, wenn das Mittagessen ausfällt

### ...UND SONST NOCH

#### 66\_Vorschau und Impressum





### LERNEN MIT KI

Ein Neurobiologe erklärt, was Schüler über künstliche Intelligenz wissen sollten

Seite 54



### ERSATZLEHRERIN

Die Filme aus der Checkerwelt werden oft auch im Unterricht eingesetzt. Unsere Kinderreporterinnen haben die neue Moderatorin Marina interviewt

Seite 58



ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/NIWATINGSAMARTIRINA\_STRELNIKOVA  
FOTOS: GETTY IMAGES/ELLE POUCHET/BR/KALI9/PETER CADE

### TIPPS FÜR MATHE-BEGINNER

Wir haben Tipps, wie Kids den Zehnerübergang besser verstehen

Seite 38



### MIESES MENSAESSEN

Unsere Autorin fragt sich, ob gesunde Ernährung und Schul-Lunch ein Widerspruch sind

Seite 62

AKTUELLES, INTERESSANTES & HÜBSCHES  
FÜR ELTERN VON SCHULKINDERN



## Teilzeitquote bei Lehrern gestiegen

Im Schuljahr 2022/2023 waren 724800 Lehrkräfte an allgemeinbildenden Schulen in Deutschland tätig – davon 42,3 Prozent in Teilzeit, meldet das Statistische Bundesamt (Destatis). Damit lag die Teilzeitquote bei Lehrkräften etwas höher als im Schuljahr zuvor (40,6 Prozent) und wieder auf dem höchsten Stand der letzten zehn Jahre. Besonders Frauen reduzieren häufig ihre Arbeitszeit: Im Schuljahr 2022/2023 war die Teilzeitquote bei Lehrerinnen (49,9 Prozent) mehr als doppelt so hoch wie bei Lehrern (21,8 Prozent).

## Nachhilfe-Flatrate für Abschlussprüfung

Ab dem 16. Mai stehen in Nordrhein-Westfalen die Abschlussprüfungen in den Real- und Hauptschulen an. Angesichts des Ausfalls von Unterricht in der Corona-Zeit sehen sich die Abschlussklassen des Jahres 2024 vielerorts alleingelassen. Engmaschige Unterstützung durch private Nachhilfelehrer ist kostenintensiv, termingebunden und zeitlich begrenzt. Ein Pilotprojekt für Schulen in NRW ergänzt bewährtes Lernmaterial mit unbegrenzter Online-Nachhilfe für diese Klassen. Kombiniert mit der Nachhilfe-App von „UbiMaster“ bietet der Stark-Verlag eine Nachhilfe-Flatrate für Real- und Hauptschüler im Abschlussjahr 2023/2024 in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik an. Kostenfreie App-Nutzung beim Kauf von Prüfungsunterlagen (23,95 Euro pro Fach).

**Mehr Infos:** [www.starkverlag.de/ubimaster](http://www.starkverlag.de/ubimaster)



## Den Umgang mit Geld lernen

Mit dem Eintritt in die Schule bekommen Kids meist ihr erstes Taschengeld – wöchentlich in bar. Doch eingekauft wird heute auch digital. Und die Eltern machen es vor: Sie zahlen auch kleinere Beträge immer öfter bargeldlos. Also macht es Sinn, dass auch der Nachwuchs das lernt – wie mit der altersgerechten Taschengeldkarte von Bling. Die App enthält Spar-Programme, Ausgaben-Planer und Bezahl-Limits (legen die Eltern fest). Wichtig: Schulden machen ist unmöglich. Etwa 3 Euro monatlich pro Kind.

**Mehr Infos: [www.bling.de](http://www.bling.de)**



### 3 FRAGEN AN...

Alexander Brand, Lehrer in Hamburg

Der Hamburger Alexander Brand schreibt in seinem Blog über seine Hospitation in Estland, einem digitalen und PISA-Vorzeigeland.

#### Wie ist die allgemeine Situation in Estlands Schulen?

Nach mehreren Wochen Hospitation stellte ich (zu meiner eigenen Überraschung) fest, dass der Technikeinsatz, mit Ausnahme der IT-nahen Fächer, nicht so hoch war, wie ich es von einem digitalen Vorreiterland erwartet hatte.

#### Wie viel Technik kommt in Einsatz?

Ein Computer am Lehrerpult und ein Beamer oder Smartboard gehören zur Ausstattung eines jeden Klassenzimmers. Im Regelfall stellen Schulen Bildungstechnologien ein, die Lehrkräfte beim Medieneinsatz unterstützen und die Wartung der Geräte übernehmen.

#### Wie digital gestaltet sich der Ablauf des Unterrichts dort?

Estlands Schulen setzen auf Effizienz durch Digitalisierung. Seit 2002 können Lehrkräfte im digitalen Klassenbuch „eKool“ (dt.: e-Schule) Hausaufgaben stellen, Noten und Absenzen dokumentieren und sich mit Eltern austauschen. Eine Studie ergab, dass Lehrkräfte mit „eKool“ die Hälfte an Verwaltungsarbeit einsparen – täglich 45 Minuten. Meistens nutzten Lehrkräfte digitale Medien, um etwas zu präsentieren, eine Stunde mit einem Lernspiel aufzulockern oder Schülerinnen und Schüler mit einer Mathe-Lernsoftware üben zu lassen. Selten wurden digitale Werkzeuge verwendet, um kooperativ oder an Projekten zu arbeiten.

**Mehr lesen unter: [www.alexanderbrand.de/wunderland](http://www.alexanderbrand.de/wunderland)**



## Deutschlands fitteste Grundschule gesucht

Schulkinder bewegen sich zu wenig: Die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene eine Stunde Bewegung täglich wird verfehlt, besonders durch die Ausfallzeiten in der Corona-Pandemie. Danach hat sich die motorische Entwicklung der Kinder um ein Jahr verzögert. Die Kampagne „Deichmann bewegt: Deutschlands fitteste Grundschule“ will jetzt Kids in ganz Deutschland für Bewegung begeistern. Bewerber erhalten Material für das Bewegungsprogramm und Zugang zum Online-Dashboard. Innerhalb von vier Wochen kann das Lehrpersonal alle absolvierten Einheiten eintragen. Eine Einheit dauert etwa zehn Minuten und umfasst Übungen aus den Bereichen Beweglichkeit, Koordination, Dehnung, Gemeinschaft, Kraft und Ausdauer.

**Teilnahmebedingungen, Bewerbungen und Gewinne unter: [www.deichmann-bewegt.de/deutschlands-fitteste-grundschule](http://www.deichmann-bewegt.de/deutschlands-fitteste-grundschule)**

## Ideen einsenden und gewinnen

Die kuh-le Kuh ist wieder da. Und beim diesjährigen Schulwettbewerb dreht sich alles um das Thema Wasser in der Bio-Landwirtschaft. Denn Wasser ist kostbar und wertvoll. Aber sauberes und ausreichendes Wasser ist knapp. Eine wichtige Frage ist, wie unsere Landwirtschaft es schafft, sparsam mit dem wertvollen Nass umzugehen. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft lädt auch dieses Jahr Kinder und Jugendliche der 3. bis 13. Klasse ein, ihre Ideen zu diesem Wettbewerb einzureichen. Ob Songs, Filme, Spiele, Projektstage – alles ist erlaubt, sogar erwünscht. Zu gewinnen gibt es Berlin-Fahrten und verschiedene Preisgelder. Einsendeschluss ist der 24. März 2024.

Mehr Infos: [www.echtkuh-l.de](http://www.echtkuh-l.de)



**Echt kuh-l!**  
Bundesweiter Schulwettbewerb  
zur ökologischen Landwirtschaft und Ernährung



## Fair-Reisen für Familien

Liebingsplätze, die Kindern und Eltern gefallen und dabei verantwortungsbewussten Tourismus unterstützen – dafür steht das neue Portal „The Urban Kids“. In sieben Kategorien findet man eine Vielzahl an familienfreundlichen und eben auch nachhaltigen Unterkünften von den Bergen bis ans Meer. Für unvergesslich schöne Urlaubsmomente.

Mehr Infos:  
[www.theurbankids.com](http://www.theurbankids.com)

## Der Lieblingsberuf am Handgelenk

„Wenn ich groß bin, werde ich...“ – Kids wissen meist sehr genau, was sie später mal werden wollen.

Nun können sie niedliche Bilder und Symbole dazu am Handgelenk tragen. Die neue Uhrenkollektion „Future Dreams“ begleitet sie, während sie davon träumen, Tierärztin oder Pilot zu werden. Jedes der zehn Modelle steht für einen Lieblingsberuf. Und gleichzeitig lernen sie natürlich, die Uhr zu lesen. Quarzuhrwerk, wasserdicht und aus recyceltem PET-Material.

Ab 44 Euro,  
mehr Infos:  
[www.flikflak.com](http://www.flikflak.com)

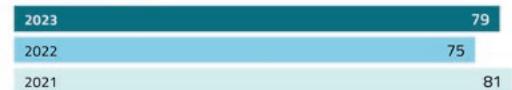


## Positive Zukunftshoffnung

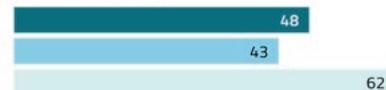
Jugendliche sehen wieder positiver nach vorn. Demnach blicken derzeit 79 Prozent optimistisch in ihre Zukunft – vier Prozentpunkte mehr als im Jahr 2022, aber immer noch zwei weniger als 2021. Inzwischen sind wieder 81 Prozent der befragten Teenager zwischen 14 und 17 Jahren mit ihrem Leben zufrieden. Die Zukunft Deutschlands und der Welt wird aktuell jedoch weniger positiv betrachtet: Im Gegensatz zum eigenen Leben blicken die Jugendlichen laut Sinus-Jugendstudie hier nur verhalten positiv in die Zukunft. 48 beziehungsweise 41 Prozent haben hier eine optimistische Einschätzung.

Ich bin sehr oder eher optimistisch bezüglich der ...

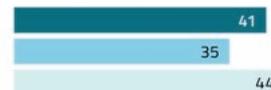
... persönlichen Zukunft



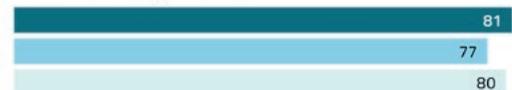
... Zukunft Deutschlands



... Zukunft der Welt



Bin mit meinem Leben gerade zufrieden



Quellen: BARMER, Sinus-Jugendstudie

# NACHHALTIG

## urlaube

„Swisstainable Kids“ ist ein neues Ferienangebot in den Schweizer Alpen. Das Ziel: Die Kinder sollen ein Gefühl für Nachhaltigkeit und Natur entwickeln, auch durch praktische Erlebnisse in alpiner Natur



**M**ama, guck mal, da oben fliegt ein Adler“. Für Kinder ist die Schweizer Bergwelt ein riesiger Abenteuerspielplatz. Familien können im Rahmen eines neuen Ferienangebots die einzigartige Natur hautnah erleben und praktisch erproben.

Das Reiseland Schweiz steht für spektakuläre Berge, wilde Schluchten, mystische Wälder und den Wunsch, die Natur für viele Generationen zu bewahren. Mit einer neuen Art des Reisens: maximale Erholung in der Natur, und sie dabei nah und ursprünglich genießen. In einem Wort Swisstainable, das sich aus den Wörtern „Swiss“ (Schweizer) und „sustainable“ (nachhaltig) zusammensetzt. „Swisstainable Kids“ bieten die Reka-Feriedörfer in Disentis (Kanton Graubünden) an der Rheinquelle und Sörenberg (Kanton Luzern) an. Geführte Exkursionen in die Umgebung zeigen Familien mit Kids ab sechs Jahren, wie die Umwelt geschützt und gepflegt wird. Beim Besuch eines Bauernhofs lernen sie u. a. wie Lebensmittel nachhaltig angebaut werden.

### Die Reka-Feriedörfer

Highlight im Reka-Feriedorf Disentis: die Wanderung zum Tomasee und zur nahen Quelle des Rheins. Ein Stück weiter unten stehen die Familien im Fluss und suchen ihr Glück beim Goldwaschen. Das Minergie-zertifizierte Reka-Feriedorf verfügt über sechs Häuser mit 52 Ferienwohnungen. Das Hallenbad mit Kinderplanschbecken und der Abenteuerspielplatz ist aufgebaut wie eine Goldgräberstadt.

Im Reka-Feriedorf Sörenberg in der UNESCO Biosphäre Entlebuch lassen sich die einzigartige Tier- und Pflanzenwelt und die vielen geschützten Moore entdecken. Mit etwas Glück können die Kinder sogar Steinadler oder Steinböcke erspähen. Von allen 54 Wohnungen hat man einen herrlichen Blick auf die Berge. Weitere Highlights: ein Naturspielplatz, Baumwipfelpfad, Europas größter Indoor-Sandkasten, Erlebnisbad mit Wasserfall, Rutschbahn und Planschbecken.



Toben ohne Ende auf dem Spielplatz in Sörenberg

Mitten in der Natur:  
Die Reka-Ferienwohnungen in Disentis



### Eine Woche Familienurlaub zum Mitmachen:

Termine: 17. bis 24.08.2024 (Disentis)  
24. bis 31.08.2024 (Sörenberg)

Buchung und Preise zum Wochen-Aufenthalt in einer Ferienwohnung im jeweiligen Reka-Feriedorf Disentis oder Sörenberg\* unter:

[myswitzerland.com/swisstainablekids](https://myswitzerland.com/swisstainablekids)

\*„Swisstainable Kids“-Woche mit Anreise mit der Bahn ab Deutschland bis Zielort in der Schweiz individuell zubuchbar.

# Achtsamkeit & Recht *statt* Algebra & Brecht



NACH DER VERÖFFENTLICHUNG DER ERNÜCHTERNDEN PISA-ERGEBNISSE WAR DIE AUFREGUNG (MAL WIEDER) GROß. UND DOCH ÄNDERT SICH UNSER VÖLLIG VERALTETES SCHULSYSTEM NUR SEHR, SEHR LANGSAM. UNSERE AUTORIN ERKLÄRT, WIE UNTERRICHT IM JAHR 2024 EIGENTLICH AUSSEHEN MÜSSTE, DAMIT UNSERE KINDER RICHTIG AUF DAS LEBEN VORBEREITET WERDEN



Irlana Nörtemann lebt in Hamburg und ist Mutter eines Fünftklässlers

**O**b absurd komplizierte Matheformeln, veraltete Verse in Latein oder auswendig gelernte chemische Kürzel: Kaum ein Erwachsener kann behaupten, dass er all das, was er in der Schule lernte, auch wirklich im alltäglichen Leben anwenden kann. Seit Jahrzehnten schon wird darüber an diversen Fronten lamentiert – und trotzdem lernen unsere Kinder in weiten Teilen noch immer das, was schon ihre Eltern nie wieder brauchten.

In den vergangenen Monaten verging kaum ein Tag, an dem nicht auch in den sozialen Netzwerken die Stimmen laut wurden. Der große Appell: Anstatt den Kindern den in die Jahre gekommenen, nicht mehr relevanten Stoff zu vermitteln, brauchen wir neue Fächer, die unsere Kinder wirklich gut ins Leben begleiten. Insbesondere werden Fächer zur Förderung der mentalen Gesundheit gefordert wie:

- **Achtsamkeit**
- **Yoga**
- **Meditation**
- **Selbstliebe**
- **Glück**
- **Entschleunigung**
- **gesunder Schlaf**
- **Zufriedenheit**

Andere wünschen sich Fächer, die den Kindern beibringen, wie man auf gesunde Art und Weise feste Bindungen eingeht und Freundschaften pflegt. Für zukunftsfähig halten viele auch Fächer wie:

- **Outdoor- und Überlebenstraining**
- **Finanzen (Steuern, Versicherungen, Vorsorge)**
- **Gesunde Ernährung**
- **Zeitmanagement**
- **Medienkompetenz (inkl. KI)**
- **Werte (z. B. Respekt, Loyalität)**
- **Recht und Gerechtigkeit**
- **Eigenverantwortung/Selbstständigkeit**
- **Nachhaltigkeit**
- **Hauswirtschaft**
- **Erste Hilfe**

Die Liste ließe sich sicher endlos fortsetzen. Das Problem ist: Umgesetzt wird an staatlichen Schulen bislang kaum etwas von all diesen lebensnahen Ideen. Denkt man ganzheitlich und im Sinne unserer Kinder, könnte man sich einige Ansätze von freien oder privaten Schulen

abgucken. So entspricht es beispielsweise nicht unserer regulären Gehirnfunktion, uns ständig mit etwas anderem zu beschäftigen – was aber an Regelschulen mit diversen Fächern am Tag durchaus erwartet wird.

## PROJEKTE UND MODULE STATT FÄCHERWECHSEL

Projekt- und themenbezogenes fächerübergreifendes Lernen, bei dem man sich über eine längere Zeit mit einem bestimmtem Thema befasst, könnte hier ein Ansatz sein. Einige Schullehrer empfehlen sogar, noch weiter zu denken und die Unterteilung in Schulfächer an sich aufzugeben, stattdessen praxisorientierte Module und Projekte zu implementieren.

Doch bevor solch grundlegende Dinge angepackt werden, lohnt es sich, im Kleinen anzufangen. 2023 wurden in Deutschland rund 830 600 Kinder eingeschult. Wie könnte ihre Schullaufbahn Stück für Stück so verändert werden, dass der Unterricht sie sinnvoll fördert und gut auf das vorbereitet, was danach folgt?

## ENTSPANNUNG IN DER SCHULE WIRD IMMER WICHTIGER

Wie wichtig Fantasie und Kreativität sind, ist hinreichend bekannt. Und auch, dass beides nur dann entstehen kann, wenn ein entspannter Zustand vorherrscht. Vielleicht ist das einer der zentralsten Punkte.

Lena Braun ist Deutsch- und Spanisch-Lehrerin an einer Hamburger Stadtteilschule – und Yogalehrerin. In ihrem Beruf an der Schule kann sie beide Lehrtätigkeiten kombinieren. „Kinder und Jugendliche sind heute schon in jungen Jahren so viel Stress, Erwartungen und Druck ausgesetzt“, so die Lehrerin. Schule ist inzwischen ein Lebensraum, in dem Kinder und Jugendliche oft den Großteil ihres Tages verbringen. „Da ist es enorm wichtig, dass sie auch mal Pausen haben und runterkommen. Yoga kann ein probates Mittel sein.“

Die Schule, an der Lena Braun arbeitet, bietet regelmäßig eine Yoga-Pause an, an der die Schüler auf freiwilliger Basis teilnehmen können. In anderen Schulen werden mitunter Traumreisen für Kinder angeleitet, in denen sie durch Entspannung Abstand zum Alltag gewinnen. Auch Räume der Stille oder Ruhe- →



**Lena Braun**

Lehrerin für Deutsch, Spanisch – und Yoga an einer Hamburger Stadtteilschule. Sie plädiert für Fächer, die der Entspannung dienen



**Susanne Kühne**

Lokalpolitikerin im Berliner Bezirk Pankow. Sie unterstützt u.a. die Bildungskampagnen „Schule muss anders“ und „Bildungswende JETZT“

räume, die die Kinder eigenständig aufsuchen, erfreuen sich inzwischen großer Beliebtheit. An einigen Schulen gibt es Yoga als freiwilliges Zusatzangebot am Nachmittag. Dass Yoga Teil des regulären Stundenplanes (wie an Lena Brauns Schule als Wahlpflichtmodul) unterrichtet wird, ist noch nicht so verbreitet.

In einer zehnten Klasse bietet die Lehrerin im Rahmen des Sportunterrichts das Modul „In Balance“ jeweils für ein Halbjahr an, in dessen Rahmen dann Yoga geübt wird. Die Kinder entscheiden sich bewusst dafür und nehmen das Angebot sehr gut an. „Yoga hat so viele Aspekte, da ist für jede und jeden was dabei. Und die Schülerinnen und Schüler lieben es, sich zu entspannen“, sagt Lena. „Yoga bietet eine gute Möglichkeit, sich auch im Schulalltag mal vom Leistungsgedanken und vom eigenen Ehrgeiz zurückzuziehen.“ Gezielt eingesetzte Atem- und Entspannungstechniken könnten den Schülern auch vor Arbeiten und Klausuren helfen.

## **VIELE VERBINDEN YOGA MIT ESOTERIK UND RELIGION**

Vor Kurzem wurden die Hamburger Bildungspläne überarbeitet. Sportunterricht wird in Bewegungsfeldern unterrichtet. Eines davon heißt „Fitness und achtsames Bewegen“. In diesem Bewegungsfeld spielt auch Yoga als Methode eine Rolle. Dennoch gibt es viele Schulen, an denen kein Yoga unterrichtet wird. Vermutlich, weil die entsprechenden Lehrkräfte fehlen. Aber auch, weil Yoga zum Teil noch immer für Skepsis Sorge, weiß Lena Braun aus Erfahrung. „Viele verbinden das mit Religion, Esoterik oder unterstellen eine neoliberale Selbstoptimierungslogik, aber das wird dem praktischen Übungssystem Yoga überhaupt nicht gerecht.“

Daher sei es wichtig, offen und transparent über Yoga in der Schule zu informieren: Yoga sei ganzheitlich und vielseitig. Hierzulande stehe oft der körperliche Aspekt im Vordergrund. Die Praktizierenden dehnen und kräftigen den Körper. Zudem helfe die Praxis dabei, zur Ruhe zu kommen, Körpererfahrungen zu sammeln und die Körperwahrnehmung zu schulen. So entwickle sich mit der Zeit eine tiefere Verbindung zum und eine Wertschätzung für den eigenen, einzigartigen Körper.

„Eine achtsame Auseinandersetzung mit sich selbst bietet großes Potenzial für einen gesünderen und gerechteren Umgang mit sich selbst und so auch mit anderen“, ist Lena Braun überzeugt, auch im Schulalltag. Mit Yoga etc. könne man Kinder und Jugendliche unterstützen, Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein aufzubauen. Zudem stärke es die Resilienz und zeige Menschen ihre Selbstwirksamkeit auf. Alles wichtige Ressourcen für eine ganzheitlich gesunde Entwicklung.

Von der echten Lena Braun nun zu einer fiktiven Figur: Frau Honig. In Sabine Bohlmanns Kinderbuch „Frau Honig und die Schule der Fantasie“ (siehe Buchtipps rechts) sagt sie:

**„Glückliche Kinder lernen schneller. Wenn man glücklich ist, saugt man alles wie ein Schwamm in sich auf. Wenn man aber traurig ist oder wütend oder Angst hat, dann prallt alles Wissen an einem ab“**

Und auch, wenn es hier nur um eine (sehr schöne!) Geschichte für (Schul-)Kids geht, ist viel Wahres dran: Die Beschäftigung mit sich selbst, den eigenen Bedürfnissen, eine sensible Wahrnehmung der Umwelt sind wünschenswert, wenn man dazu beitragen will, dass unsere Kinder glücklich sind und sich mit sich selbst wohlfühlen. Hier können Meditation, Achtsamkeit, Yoga, aber auch spezielle Schulfächer, wie zum Beispiel „Glück“, wertvolle Werkzeuge sein.

Auch der Hirnforscher und Neurobiologe Gerald Hüther betont immer wieder, dass man

am besten oder überhaupt nur wirklich lernen kann, wenn man dabei Freude empfindet.

## MULTIPROFESSIONELLE TEAMS AUS VIELEN BERUFEN

Die aktive Förderung der mentalen Gesundheit kann also ein großer Pfeiler sein, wenn es um die Weiterentwicklung unserer Schulen geht. Aber es gibt noch weitere Ansätze. Die Menschen hinter der Kampagne „Schule muss anders“ setzen sich für ein gerechtes, inklusives und zukunftsfähiges Bildungssystem für alle ein. Gemeinsam mit anderen Organisationen wie Teachers for Future und der Elternvertretung ARGE-SEB haben sie die Bewegung „Bildungswende JETZT!“ initiiert. Um nur einen Punkt zu nennen, der die Teilnehmer motiviert, sich einzusetzen: Jährlich verlassen in Deutschland rund 50 000 junge Menschen die Schule ohne Abschluss.

Wir haben bei „Schule muss anders“ in Berlin nachgefragt, woran das liegt. Susanne Kühne stand uns Rede und Antwort: „Zu wenig Personal, überfüllte Klassenräume – da ist kein Raum für individuelle Fördermöglichkeiten, die es dringend bräuchte. Unser Bildungssystem bereitet die jungen Menschen nicht auf die Zukunft vor, verstärkt unterschiedliche Startchancen und gibt Schülern und Schülerinnen nicht genügend Raum für Mitbestimmung.“

Susanne Kühne spricht auch von einer Bildungsackgasse. Inklusion und Chancengleichheit für alle Kinder und Jugendlichen finden an Schulen faktisch kaum statt, meint sie. Der Schulabschluss der Kinder sei stark von den Mitteln des Elternhauses abhängig. Dabei spielen eigene Kapazitäten und finanzielle Möglichkeiten eine Rolle. „Sowohl im Hinblick auf soziale Gerechtigkeit als auch auf die Ausbildung dringend benötigter Fachkräfte leistet unser Bildungssystem nicht annähernd das, was es für eine zukunftsfähige demokratische Gesellschaft bräuchte.“ Die Initiative fordert daher von der Politik eine Ausbildungs-offensive für Lehrer und Erzieher und zudem einen nationalen Bildungsgipfel auf Augenhöhe mit Beteiligten aus der Praxis – und damit



verbunden natürlich eine entsprechende Finanzierung.

Schulen brauchen „multiprofessionelle Teams, die aus unterschiedlichen Berufsgruppen bestehen, um die Kinder und Jugendlichen optimal auszubilden und zu unterstützen“. Man brauche sozialpädagogische und psychologische Fachkräfte, um unter anderem den erhöhten Bedarf an Unterstützung nach der Coronazeit aufzufangen. Aber auch Menschen aus anderen Berufen wie Ergotherapeuten oder aus dem Handwerk seien an Schulen wichtig.

„Um aus der Bildungskrise hin zu einer Bildungswende zu kommen, braucht es neben mehr Personal und deutlich mehr finanziellen Mitteln vor allem ein Umdenken und die Partizipation von Bildungsbetroffenen“, so Susanne Kühne. Ansonsten bleiben ih- ➔



### BUCHTIPP

„Frau Honig und die Schule der Fantasie“ von Bestseller-Autorin Sabine Bohlmann richtet sich an 7- bis 9-jährige Schulkinder und ist nicht nur für Fans von „Mary Poppins“ schön zu lesen. Planet Verlag, 96 Seiten, 10 Euro



rer Meinung nach Bildungsgerechtigkeit, Bildungsqualität und notwendige sprachliche Basiskompetenzen, aber auch essenzielle Themen wie Bildung für nachhaltige Entwicklung und dringend benötigte Demokratiebildung auf der Strecke, mit all den individuellen und gesellschaftlichen Folgen.

## INITIATIVE „SCHULE DER ZUKUNFT“

Das Bildungsministerium Rheinland-Pfalz hat im Jahr 2022 sogar die Initiative „Schule der Zukunft“ ins Leben gerufen. Hier können sich Schulen mit innovativen Schulideen bewerben, die nachhaltig und beispielhaft sind, einen größeren Transformationsprozess anstoßen und wichtige Zukunftskompetenzen fördern. Die Sieger werden anschließend bei der Umsetzung ihrer Projekte begleitet und unterstützt.

„Kreativität braucht Freiraum. Unsere Schulen sollen sich nicht nur den zukünftigen Herausforderungen anpassen – im Gegenteil, sie sollen die Gesellschaft von morgen aktiv mitgestalten“, so wird die rheinland-pfälzi-

sche Bildungsministerin Stefanie Hubig (SPD) auf der Website des Deutschen Schulportals zitiert.

Die Grundschule Gau-Odernheim beispielsweise hatte schon vor der Teilnahme am Wettbewerb etliche Kriterien erfüllt. Hier können Kinder im „Kinderministerium“ aktiv mitentscheiden, wie sich ihre Schule entwickeln soll. Die Kinder wollen echte Inhalte wie Handwerken, Programmieren und Erste Hilfe lernen. Dafür sollen auch die Räumlichkeiten den Ansprüchen der Kinder entsprechend (um-)gestaltet werden. Spaziergänge in der Region, gerne mit Experten, sind ebenfalls Teil des Konzeptes. In einem Elterncafé soll es regelmäßigen Austausch zwischen Schule, Kindern und Eltern geben. Die Kinder zeigen, was sie Besonders in der Schule lernen, die Eltern präsentieren, was sie selbst gut können.

## PRÄSENZ FLEXIBLER GESTALTEN – IM „MODELL 4+1“

Eine weitere Novität: Sachsen-Anhalt startete im Schuljahr 2022/2023 das „Modellpro-



### BUCHTIPP

In „Total überfordert, total kaputt, total wichtig: Wie Schule sein sollte und was ihr dafür tun müsst“ redet ein Schüler-sprecher Klartext. Das Werk von Lennart-Elias Seimetz ist im Dezember 2023 erschienen. Dietz, 152 Seiten, 18 Euro

jekt 4+1“. Der Pressesprecher des Landesbildungsministeriums, Elmer Emig, berichtet, dass die Idee aus den Schulen selbst kam. „Es bestand der Wunsch, sich besser schul- und unterrichtsorganisatorisch entfalten zu können.“ Das Modellprojekt wurde per Landtagsbeschluss auf den Weg gebracht. Das „Modell 4+1“ sieht vor, dass Präsenzunterricht in der Regel an nur vier Tagen in der Schule erfolgen soll. Der fünfte Tag soll in Form von Distanzlernern durchgeführt werden, zum Beispiel als Praxislernetag, Digital- oder Hybrid-Unterricht, an außerschulischen Lernorten etc., jeweils gemäß Lehrplan und pädagogisch betreut. „Es geht darum, tradierte Formen des Unterrichts aufzubrechen und neue Rhythmisierungen des Unterrichts zu testen, definierte Zeiträume für das Miteinander, das Vertiefen von Gelerntem, für das Fördern, die Bewegung, den Ausgleich, das Nachgehen von Interessen und so weiter zu schaffen“, so Elmer Emig. Die zusätzlichen Freiräume in der konzeptionellen Unterrichtsplanung und -durchführung sollen auch dazu dienen, das Personal an den Schulen durch neue Formen der Unterrichtsorganisation bestmöglich einzusetzen.

## NOTEN ABSCHAFFEN?

Um den Leistungsdruck zu verringern, werden teils auch Stimmen laut, dass Schulnoten komplett abgeschafft werden sollten. Andererseits fordern viele Schüler (und Eltern!) sie auch ein, da sie nun mal Orientierung bieten. Susanne Kühne von „Schule muss anders“ sagt dazu: „Wichtig ist, dass Schülerinnen und Schüler eine Rückmeldung zur ihrem Lernweg erhalten. Klassische Noten sind dafür oft nicht die beste Wahl und spiegeln Lernfortschritte oft nicht wider.“ Noten berücksichtigten häufig nur die erworbenen Kenntnisse und nicht etwa sogenannte Softskills wie emotionale Intelligenz. Alternative Leistungsrückmeldungen seien oftmals ein motivierenderes Mittel als klassische Ziffernnoten. Eine ausführliche Debatte darüber würde an dieser Stelle zu weit führen. Ebenso wie das Thema Digitalisierung.

**„Ich möchte, dass die Kinder am Ende eines Schultags nach Hause kommen und sagen: Es war ein schöner Tag. Und ich möchte, dass sich die Kinder am nächsten Tag freuen, in die Schule zu kommen. Ohne Angst und ohne Langeweile“**

Zurück zu Frau Honig und zu einem Schlusswort (siehe oben), das von der fiktiven Lehrerin stammt – aber den Anspruch an eine perfekte Schule doch irgendwie ziemlich treffend zusammenfasst. Oder? ★





FOTO: GETTY IMAGES / FRANK HERHOLDT, HERSTELLER

# DER *erste* RANZEN

DER GANZE STOLZ ZUKÜNFTIGER  
ABC-SCHÜTZEN: DIE EIGENE SCHULTASCHE.  
HIER KOMMEN EIN PAAR TIPPS,  
DAMIT DIE FREUDE LANGE WÄHRT

**W**ährend es früher maximal zwei Farben zur Auswahl gab – Rot und Blau –, ist das Schulranzenangebot heute riesig: Feen, Dinos, Einhörner, Sterne oder Drachen, bunt gemustert oder uni. Heute haben Familien die Qual der Wahl. Wichtig: Der Ranzen muss dem Kind gefallen, denn es muss ihn täglich tragen. Bei der Auswahl können Eltern vorsichtig mit-helfen und den Mini von einem zeitloseren Motiv überzeugen – denn der Geschmack ändert sich in den Grundschuljahren schnell. Niemand will gleich im nächsten Schuljahr einen neuen Ranzen kaufen, weil er plötzlich „peinlich“ ist. Praktisch sind die austauschbaren „Klett-ties“ oder „Patches“, die sich mittels Klettverschluss an den Ranzen pinnen und je nach Modell im Netz sogar personalisieren lassen.

## DIE SICHERHEIT

Damit die Kids im Straßenverkehr gut gesehen werden, sind möglichst viele reflektierende Flächen und grelle Neonfarben wichtig. Mindestens 20 Prozent der sichtbaren Fläche sollten mit fluoreszierendem Material ausgestattet, zehn Prozent der Vorder- und Seitenflächen aus retroreflektierendem Material sein, das das Scheinwerferlicht zurückwirft. Dafür sind kontrastreiche, orangerote oder gelbe Flächen vorgesehen, die wie Warnwesten leuchten. Turnbeutel & Co. können zusätzlich mit selbstklebenden Reflektoren und reflektierenden Anhängern ausgestattet werden, die die Sichtbarkeit deutlich erhöhen.

## DIE QUALITÄT

Der Ranzen wird in den nächsten vier Grundschuljahren einiges aushalten müssen: Er ist (fast) täglich im Einsatz, muss Regen und Matschwetter trotzen – und dem manchmal nicht besonders pfleglichen Umgang des kleinen Benutzers. Eine feste, wasserdichte Bodenplatte und nach Möglichkeit wasserabweisende Außenwände schützen Bücher und Hefte. Es ist eine gute Idee, beim Kauf zu testen, ob der Ranzen sicher steht. So lässt sich verhindern, dass er umkippt und die Stifte quer durch das ganze Klassenzimmer rollen.

## DIE ERGONOMIE

Damit der Ranzen bequem sitzt, sollten Eltern auf folgende ergonomische Anforderungen achten: ein gemütliches, atmungsaktives Rückenpolster, mindestens vier Zentimeter breite und mindestens 50 Zentimeter lange Trageriemen. Die Riemen sollten individuell auf den Rücken und die Größe des Kindes anpassbar sein. Eigentlich verteilt sich das Gewicht besser, wenn der Ranzen zusätzlich mit einem Brust- und Beckengurt ausgestattet ist – meistens lassen die Kinder diese Gurte aber leider offen.

Jeder Kinderrücken ist anders – einige Kids sind schmal gebaut, andere haben schon einen breiteren Rücken. Die Ranzenbreite sollte im Idealfall der Schulterbreite des Kindes entsprechen. Plus: Der Ranzen darf auf keinen Fall zu tief (nicht unterhalb des Kreuzbeins) →

sitzen. Deshalb die Tragegurte immer straff anziehen! So liegt der Ranzen an beiden Schulterblättern an.

## DAS GEWICHT

„Ist der nicht zu schwer?“ Jede Mama und jeder Papa, die oder der den Ranzen zum ersten Mal gepackt in der Hand hält, hat sich das sicher gefragt. Und: „Geht das nicht total auf den Rücken? Mit all den Büchern und Schulmaterialien? Dann noch Brotdose und Trinkflasche! Und zweimal die Woche kommt auch noch der Turnbeutel hinzu...“ Entwarnung: Wir dürfen unserem Nachwuchs ruhig mehr zutrauen. Die alte Faustregel, dass Kinder auf Dauer nur zehn Prozent ihres eigenen Körpergewichts tragen sollten, ist heute überholt – und sowieso nicht auf jedes Kind pauschal anwendbar. Manche sind mit weit weniger überfordert, andere können viel mehr tragen. Experten sind der Meinung, dass ein höheres Gewicht für den Kinderrücken nicht gleich eine Belastung darstellt, wenn das Kind fit und gesund ist (keine Rückenbeschwerden) und das Gewicht nur kurzzeitig trägt. 20 Prozent des Körpergewichts sind durchaus okay. Ganz im Gegenteil: Ein schwererer Ranzen hat einen Trainingseffekt, und Grundschul Kinder können sogar davon profitieren. Viele haben nämlich so schwache Bauch- und Rückenmuskeln, dass sie sich nicht dauerhaft gerade halten können. So ist das regelmäßige Tragen eines Ranzens ein Trainingsreiz für den sich noch entwickelnden Bewegungsapparat.

Wenn die Schultasche ein leichtes Eigengewicht mitbringt? Umso besser. Die gängigen Ranzenhersteller bieten auch leichtere Modelle an. Viele wiegen unter einem Kilogramm und eignen sich vor allem für verhältnismäßig kleine Grundschüler. ★

## RICHTIG PACKEN

Nicht immer brauchen Schulkinder wirklich alles, was im Ranzen verstaut ist. Deshalb: Nur Bücher und Hefte für die Fächer einpacken, die am nächsten Tag auf dem Stundenplan stehen. Schweres wie große Bücher gehören ins hintere Fach, also möglichst nah an den Rücken. Wird das Gewicht des Ranzens dicht am Körper getragen, entlastet das den Rücken. Leichte Dinge wie das Federmäppchen oder die Brotbox gehören nach vorne. Außerdem wichtig: Stimmt die Balance zwischen linker und rechter Seite?



### MIT GLOW

Verleiht nicht nur Bärenkräfte, sondern ist auch ein leuchtender Hingucker: Dank des reflektierenden Materials (u.a. aus recycelten PET-Flaschen) sind Kinder an trüben Tagen und im Dunkeln gut sichtbar.

Volumen: 19 l

Gewicht: 1100 g

Maße: 40 x 28 x 25 cm

**Modell „Cubo – Feuerspei-Bär“,  
fünfteiliges Set (Ranzen,  
Sportbeutel, Kletties, Feder- und  
Schlampermäppchen),  
etwa 290 Euro, [www.ergobag.de](http://www.ergobag.de)**



### GUT SORTIERT

Brösel im Deutschheft?

Wellige Buchseiten? Kann mit diesem Ranzen nicht passieren. Trinkflasche und Pausenbrot werden in den XL-Reißverschlusstaschen an den Seiten verstaut – und Bücher und Hefte sind vor kleinen Unfällen geschützt.

Volumen: 22 l

Gewicht: 1250 g

Maße: 38,5 x 30 x 22 cm

**Modell „Perfecto – Dschungel“,  
fünfteiliges Set (Ranzen,  
Sportschuhbeutel, Etui,  
Stiftemäppchen, McAddy),  
etwa 280 Euro, [www.mcneill.de](http://www.mcneill.de)**



### MATHE MIT MAGIE

Wenn Anna und Elsa mit in die Schule kommen, geht das Schreiben und Rechnen (fast) wie von Zauberhand. Die schlanke Form des Ranzens ist perfekt für eher kleinere Schulkinder.

Volumen: 18 l

Gewicht: 1000 g

Maße: 36,5 x 33 x 29 cm

**Modell „Easy Fit – Frozen“,  
fünfteiliges Set (Ranzen,  
Turnbeutel, Schlüsselanhänger,  
Schüler- und Schlamperetui)  
etwa 180 Euro, [www.scooli.com](http://www.scooli.com)**



### FÜR DIE GROßEN

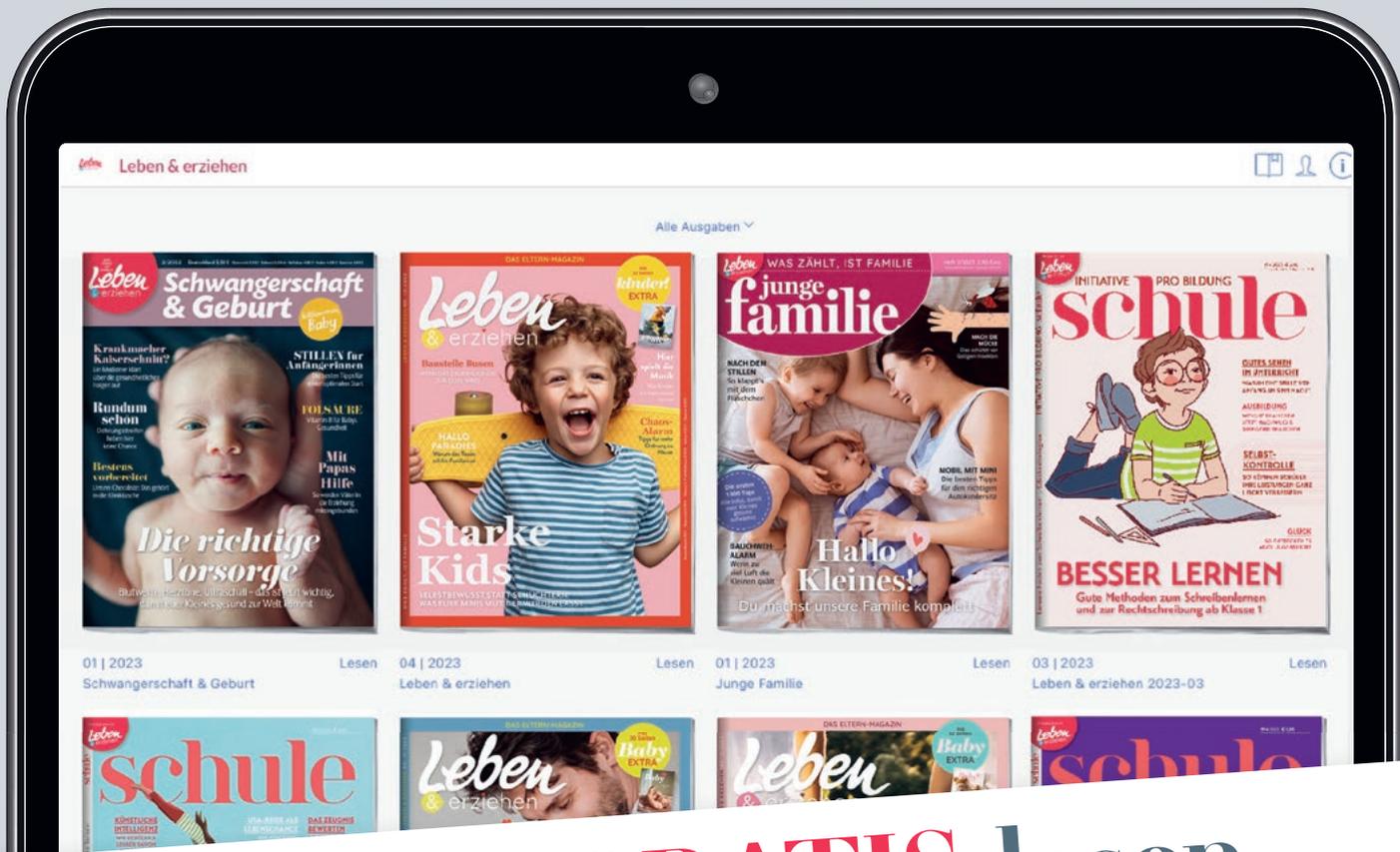
Cooler Begleiter für die älteren Geschwister: Der Schulrucksack bietet mit vier großen Fächern und zwei Außentaschen Platz für alles, was in den höheren Klassen mitmuss. Dank des „Easy Grow System“ wächst er von der Grundschule bis in die weiterführende Schule mit.

Volumen: 30 l

Gewicht: 1250 g

Maße: 44 cm x 30 cm x 23 cm

**Modell „Mate – Laser Lights“,  
etwa 140 Euro,  
[www.coocazoo.com](http://www.coocazoo.com)**



# Alle Hefte **GRATIS** lesen – als E-Paper für Abonnenten

## In der App lesen



## So einfach geht's:

1. Ladet die App runter.
2. Gebt eure Abo-Nummer ein (zu finden auf dem Adressetikett der Zeitschrift).
3. Lest alle E-Paper kostenlos.

## Im Browser lesen



[leben-und-erziehen.de/go/epaper](https://leben-und-erziehen.de/go/epaper)

Noch kein Abo? Jetzt Prämie sichern:  
[abo.leben-und-erziehen.de](https://abo.leben-und-erziehen.de)

# SICHERER RADELN

VIELE KINDER FAHREN MIT DEM RAD ODER DEM ROLLER ZUR SCHULE. DASS SIE DABEI EINEN HELM TRAGEN SOLLTEN, IST KLAR. ABER WAS IST - JETZT IM WINTER - MIT EINER MÜTZE DARUNTER? WIR HABEN EXPERTEN BEFRAGT, WIE DIE KIDS HEIL ANKOMMEN



Unsere Autorin Astrid Christians-Gege bringt ihren Sohn aktuell noch selbst zur Schule - aber der Erstklässler ist nachmittags gern auf zwei Rädern unterwegs



FOTOS: GETTY IMAGES/ ROHRDINKA, PRIVAT

**H**elme sind glücklicherweise schon lange nicht mehr uncool. Aktuell wird's allerdings oft ganz schön kühl am Köpfchen, der Fahrtwind lässt die Ohren frieren. Einfach eine normale Mütze unter den Helm zu ziehen ist aber keine Lösung – und kann die Sicherheit enorm einschränken.

„In der Tat sollte man unter dem Helm keine normale, dicke Mütze tragen“, erklärt Micha Gebhardt vom ADAC. „Hier besteht die Gefahr, dass der Helm verrutscht und nicht mehr optimal schützt.“

Das kann Dunja Schenk aus Metzingen nur unterstreichen. Seit einem dramatischen Unfall ihres Sohnes engagiert sie sich als sogenannte Helmfluencerin für die Stiftung „Save my Brain“. Ihr Sohn Moritz ist vor zwei Jahren ohne Fremdverschulden ins Schlingern geraten, mit ganz viel Pech auf die Straße gestürzt. Die Folgen: ein schweres Schädelhirntrauma, Hirnblutungen, Koma. Heute geht es Moritz zum Glück wieder gut, mit nahezu keinen Folgeschäden. Das richtige (!) Tragen eines Helmes hat ihm das Leben gerettet.

Dunja berichtet, dass sie leider immer noch viele zu viele Kinder ohne Helm auf den Straßen sieht – und viele, die einen tragen, haben jetzt im Winter eine viel zu dicke Mütze darunter. Der Helm sitzt dann zu weit über dem Haaransatz.

## DIE RICHTIGE MÜTZE – ODER GAR KEINE

Dabei gibt es spezielle Radmützen, die genau für diese winterlichen Einsätze konzipiert wurden. Zu denen rät auch René Filipppek vom ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.) – ergänzt aber: „Wichtig ist, dass die dünne Mütze den Kopf eng umschließt, sodass der Helm trotzdem noch gut sitzt. Wenn der Helm nur noch gerade so auf den Kopf passt und das Verstellsystem schon ohne Mütze ganz offen ist, ist wahrscheinlich auch eine dünne Mütze schon zu viel.“



### DUNJA SCHENK

...ist Zweifachmama, lebt mit ihrer Familie in Baden-Württemberg – und ist Botschafterin der Stiftung „Save my Brain“.

## DER EXPERTE RÄT ZU DIESEM TEST:



• Helm ohne Mütze aufsetzen.



• Einstellsystem schließen und versuchen, den Helm auf dem Kopf zu verschie-

ben. Sitzt der Helm korrekt, geht das gar nicht oder nur mit viel Kraftaufwand.



• Dann den Versuch mit Mütze unterm Helm wiederholen. Lässt sich der Helm nun leichter verschieben und bewegen, ist das ein schlechtes Zeichen, und man sollte es lieber lassen.

Auch Dunja Schenk rät zu den Radmützen, am besten von den Helmherstellern selbst. „Die sind dünn genug und so geschnitten, dass der Helm dennoch darauf passt und die Ohren warm bleiben.“ Auch sie betont, wie wichtig es sei, danach noch mal anzuprobieren: „Der Helm muss mit Radmütze neu angepasst bzw. eingestellt werden, damit er weiterhin schützt.“

Die Experten sind sich einig. ADAC-Sprecher Gebhardt befürwortet diese speziellen, dünnen und atmungsaktiven Unterziehmützen ebenfalls: „Außerdem gibt es – in der Regel passend zum jeweiligen Helm – Überzüge, die vor Wind und Regen schützen und bedenkenlos benutzt werden können.“

## REFLEKTIERENDE HELME, DIE ENG ANLIEGEN

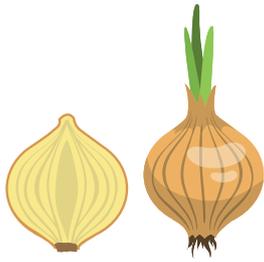
Micha Gebhardt betont außerdem, dass die Sichtbarkeit im Winter von besonderer Bedeutung sei – nicht nur für Kinder. Am besten reflektiert schon der Helm oder der Überzug, aber auch an der Kleidung und am Rad sollten reflektierende Elemente angebracht sein.

Und natürlich ist der richtige Sitz des Helms auch in den anderen Jahreszeiten wichtig. Dazu den Helm gerade auf dem Kopf ausrichten. Mit dem Rädchen wird dann der Kopfring so fest eingestellt, dass er nicht verrutscht. Anschließend wird der Kinnriemen geschlossen und so justiert, dass er so dicht wie möglich sitzt, aber nicht einschränkt. Gute Fahrt! ★



## VIRENALARM IM *Klassenzimmer*

ES IST IN JEDER WINTERSAISON DAS GLEICHE  
DILEMMA – SCHULKINDER KOMMEN AUS  
DEM ROTZ UND SCHNIEF KAUM NOCH RAUS,  
WEIL IN DER KLASSE GEFÜHLT IMMER  
IRGENDWAS RUMGEHT. WIR HABEN TIPPS,  
WIE DIE GANZE FAMILIE  
WIEDER FIT WIRD



## 1. ALLESKÖNNER ZWIEBEL

Ein einfaches, aber wirksames Hausmittel: die Zwiebel. Sie wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und schleimlösend.

**Bei Erkältung und Schnupfen:** Zwiebel schälen, klein hacken und auf einen Teller neben das Bett stellen. Die ätherischen Öle, die das Kind einatmet, wirken abschwellend auf die Schleimhäute. So lässt es sich auch besser schlafen.

**Bei Ohrenschmerzen:** Klein gehackte Zwiebel über Wasserdampf oder auf der Heizung erwärmen. In ein dünnes Tuch oder eine Socke packen und auf das schmerzende Ohr legen. Mit einer Mütze oder einem Stirnband fixieren.

Dauer: 30 bis 60 Minuten, zwei- bis dreimal täglich.

## 2. OMAS WICKEL

Der Klassiker bei **Fieber**: Wadenwickel. Ein Tuch mit lauwarmem (nicht kaltem!) Wasser tränken und um die Waden wickeln, trockenes Tuch drüberpacken. Nach zehn Minuten abnehmen, zwei weitere Durchgänge machen. Danach Fieber messen. **Achtung:** bei kalten Beinen oder Schüttelfrost auf Wadenwickel verzichten.

Schmerzt der **Hals**, tun warme Kartoffelwickel gut: Zwei frisch gekochte Pellkartoffeln in einem Geschirrtuch platt drücken und einwickeln. Etwas abkühlen lassen (Temperatur prüfen!). Den warmen Umschlag um den Hals legen und mit einem Schal fixieren.



## 3. DEM SCHNUPFEN DAMPF MACHEN

Ist die Nase dicht, löst **Inhalieren** den Schleim und befeuchtet die Schleimhäute.

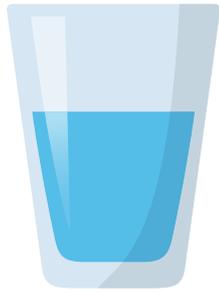
Wer mag, gibt Kamille, Salbei oder Thymian ins heiße Wasser. Die Kochtopfmethode wird bei kleineren Kindern (Verbrühungsgefahr!) nicht empfohlen. Stattdessen einen speziellen Inhalator mit isotonischer Kochsalzlösung verwenden.

Macht ebenfalls die Nase frei und löst zähen Schleim: **Erkältungsbalsam** zum Einreiben für Brust und Rücken mit ätherischem Öl (Achtung, bei Babys und Kleinkindern Packungsanleitung beachten).



## 4. AB IN DIE WANNE

Ein warmes Bad entspannt und tut gut. Badezusätze mit Heilkräutern gibt es in der Apotheke, zum Beispiel mit **Heublumen und Thymian**. Kann man auch selbst aus Kräutern herstellen und in ein Säckchen füllen. Ein Bad mit Heublumen wärmt und fördert das Schwitzen, etwa bei einer Erkältung: 200 g Heublumen mit zwei Litern kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen, eine halbe Stunde zugedeckt ziehen lassen, durch ein Sieb geben und dem Badewasser zusetzen. Wichtig: Die Badedauer sollte zehn Minuten nicht überschreiten, damit der kleine Patient nicht auskühlt.



## 5. KEIME AUSSCHWEMMEN

Die Schleimhäute funktionieren nur als Barriere gegen Viren und Bakterien, wenn sie feucht sind. Deshalb: viel trinken! Dann können sich die Erreger dort nicht so leicht einnisten. Außerdem wird der Schleim in den Atemwegen flüssiger, kann leichter abgehustet werden. Lauwarmer, ungesüßter **Kräuter- oder Früchtetee** ist am besten geeignet. Einfaches (warmes) Wasser tut es aber auch. Oder die gute alte Hühnersuppe (heutzutage vom Bio-Huhn), die zusätzlich dem Körper die durchs Schwitzen verlorenen Salze zurückgibt und schön durchwärmt.

## 7. VITAMINE AUF DEN TELLER

Der beste Immunbooster: frische, ausgewogene Ernährung! Obst und Gemüse enthalten nicht nur **Vitamine und Mineralstoffe**, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe – die der Abwehr Power bringen! Aber auch Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken), Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten viel Gutes und geben dem Körper Kraft. Fleisch, Wurst und Süßigkeiten sind okay, aber bitte nur in Mini-Mengen.



## 6. FRISCHLUFT TANKEN

Trockene (Heizungs-)Luft ist eine Herausforderung für die Schleimhäute. Dagegen hilft ein **feuchtes Tuch** oder eine Schale mit Wasser auf der Heizung – und vor allem regelmäßiges Lüften. Wer nicht zu schlapp ist, sollte ruhig einen kleinen Spaziergang wagen. Die frische Luft tut den Schleimhäuten gut, der Kopf wird klarer. Keine Angst, die Kids zu überfordern: Kinder spüren sehr gut, wann es Zeit ist, sich ins Bett zu legen. Sie tun das meist sogar von allein, wenn sie richtig krank sind. Dann brauchen sie tatsächlich Schonung und Bettruhe.



## 8. HEILPFLANZEN ZUM TRINKEN

**Gegen Fieber:** Ein Tee aus Holunder- und Lindenblüten (pur oder gemischt) wirkt schweißtreibend und hilft dem Körper, Erkältungsviren abzuwehren. Dazu zwei Teelöffel Blüten mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Mehrmals täglich eine halbe bis eine Tasse Tee trinken, so warm, wie es geht.

**Gegen Husten:** Einen Teelöffel getrockneten Thymian mit 200 bis 250 ml kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt etwa fünf Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Ggf. mit Honig süßen.

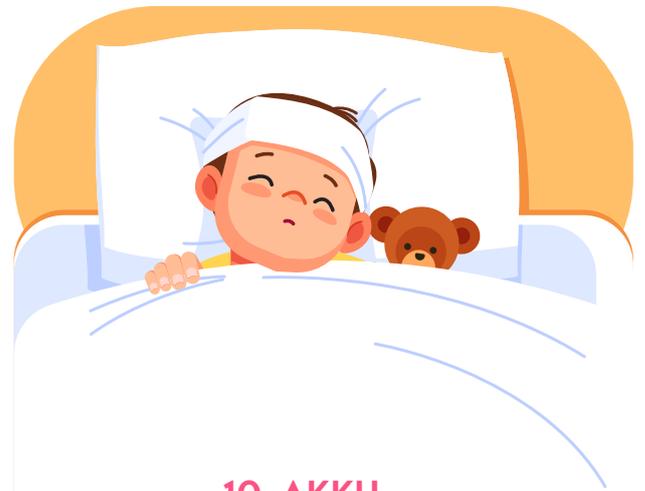
**Gegen Halsschmerzen:** Aus Salbeiblättern einen starken Tee kochen, abkühlen lassen. Lauwarm damit gurgeln.





## 9. EIN TASCHENTUCH, BITTE!

Die **richtige Schnäuztechnik** macht vor allem bei Kindern viel aus: Beim Schnauben sollten sie ein Nasenloch zuhalten, während sie – sanft – das andere ausschnauben. So presst der Druck den Schleim nicht in die Nebenhöhlen. Außerdem: gebrauchte Taschentücher möglichst schnell entsorgen. Falls das Taschentuch vergessen und der Rotz ständig hochgeschnieft wird, keine Panik. In Wahrheit ist das sogar gesünder als unkontrolliertes Schnäuzen.



## 10. AKKU AUFLADEN

Schlafen ist die beste Medizin! Der alte Spruch stimmt, denn im Schlaf arbeiten die Abwehrkräfte des Körpers auf Hochtouren. Wer zu kurz ruht, schwächt sein Immunsystem, ist deutlich anfälliger für Erkältungskrankheiten.

Hat es die Kids doch erwischt, ist eine gute Nachtruhe wichtiger denn je. Denn auch bei einer Erkältung legen die **Immunzellen** während des Schlafens erst so richtig los.

# DIE KRAFT DER FERNÖSTLICHEN HEILKUNST

TIGER BALM® **WEISS** lindert bei Erkältungsbeschwerden wie

- Schnupfen
- Bronchialbeschwerden



**Tiger Balm Weiss, Salbe.** Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. **Wirkstoffe:** Campher racemisch, Levomenthol, Nelkenöl, Cajeputöl, Pfefferminzöl. **Anwendungsgebiete:** Zur äußeren Anwendung zur Verbesserung des Befindens bei Erkältungsbeschwerden wie unkomplizierter Schnupfen und Bronchialbeschwerden. Zur Förderung der Hautdurchblutung bei Muskel- und Gelenkbeschwerden wie Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen. **Warnhinweise:** Enthält Campher racemisch, Levomenthol, Cajeput- und Pfefferminzöl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 12/2015



# LET'S TALK ABOUT *Sex*

JAHRZEHNTELANG FAND DAS THEMA AUFKLÄRUNG ERST AUF DER WEITERFÜHRENDEN SCHULE STATT. INZWISCHEN SEHEN DIE LEHRPLÄNE DAS THEMA SEXUALKUNDE FAST FLÄCHENDECKEND BEREITS IN DER GRUNDSCHULE VOR. ABER WIE GENAU LÄUFT DAS AB – UND MÜSSEN WIRKLICH SCHON DRITT- UND VIERTKLÄSSLER KONDOME ÜBER BANANEN ZIEHEN?



Claudia Weingärtner hat Zwillinge – und erzählt in diesem Text, was ihre neunjährigen Kinder in Sexualkunde lernten



**D**ies mal vorab: Ich halte mich weder für verklemmt noch habe ich jemals eine Frage meiner Kinder mit einem Satz wie „Dafür bist du noch zu klein, das erkläre ich dir, wenn du alt genug bist“ beantwortet. Und: Spätestens seitdem unsere Zwillinge im Kita-Alter „Peter, Ida und Minimum“ (das in den 80ern definitiv zu einem meiner liebsten Kinderbücher zählte) entdeckten, ist ihnen klar, dass nicht der Storch es war, der sie zu uns brachte. Entsprechend entspannt war ich (im Gegensatz zu manch anderem Kandidaten in der Elternschaft), als wir im vergangenen Halbjahr erfuhren, dass das Thema Sexualkunde das nächste im Sachunterricht sein würde.

Dann kam der Sonntag, an dem Elli und Theo kurz vor dem Frühstück das Arbeitsblatt zum Thema Geschlechtsverkehr aus dem Ranzen zogen und neben das Rührei auf den Küchentisch legten. „Geschlechtsverkehr sagt man, wenn Menschen miteinander schlafen oder auch ‚Liebe machen‘“, stand da. Und weiter: „Manche sagen auch ‚vögeln‘ oder ‚bumsen‘, manchmal auch ‚ ficken‘.“

Ich befahl dem Körnerbrot in meinem Mund, jetzt bloß nicht in meinem Halse stecken zu bleiben. Gestern Abend hatte ich noch mit Theo zusammen Eisenbahn gespielt und das Hochbett von Ellis Puppen repariert – und jetzt sollte ich unseren beiden Neunjährigen womöglich noch erklären, dass das s in „bumsen“ aber bitte weich ausgesprochen wird?

## KEIN TABUBRUCH – SONDERN EINE NOTWENDIGE ANPASSUNG

Ich überließ den Kindern vorerst das Reden. Und stellte fest, dass von den kokettierenden Worten („Das Thema ist voll eklig!“), die ich kürzlich aufgeschnappt hatte, als die beiden sich mit Klassenkameraden unterhielten, nicht mehr viel übrig war. Völlig ungeniert erzählten die beiden, wie das mit einem steifen Penis in der feuchten Vagina so funktioniert, dass der Nebenhoden so eine Art Trainingslager für die Spermien ist und dass bei der Befruchtung der Eizelle erstaunlicherweise schon klar ist, welche Haarfarbe das Baby später bekommt.

Und während ich darüber staunte, was die beiden in so kurzer Zeit schon alles gelernt hatten, erinnerte ich mich an die überzeugenden

## „SEXUAL-ERZIEHUNG IST VOR ALLEM AUCH PRÄVENTION GEGEN SEXUELLEN MISSBRAUCH“

Argumente der Lehrerin, die beim Elternabend betont hatte, wieso Sexualkunde in diesem Alter ganz und gar kein Tabubruch, sondern eine notwendige Anpassung an die gesellschaftlichen Herausforderungen sei.

Denn klar: Kinder werden heute bereits viel früher mit verschiedensten Einflüssen konfrontiert, erhalten durch soziale Netzwerke, den (oft nicht durch altersspezifische Filter beschränkten) Zugang zum Internet und durch verschiedene Medien Zugang zu Informationen, die mindestens neugierig machen. Dass es deshalb sinnvoll ist, ihnen eine solide Grundlage für ein Verständnis von Sexualität zu vermitteln, liegt auf der Hand. Wer seinen Körper und seine inneren und äußeren Geschlechtsorgane kennt, mit den korrekten Begriffen benennen kann und auch versteht, dass all das bei jedem Menschen ein bisschen anders aussieht, kann nicht nur ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln – sondern auch Grenzen ziehen und sich selbst schützen. So sei der Sexualkundeunterricht vor allem auch Prävention gegen sexuellen Missbrauch.

## AUFKLÄRUNG SOLLTE IMMER UND JEDEN TAG PASSIEREN

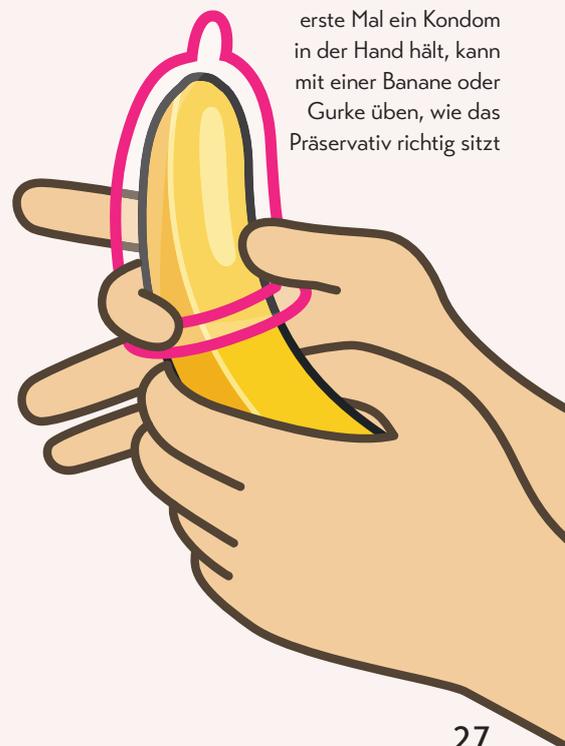
Das sieht auch Dr. Stephanie Eder so. Die Gynäkologin ist für die Ärztliche Gesellschaft →



**DR. STEPHANIE EDER**

Seit 20 Jahren ist sie als niedergelassene Frauenärztin im oberbayerischen Gräfelfing tätig. Als Mutter von drei Kindern liegt ihr insbesondere die Aufklärungs- und Präventionsarbeit mit Kindern und Jugendlichen am Herzen. In ihrer Praxis bietet sie eine spezielle Teenager-Sprechstunde an

**Der Klassiker:** Wer das erste Mal ein Kondom in der Hand hält, kann mit einer Banane oder Gurke üben, wie das Präservativ richtig sitzt



zur Gesundheitsförderung e.V. (ÄGGF) regelmäßig an Grundschulen unterwegs, leistet dort – und auch in der Teenager-Sprechstunde in ihrer Praxis im oberbayerischen Gräfenberg – Aufklärungsarbeit. Aber was genau heißt „Aufklärung“ überhaupt? „Der Begriff wird oft vollkommen fehlinterpretiert“, erklärt die Frauenärztin, die selbst Mutter von drei Kindern ist. „Es geht nicht darum, sich mit Eintritt der Pubertät einmal zusammenzusetzen und über Sex zu sprechen. Vielmehr passiert Aufklärung immer und jeden Tag! Sie findet in dem Moment statt, wenn es sich ergibt, kontinuierlich und in jedem Alter. Auch kleine Kinder fragen nach, und genau dann sollte auch gesprochen werden.“

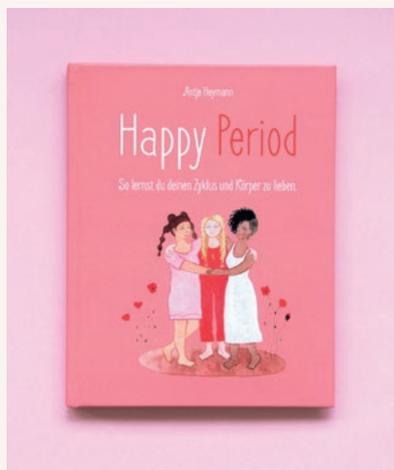
### KLAGEN GEGEN ZU FRÜHE SEXUALKUNDE: ABGEWIESEN

Das Problem: In vielen Familien passiert das schlicht nicht – und tatsächlich gab es in den vergangenen Jahren auch immer wieder Proteste gegen den frühen Sexualkundeunterricht. Mit Plakaten, auf denen in großen Buchstaben „Lasst die Kinder Kinder sein“ oder „Kinder brauchen Liebe, keinen Sex“ geschrieben stand, demonstrierten sie. Einige Male zogen sogar Eltern vor Gericht, die ihre Kinder vom

„FAST JEDES ZWEITE MÄDCHEN HAT ANGST VOR DER ERSTEN PERIODE UND FÜHLT SICH NICHT GUT VORBEREITET“



Der Periodentracker „Teena“ (109 Euro) hilft jungen Frauen, ihren Körper und Zyklus kennenzulernen. Auf Grundlage der Basaltemperatur und mithilfe eines intelligenten Algorithmus wird in der dazugehörigen App vorhergesagt, wann die erste bzw. nächste Regelblutung ansteht



**Echte Herzensempfehlung:** Das wunderschön illustrierte Buch „Happy Period“ (110 Seiten, 24,90 Euro) von Sexualcoach und Kinderbuchautorin Antje Heymann sollte jedes Mädchen besitzen, bevor es zu menstruieren beginnt

Sexualkundeunterricht befreien wollten. Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte (EuGH) wies vor einigen Jahren die Klage einer Mutter zurück, die ihre siebenjährige Tochter vom Sexualkundeunterricht befreien wollte – die Richter aber hielten nicht nur das Ziel des Unterrichts für legitim, sondern entschieden auch, dass Lehrer antworten dürfen, wenn Kinder Fragen zum Thema Sex haben. Selbst, wenn die Eltern dies ausdrücklich nicht möchten.

Kurzum: Da in Deutschland bekanntlich Schulpflicht (Art. 7 GG) herrscht und alle Themen, die im Unterricht behandelt werden, vom Bund abgesegnet sind, ist ein themenspezifisches Ausschließen des Kindes rechtswidrig. Und: bei näherer Betrachtung auch eine absurde Idee. „Sowohl Mädchen als auch Jungen wünschen sich mehr Wissen“, sagt Dr. Stephanie Eder. „Gerade die, bei denen zu Hause nur mit

vorgehaltener Hand über Sex gesprochen wird, haben logischerweise unglaublich viele Fragen.“

Es sei ein großer Vorteil, wenn man als Junge noch vor dem ersten Samenerguss versteht, was es mit dieser weißen Flüssigkeit auf sich hat – und als Mädchen zumindest grob weiß, wie der weibliche Zyklus funktioniert, bevor die erste Blutung einsetzt.

Einer Studie zufolge ist Letzteres aber überhaupt nicht selbstverständlich: In Zusammenarbeit mit Statista hat das Medtech-Unternehmen „Valley Electronics“ (produziert u. a. Zykluscomputer) erst kürzlich 500 junge Frauen zum Thema „erste Periode“ befragt. Das traurige Ergebnis: 45 Prozent der Befragten gaben an, Angst vor der ersten Blutung gehabt zu haben – und 68 Prozent von ihnen fühlten sich nicht ausreichend vorbereitet. Eine von zehn Teenagerinnen spricht vor lauter Scham mit niemandem über dieses Thema.

## PERIOD-POSITIVITY EXISTIERT UNTER TEENAGERINNEN NICHT

Kurzum: Die sogenannte Period-Positivity (die Periode als etwas Positives wahrnehmen) scheint unter einer Vielzahl von Teenagerinnen schlicht nicht zu existieren – offenbar auch, weil das nötige Wissen fehlt. „Nicht nur junge Mädchen, auch erwachsene Frauen haben immer noch viele Fragen rund um ihren Körper und den weiblichen Zyklus“, so Dr. Eder.

Umso besser, wenn sie früh anfangen, sich zu informieren – und die Möglichkeit dazu auch in der Schule besteht. In unserem Fall gab es im Übrigen klare Regeln: Auslachen etwa war tabu. Und daran hielten sich die Kinder (selbst als alle erzählen sollten, wie sie ihre Geschlechtsteile bezeichnen und einer der Jungs gestand, dass er seinen Penis als Gurke bezeichnet).

In der Klasse meiner Kids scheint der Unterricht eine Grundentspanntheit bei vielen Themen hinterlassen zu haben: Die meisten Mädchen haben inzwischen ein kleines Etui mit Binden und einer frischen Unterhose im Schulsack. Für den Fall der Fälle, über den sie inzwischen ganz offen miteinander reden.

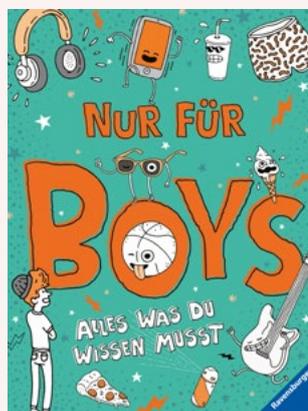
Neben den Geschlechtsorganen, der Pubertät, dem Thema Sex, der Befruchtung einer Eizelle und der Entwicklung eines Babys im Mutterleib ging es auch um sexuelle Orientie-

rungen, selbst LGBTQI+ geht den Kids seitdem herrlich locker über die Lippen.

Übrigens: Auch über Methoden der Verhütung wurde gesprochen – allerdings ohne den Bananen-Klassiker. Der fand in leicht abgewandelter Form zu Hause statt, als die Kinder ein Kondom auf unserem Nachttisch entdeckten. „Mama, ist das wirklich so glibbschig?“, fragte Theo. Ich erlaubte ihm, die Packung zu öffnen, dann stülpten wir es (natürlich unter lautem Kichern der beiden) über meine umgedrehte elektrische Zahnbürste.

Die Klassenarbeit, die unsere Zwillinge zum Thema Sexalkunde schrieben, war die, für die es mit Abstand am meisten zu büffeln gab. Mehr als für Mathe oder Deutsch, denn der Biologie teil ging so richtig ins Detail. Sonst eher genervt bei der Vorbereitung auf Tests, waren Elli und Theo hier hoch konzentriert bei der Sache. Und das merkte man auch dem Ergebnis an. Theo, eigentlich eher der pragmatische Ich-schreibe-nur-das-auf-was-unbedingt-sein-muss-Typ, schmückte den Text über den Befruchtungsvorgang auf drei (!) DIN-A4-Seiten mit Sätzen wie „Die Spermien, die überleben, können etwas Tolles erleben!“ aus – und Elli kassierte Extrapunkte, weil sie neben dem Satz „Einmal im Monat reift eine Eizelle heran“ mit einem Zwinker-Smiley ergänzte, dass es manchmal auch zwei seien. Die beiden schrieben die besten Noten, die sie in ihrer gesamten Grundschulzeit je mit nach Hause gebracht hatten. ★

„SOWOHL MÄDCHEN ALS AUCH JUNGEN WÜNSCHEN SICH MEHR WISSEN“



**Wie rasiere ich mich richtig** – und warum fahren meine Gefühle Achterbahn? Im Taschenbuch „Nur für Boys“ (64 Seiten, 7,99 Euro) von Lizzie Cox finden Jungs ab 9 Jahren Antworten in jugendgerechter Sprache

# ICH *schreibe* SPIEGELVERKEHRT

SPÄTESTENS IN DER ERSTEN KLASSE SOLLEN UND WOLLEN UNSERE KINDER SCHREIBEN LERNEN. DOCH WAS, WENN DIE BUCHSTABEN VERKEHRT HERUMGEDREHT WERDEN? WIR HABEN BEI EINER SPRACHWISSENSCHAFTLERIN NACHGEFRAGT



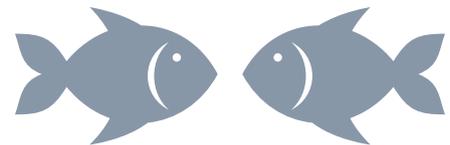
Unsere Autorin Astrid Christians-Gege ist Mutter eines Erstklässlers und hat außerdem Zwillinge im Kita-Alter

Mein Sohn ist im vergangenen Jahr in die Grundschule gekommen. Bereits im letzten Kita-Jahr hat er schon fleißig seinen Namen und diverse Wörter in Großbuchstaben aufgeschrieben. Aber nun geht es ans Eingemachte. Jede Woche neue Buchstaben. In Groß- und Kleinschreibung. Schwungübungen noch und nöcher.

Doch immer wieder mal mogelt sich da ein Buchstabe unter, der gespiegelt ist. Dann schaut das P im Wort „Polizei“ plötzlich nach links statt nach rechts. Oder eine Ziffer, wie die 1 öffnet sich in die falsche Richtung. Einmal an der Achse gespiegelt. Ist das normal? Oder muss ich mir Sorgen machen und es meinem Kind so schnell wie möglich abgewöhnen?

Ich frage bei Prof. Dr. Ursula Bredel vom Institut für deutsche Sprache und Literatur der Universität Hildesheim nach. Sie hat bereits mehrere Bücher zu diesem Themenfeld veröffentlicht, unter anderem „Wie Kinder lesen und schreiben lernen“ (siehe Buchtipp S. 34) – und beruhigt mich zunächst.

Denn: Das Phänomen, dass Kinder vor allem in der ersten Klasse ab und zu Buchstaben und Zahlen spiegelverkehrt schreiben, ist weder selten noch unnormal. „Kinder müssen lernen, dass die Direktionalität bei Buchstaben ein bedeutsames Kriterium ist. Alle anderen Gegenstände, die sie bis dahin kennengelernt haben, kann man drehen und wenden, wie man will – sie bleiben, was sie sind“, erklärt Prof. Dr. Bredel.



Ein Fisch ist ein Fisch, ganz egal, in welche Richtung er schwimmt. Ein F ist allerdings kein F mehr, wenn es sich plötzlich nach links öffnet. Der Grund für das Phänomen der spiegelverkehrt geschriebenen Buchstaben und Zahlen: Manche Schreibanfänger verstehen das Direktionalitätsprinzip noch nicht. →

## PROF. DR.

### URSULA BREDEL

Seit 2010 Sprachwissenschaftlerin an der Universität Hildesheim, u.a. Mitglied im Rat für deutsche Rechtschreibung. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen auf der Grammatik-, Orthografie- und Erzähl-didaktik



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES/DAVID SACK; INOUI PROJECT, PRIVAT



Für sie sieht ein F auf den ersten Blick eben doch gleich aus, ob es sich nun nach rechts oder links öffnet.

## WELCHE BUCHSTABEN SIND BESONDERS BETROFFEN?

Alle Kleinbuchstaben sind von spiegelverkehrtem Schreiben häufiger betroffen. Besonders anfällig seien solche, bei denen die Koda (das Element, das an die Vertikale angefügt wird) gegen die Schreibrichtung links von der Hasta (die Vertikale) liegt, zum Beispiel: q, d, a, g. Außerdem der Buchstabe j, der gegen die Üblichkeitsrichtung der Schreibrichtung nach links gekrümmt ist. Das gilt übrigens auch für Ziffern wie 3 oder 7. „Bei Großbuchstaben kommt das spiegelverkehrte Schreiben schlicht deshalb seltener vor, weil viele von ihnen eine vertikale Spiegelachse haben (M, W, X, Y, H, T, V, U, A, O ...), bei den Kleinbuchstaben sind das wesentlich weniger (w, x, o, i).“

Einen Zusammenhang zwischen mangelnder Aufmerksamkeit, Konzentrationsproblemen oder einer Lese-Rechtschreib-Schwäche gibt es im Übrigen nicht. Das ergab schon vor Jahren eine französische Studie des Psychologen Jean-Paul Fischer von der Universität de Lorraine in Nancy unter mehreren hundert Vorschulkindern und Erstklässlern. Auch Linkshänder haben keine höhere Tendenz zu spiegelverkehrtem Schreiben, bestätigt Sprachexpertin Bredel: „Überhaupt nur (aber eben auch nicht unbedingt) dann, wenn Linkshänder gezwungen werden, mit der rechten Hand zu schreiben – das ist ein Modell, das zu Recht nirgends mehr verfolgt wird.“

## WIE WIR KINDER BEIM SCHREIBEN-LERNEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Was aber heißt das nun für uns Eltern: Sollte ich meinem Kind aktiv helfen, wenn es spiegelverkehrt schreibt? Und wenn ja, wie? Oder löst sich das Thema ganz von selbst? Prof. Dr. Bredel rät auf jeden Fall zu Support. Eltern sollten ihre

Kinder dabei unterstützen, die Buchstabenformen zielgerecht zu schreiben. Sie sieht die Problematik allerdings auch im Schulsystem: „Am besten wäre es, wenn Kinder von Beginn an eine Schreibschrift (am besten die Schulausgangsschrift) lernen würden – dann käme so etwas nicht vor. Aber so ist es nicht; die Kinder lernen in Deutschland im ersten Schuljahr, Druckbuchstaben zu schreiben. Deshalb entsteht das Problem.“

Umso wichtiger sei es, dass die Buchstaben nacheinander und systematisch eingeführt werden. Es sollte stets auf die Buchstabenformen mit Hasta (vertikaler Hauptstrich) und Koda (horizontale Fortsätze) in der entsprechenden Lage im Vierlinienschema der Übungshefte in richtiger Schreibrichtung und -reihenfolge geachtet werden.

Gut ist auch, die Schreibübungen jeweils mit entsprechendem Wort- und Bildmaterial zu flankieren. Das veranschaulicht Kindern, um was es bei den Buchstaben wirklich geht.

Hilfreich ist es, wenn Eltern mit dem Kind zusammen die Schreibübungen durchgehen und auf Buchstaben hinweisen, die spiegelverkehrt geschrieben wurden, damit es die Unterschiede bemerkt. Außerdem: Üben, üben, üben... auch wenn es nicht immer nur Spaß macht. Dranbleiben lohnt sich!

## HILFE HOLEN, WENN DAS PROBLEM BLEIBT

„Das Problem reduziert sich mit der Erkenntnis, dass es bei Buchstaben und bei Zahlen auf die Direktionalität ankommt“, versichert die Sprachexpertin. „Eine erste Generalisierung, die die Kinder dann vornehmen, ist, dass Buchstaben nach rechts, also in Schreibrichtung, ausgerichtet sind; deshalb können bei nach links ausgerichteten Buchstaben noch länger Schwierigkeiten bestehen. Außerdem können sich Kinder noch länger bei Buchstaben mit großer Formähnlichkeit vertun (b, d, p, q); dann handelt es sich aber um Verwechslungen und nicht um die Vernachlässigung des Direktionalitätskriteriums.“ Sollte sich das spiegelverkehrte Schreiben auch nach der zweiten Klasse noch nicht gelegt haben, ist ein Gespräch mit Klassenlehrer und Kinderarzt empfehlenswert. ★



### UNSER BUCHTIPP ZUM WEITERLESEN

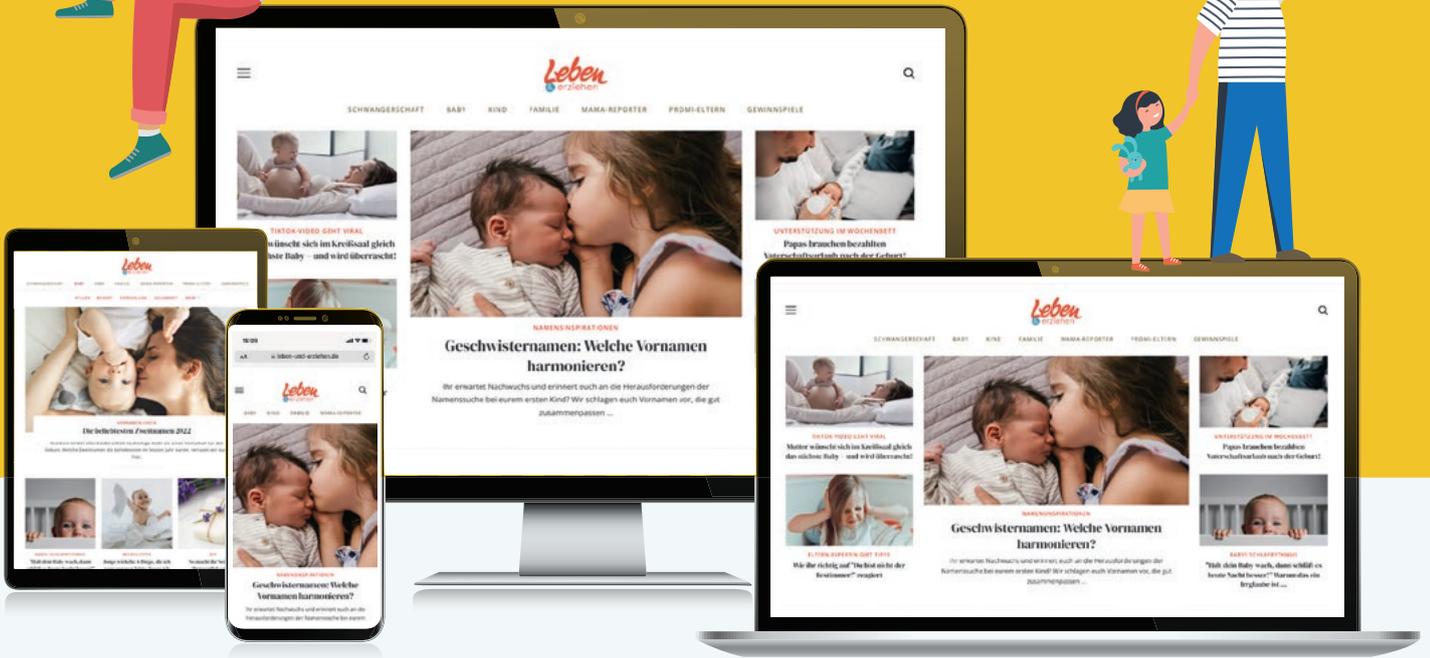
„Wie Kinder lesen und schreiben lernen“ von Ursula Bredel, Nanna Fuhrhop und Christina Noack ist im Narr Francke Attempto Verlag erschienen (254 Seiten, 22,99 Euro)

# Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND  
UM SCHWANGERSCHAFT  
BABY, KIND & FAMILIE



**Leben**  
& erziehen

# KEINE *Panik* VOR DEM SPORTUNTERRICHT

UNSERE AUTORIN SILKE WURDE IM SPORTUNTERRICHT STETS ALS LETZTE INS TEAM GEWÄHLT. TROTZDEM HAT SIE KEINERLEI NEGATIVE ERINNERUNGEN AN DEN SCHULSPORT. 25 JAHRE SPÄTER SCHREIBT SIE EINEN APPELL - UND ERKLÄRT, WIESO ES EINE GUTE IDEE IST, DEN LEISTUNGEN IN DER SCHULE NICHT ALLZU VIEL WICHTIGKEIT BEIZUMESSEN



Unsere Autorin Silke Schröckert lebt mit ihrem Mann und den zwei gemeinsamen Kindern in Hamburg



FOTOS: GETTY IMAGES/WESTENDIG, LEA FRANKE

## Liebe Eltern,

erinnert ihr auch an die Ehrenurkunde, die man bei den Bundesjugendspielen überreicht bekam? Dieses wichtig wirkende Dokument mit dem geprägten Siegel? Man konnte es ausklappen, und dann prangte in der Mitte der eigene Name nebst der erzielten Punktzahl. Wisst ihr noch?

Ich hatte nie so eine Urkunde. Alle meine Freundinnen schon. Immer. Bei mir aber reichte es Jahr für Jahr nur für die „Siegerurkunde“. Keine Ahnung, wie viele (oder wie wenig) Punkte man dafür erreichen musste. Besonders hoch war die Hürde nicht, denn es fühlte sich eher nach Teilnahmezertifikat als nach einer Auszeichnung an. Ich war nicht einmal enttäuscht. Ich meine: Ich konnte ja noch nicht einmal den Aufschwung am Reck (kann ich übrigens bis heute nicht). Ich kann nicht weit werfen und nicht hoch springen, nicht schnell sprinten und nur schlecht fangen. Und beim Bodenturnen, während meine Freundinnen ihre „Kür“ ausarbeiteten, übte ich fleißig die Rolle rückwärts. Immerhin.

Und trotzdem: Heute, etwa zweieinhalb Jahrzehnte später, bin ich ein richtig sportlicher Mensch. War ich schon immer. Eben außerhalb der Schule. Nachmittags habe ich Volleyball gespielt und Tennis, bin Langstrecken laufen gegangen und habe sogar Einrad fahren gelernt. Alles Dinge, die – zumindest an meiner Schule – in der Form nicht angeboten wurden. (Bis auf das Volleyballspielen. Doch gerade als der Kurs endlich auf dem Stundenplan stand, brach ich mir beide Handgelenke – aber das ist eine andere Geschichte.)

### DEMÜTIGUNG UND ALBTRAUM IN DER TURNHALLE?

Immer wieder kam in den vergangenen Jahren die Diskussion rund um das Thema Völkerball im Schulsport hoch. Und immer wieder fielen viele Einleitungen in diversen Zeitungsartikeln ähnlich aus: „Der Schulsport kann sehr, sehr, sehr demütigend sein“, schrieb zum Beispiel die sueddeutsche.de, und faz.net betitelte den Sportunterricht für mache Schüler sogar als „Albtraum“.

Sonderbarerweise trifft keine dieser Behauptungen auf mich zu. Und das, obwohl die Bundesjugendspiele keineswegs mein einziges Manko in Sachen Schulsport waren. Ich wurde in jede Mannschaft als Letzte gewählt – wer will schon eine im Team haben, die weder schnell laufen noch gut werfen kann?

Ganz egal, um welche Sportart es geht. Und ja, natürlich war ich auch im Völkerball immer diejenige, die als eine der Allerersten abgeworfen wurde und dann (meist erfolglos) versuchte, sich wieder ins Spiel zu bringen.

Ich habe es geschafft, mir von meinen objektiv gesehen schlechten sportlichen Leistungen im Schulunterricht nicht die Freude am Sport vermiesen zu lassen. (Genauso wie mir die oft langweilige Lektüre inklusive zermürender Analyse im Deutsch-LK nicht die Freude am Lesen nehmen konnte.) Das lag vor allem auch daran, dass meine Eltern mir nie Vorwürfe machten. Im Gegenteil: Meine popelige Siegerurkunde wurde jedes Jahr aufs Neue gefeiert wie olympisches Gold. Und genau deshalb wäre ich auch nie auf die Idee gekommen, das Angebot der Schule zu hinterfragen. Mich gar hinzustellen und einzufordern: „Schafft die Bundesjugendspiele ab! Das ist demütigend!“ Ganz einfach, weil mich meine schlechte sportliche Leistung in diesem Rahmen nicht gedemütigt hat. Sie war mir schlicht egal. Meinen Freundinnen (die mit der Ehrenurkunde) übrigens auch. Jeder Wettbewerb und jede Sportart bringt nun einmal Gewinner und Verlierer hervor. Ich war halt oft der Verlierer. Na und?

### PROBLEMVERLAGERUNG DURCH VÖLKERBALLVERBOT

Um das klarzustellen: Mir ist bewusst, dass ein Sport wie Völkerball, in dem es darum geht, andere mit einem Ball abzuwerfen, noch eine andere Dimension aufwirft. Meiner Meinung nach hat eine Schule, an der Schülerinnen und Schüler dies ausnutzen, jedoch andere Problemfelder als das Sportangebot. Denn ein Verbot der Sportart verlagert das Problem nur auf eine andere Spielfläche, und sei es eine digitale.

Wem das Thema Völkerball weiterhin sauer aufstößt, empfehle ich das Interview „Völkerball ist pädagogisch sinnvoll“ mit Petra Schulte, das auf zeit.de nachzulesen ist. Laut der Sportlehrerin ist der Vorgang des Gewähltwerdens (oder eben nicht) in eine Mannschaft deutlich demütigender als ein Sport wie Völkerball. Und dafür, dass selbst die Letztgewählten leidenschaftliche Sportler werden können, bin ich der lebende Beweis.

Übrigens: Im Abitur hatte ich eine Eins in Physik. Es hat mich nur nie wieder jemand danach gefragt. Genauso wenig wie nach meiner Sportnote. Liebe Grüße, eure letztgewählte

Silke Schröckert

# STARK GEGEN *Mobbing*

LEIDER, LEIDER SIND AUSGRENZUNG UND MOBBING IM KLASSENZIMMER EIN ALLGEGENWÄRTIGES PROBLEM. SCHON DIE KLEINSTEN KÖNNEN BETROFFEN SEIN. WIR HABEN ACHT SÄTZE ZUSAMMENGESTELLT, DIE JEDES SCHULKIND KENNEN SOLLTE

**F**ür die meisten Eltern ist allein die Vorstellung, dass ihr eigenes Kind gemobbt wird, unerträglich. Beeinflussen können Mamas und Papas das Geschehen in der Schule natürlich nicht wirklich. Vielmehr müssen wir – so schwer es auch sein mag – darauf vertrauen, dass sich unsere Kinder ohne uns zurechtfinden.

Aber: Dass Mobbing ein absolutes No-Go ist, das sollten wir unseren Kids so früh wie möglich beibringen. Damit können wir vielleicht zumindest verhindern, dass sie selbst zum Mobber werden. Außerdem ist es hilfreich, die Kinder so gut es geht darin zu bestärken, dass sie tolle Menschen und genau richtig sind. Diese Sätze helfen dabei, schon früh ein Bewusstsein für die Thematik zu entwickeln:

## 1. „ICH BIN EINZIGARTIG UND WERTVOLL.“

Euer Kind sollte lernen, dass es einzigartig ist. Und vor allem, dass seine Individualität sehr geschätzt wird. Dieser Satz stärkt also nicht nur sein Selbstbewusstsein, sondern macht es auch im Hinblick auf Mobbing sensibel.

## 2. „ICH RESPEKTIERE ANDERE UND ERWARTE RESPEKT VON IHNEN.“

Bringt eurem Kind bei, dass es andere respektieren sollte. Gleichzeitig kann es aber auch Respekt von seinen Mitschülern einfordern. Ein respektvoller Umgang miteinander kann Mobbing vermeiden.

## 3. „ICH SUCHE HILFE BEI ERWACHSENEN, WENN ICH MOBBING ERLEBE (ODER BEOBACHTE).“

Es ist gut, wenn Kinder verstehen, dass sie nicht alleine mit Mobbing umgehen müssen. Erwachsene können helfen. Bringt ihnen bei, dass sie sich an Lehrkräfte, Eltern oder andere Vertrauenspersonen wenden können, um Unterstützung zu erhalten. Und dass „petzen“ auch gut sein kann.

## 4. „ICH STEHE FÜR ANDERE EIN UND BIN SOLIDARISCH.“

Es ist nicht nur wichtig, für sich selbst einzustehen, sondern auch für andere. Kinder sollten früh lernen, fürei-

ander einzustehen und was Solidarität bedeutet. Wenn beispielsweise jemand anderes gemobbt wird: dann nicht wegsehen, sondern aktiv eingreifen und Unterstützung anbieten.

## 5. „AM AUSSEHEN EINES ANDEREN MENSCHEN IST NICHTS LUSTIGES.“

Nicht die Hautfarbe, nicht die Größe, das Gewicht oder sonst etwas sind ein Grund, um sich über jemanden lustig zu machen. Wir wollen ja auch nicht, dass jemand über unser Äußeres Witze macht.

## 6. „DURCH STATUSSYMBOLE WIRD NIEMAND ZU EINEM BESSEREN MENSCHEN.“

Ob neu oder gebraucht: Es ist egal, was für ein Paar Schuhe jemand trägt. Der Wert eines Menschen wird nicht durch teure Dinge bestimmt. Markenprodukte? Gar nicht nötig. Wenn jemand teure Klamotten trägt, macht ihn das nicht wertvoller oder cooler. Secondhandkleidung macht nicht uncool – manchmal ist das Gegenteil der Fall. Stichwort Vintage! Schaut auf das Innere eurer Klassenkameraden, liebe Kids. Schöne Werte wie etwa Fairness, Ehrlichkeit und Respekt zählen deutlich mehr.

## 7. „GRENZE NIEMANDEN AUS, NUR WEIL ER VIELLEICHT ANDERS IST.“

Ausgrenzen – nur weil jemand anders ist? Bitte nicht! Nicht alle Kinder haben von Haus aus dieselben Voraussetzungen und Privilegien. Das beeinflusst nicht ihren Wert. Jeder ist gut so, wie er eben ist. Anders sein: Das ist sogar richtig gut!

## 8. „MOBBING TUT ANDEREN SEHR DOLL WEH!“

Wer ein anderes Kind ärgert, der verletzt es damit. Hänseleien und Mobbing sind ein No-Go – in der Schule und auch außerhalb des Schulhofs. Macht eurem Kind bewusst, wie es sich selbst fühlen würde, wenn es so gemobbt werden würde.

TEXT: MICHELLE KRÖGER



FOTO: GETTY IMAGES/BEYOND FOTO

# SO KLAPPT'S MIT DEM *Zehnerübergang*

1 + 1 IST KINDERLEICHT, 2 + 3 AUCH.  
BEI 8 + 7 ODER 9 + 4 WIRD ES FÜR MANCHE  
KINDER DANN ABER SCHON SCHWIERIGER.  
UNSERE GASTAUTORIN ERKLÄRT, WIE MAN KINDERN  
DEN SOGENANNTEN ZEHNERÜBERGANG  
LEICHTER VERSTÄNDLICH MACHEN KANN



**Jacqueline  
Zieba**

...ist Lehrerin, hat Mathe als Hauptfach studiert und mit einem Master of Education abgeschlossen. Sie arbeitete an verschiedenen Grundschulen und in einem Lerntherapiezentrum für Kinder mit Dyskalkulie.

Seit mittlerweile vier Jahren ist sie mit ihren zwei Kindern und ihrem Mann als @Rucksackfamilie auf Weltreise, hat ihr eigenes Unternehmen gegründet.

Mit „MeinMatheweg“ unterstützt sie Kinder, die Probleme in Mathe haben. Und holt dabei auch die Eltern mit ins Boot. Mehr Infos unter: [www.meinmatheweg.de](http://www.meinmatheweg.de)

**H**anna sitzt am Esstisch und macht Hausaufgaben. Ihre Mutter erklärt ihr schon wieder den Rechenweg: „Rechne bis zur 10 und dann weiter.“

Das sagt ihre Lehrerin auch ständig. Doch Hanna nimmt immer ihre Finger, versteckt sie unter dem Tisch, damit ihre Mutter es nicht sieht und schimpft. Sie zählt das Ergebnis schnell ab. Natürlich fällt ihrer Mutter das Abzählen irgendwann auf: „Jetzt rechne doch im Kopf. Du sollst die Finger in der Schule auch nicht mehr nehmen.“

Am liebsten würde Hanna das Heft in die Ecke schleudern. Doch sie legt ihren Kopf auf den Tisch und schluchzt leise: „Ich bin zu blöd für Mathe! Ich werde das nie können!“

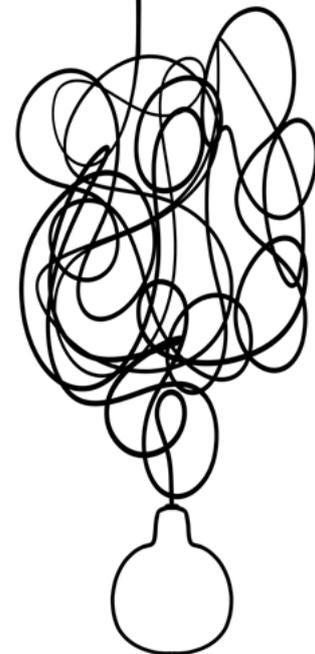
So wie Hanna haben viele Kinder Schwierigkeiten mit dem Kopfrechnen. Gerade der sogenannte Zehnerübergang stellt für viele Schüler eine Herausforderung dar.  $5 + 7$  oder  $8 + 4$  sind solche Aufgaben: Die Zahlen der Aufgabe sind kleiner als 10, das Ergebnis größer als 10.

## WARUM IST DER ZEHNERÜBERGANG SOLCH EINE HÜRDE?

Wenn bei einer Rechenaufgabe das Ergebnis über 10 liegt (oder einer 20, etc.), müssen Schüler mehr als nur die Einerstelle betrachten.



**Beispiel:  $14 + 3 = 17$ . Die Zehnerstelle verändert sich bei dieser Aufgabe nicht, weshalb das Rechnen von  $4 + 3$  zum Lösen der Aufgabe ausreicht. Wenn die Aufgabe nun aber  $14 + 7$  lautet, liegt das Ergebnis über dem nächsten Zehner, was für viele Kinder nicht mehr so leicht verständlich ist.**



Der Zehnerübergang wird bereits in der ersten Klasse erarbeitet. Zuerst Plus, dann Minus. Für gewöhnlich wird im Zahlenraum bis 20 gerechnet. Ab der zweiten Klasse werden dann auch weitere Zehner hinzugenommen, also zum Beispiel Aufgaben wie  $36 + 5 = 41$  oder  $55 + 9 = 64$ .

Im Unterricht geht es aber leider oft zu schnell. Wenn Kinder dann nicht wissen, wie sie die Aufgaben rechnen sollen, fangen sie an zu zählen. Sie nutzen dafür ihre Finger oder zählen im Kopf ab. Das ist fatal. Denn dadurch bauen sie kein Verständnis für den Zahlenraum oder die Stellenwerte (Einer und Zehner) auf.

Sie haben kein Bild davon, was rechnerisch bei diesen Aufgaben passiert.

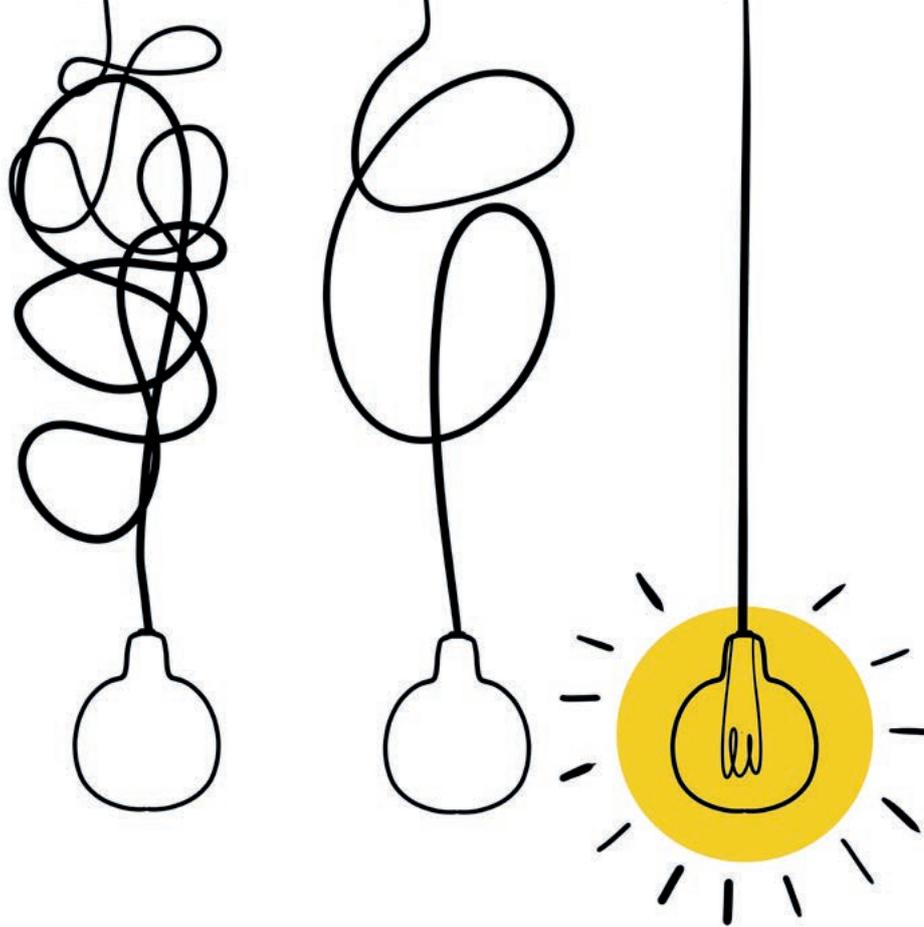
### **ZÄHLEN IST KEIN RECHNEN!**

Sobald der Zahlenraum größer wird, kommen die Kinder an ihre Grenze. Denn Aufgaben bis 100 oder 1000 können irgendwann nicht mehr abgezählt werden.

Kinder sollten am besten ein Bild von der Aufgabe im Kopf haben. Der Rechenstrich eignet sich prima, um den Zehnerübergang zu verdeutlichen. Er gibt Orientierung, und die Kinder sehen, was sie rechnen. →



FOTOS: GETTY IMAGES/KAL19, PRIVAT; ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/MIKROHANG



## 1. DER RECHENSTRICH

$$7 + 5 =$$

$$\begin{array}{r} \text{+3} \quad \text{+2} \\ 7 \quad 10 \quad 12 \end{array}$$

1. Schreibe die Aufgabe  $7 + 5$  auf ein Papier.
2. Zeichne einen Strich dazu.
3. Unter den Strich schreibst du vorne die 7.
4. Rechne nun erst einmal bis zur 10 und ziehe einen Bogen dorthin.
5. Schreibe „+ 3“ über den Bogen.
6. Jetzt hast du schon +3 gerechnet, wie viel fehlt dann noch von der 5?
7. „+2“. Also: zeichne einen Bogen „+2“.
8. Und wo landen wir dann?
9. Rechne  $10 + 2 = 12$ .
10. Jetzt ist es klar, oder?  $7 + 5$  ist 12!

## 2. DER RECHENSTRICH IN BEWEGUNG

Der Rechenstrich lässt sich auch mithilfe eines Seils durchführen. Schneidet Zahlenkärtchen aus. Das Kind legt sie so ans Seil wie oben beschrieben und hüpf vom Start zur 10 und dann von der 10 weiter. So ist das Kind beim Üben in Bewegung, was das Lernen zusätzlich fördert und den Druck nimmt.

## WIE ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND GRUNDLEGENDE RECHENSCHWIERIGKEITEN HAT?

### AB KLASSE 1:

- Von Beginn an ist Mathe schwierig.
- Mathe belastet das ganze Familienleben und ist immer wieder ein Thema.
- Hausaufgaben können fast nie alleine gelöst werden.
- Das Kind zählt die Aufgaben ab (oft auch heimlich).
- Das Kind sagt oder denkt „Ich hasse Mathe“ oder „Ich werde das nie können“.

### AB KLASSE 2 ZUSÄTZLICH:

- $34 + 53$  kann nur schriftlich untereinander gelöst werden.
- $26 + \_ = 62$  ist für das Kind nicht lösbar.
- Das Einmaleins hat das Kind nur auswendig gelernt.
- Dividieren kann das Kind nicht alleine.
- Textaufgaben klappen fast nie ohne Hilfe.

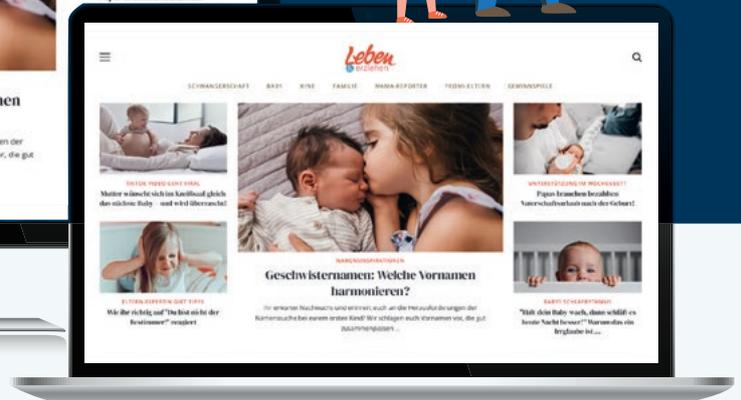
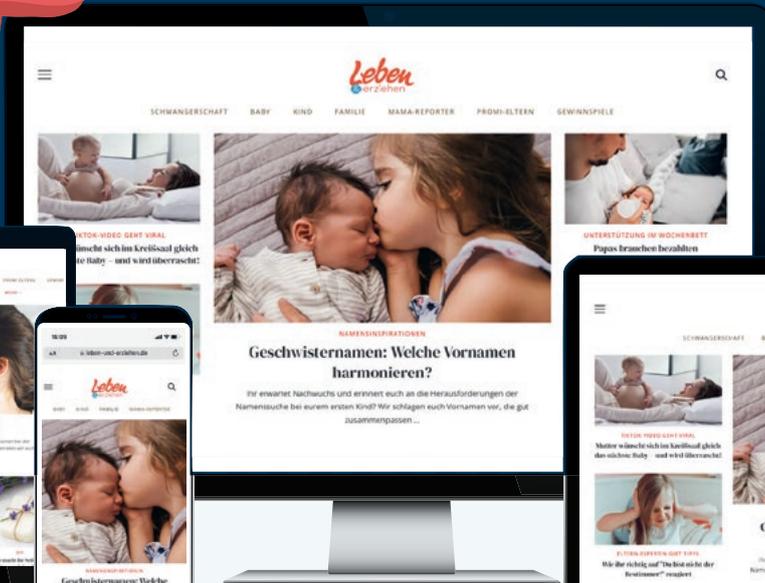
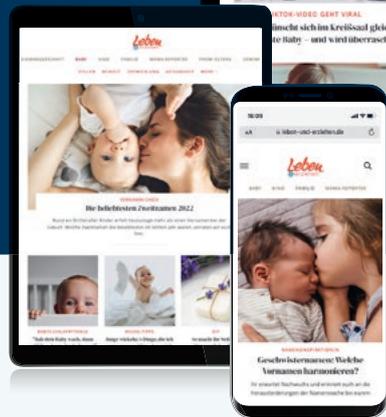
**Wichtig:** Diese Liste ist nicht vollständig und bedeutet auch nicht, dass das Kind bei einem dieser Punkte bereits grundlegende Rechenschwierigkeiten hat. Fallen Eltern aber mehrere dieser Punkte auf, sollten sie dem unbedingt nachgehen. ★

# Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND  
UM SCHWANGERSCHAFT  
BABY, KIND & FAMILIE

**Leben**  
& erziehen



# Bye-bye, WINTERBLUES

VIELE KINDER HÄNGEN IN DEN DUNKLEN MONATEN DURCH - UND HABEN NICHT MEHR SO RECHT LUST, FÜR DIE SCHULE ZU LERNEN, WENN DIE HALBJAHRESZEUGNISSE ERST EINMAL VERGEBEN SIND. WIR HABEN EINE EXPERTIN GEFRAGT, WAS GEGEN SAISONALE LERNTIEFS HELFEN KANN



ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/TOPIVECTORS, FOTOS: PRIVAT

Vielen Kindern geht es in den ersten Monaten des Jahres wie uns Erwachsenen: Wir haben genug vom Winter, sehnen den Frühling herbei. Und trotzdem hält die dunkle, kalte Jahreszeit sich hartnäckig. Eigentlich könnte es ganz gemütlich sein – und trotzdem haben diese Wochen ihre Schattenseiten – im wahrsten Sinne des Wortes. Denn viele Eltern berichten von einem nachlassenden Interesse ihrer Kinder am Lernen.

Wie Lernexpertin Tanja Szyska von der Online-Lernplattform „Sofatutor“ weiß, ist dieses Phänomen auf den zunehmenden Lichtmangel zurückzuführen. Licht, insbesondere das natürliche Tageslicht, spielt nämlich eine entscheidende Rolle bei der Regulierung unserer biologischen Uhr, dem sogenannten zirkadianen Rhythmus. Dieser steuert eine Vielzahl von Körperfunktionen, einschließlich des Schlaf-Wach-Zyklus, der Stimmung und der kognitiven Leistungsfähigkeit.

In den dunkleren Herbst- und Wintermonaten wird weniger natürliches Licht wahrgenommen, was zu einer erhöhten Produktion von Melatonin führt. Das Hormon bereitet den Körper auf den Schlaf vor und fördert somit Müdigkeit. Eine erhöhte Melatoninproduktion während des Tages kann daher zu Lethargie führen, sodass es Kindern schwerer fällt, sich beim Lernen zu konzentrieren.

## LICHTMANGEL UND HORMONE SIND SCHULD

Zusätzlich führt der Lichtmangel zu einer verringerten Produktion von Serotonin, einem Neurotransmitter, der oft als das „Glückshormon“ bezeichnet wird. Serotonin beeinflusst aber nicht nur die Stimmung, sondern auch die Motivation. Ein Mangel kann zu Antriebslosigkeit führen und beeinträchtigt dann die Fähigkeit, neue Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten.

Doch welche Strategien gibt es, um das Herbsttief zu überwinden und die Lernmotivation zu bewahren? Die ehemalige Lehrerin Tanja Szyska hat fünf hilfreiche Tipps zusammengestellt, die Eltern und Kindern helfen, dem „Lern-Blues“ zu entkommen.

## FÜNF TIPPS ZUM ÜBERWINDEN VON LERNTIEFS

**1. Lebendiges Lernen:** Abwechslung ist das Schlüsselwort, wenn es um die Motivation von Kindern geht. Langweilige Textbücher lassen uns alle irgendwann müde werden. Deshalb ist es sinnvoll, Lerninhalte mit Aktivitäten wie Spaziergängen zu verknüpfen. Gemeinsam können verschiedene Bäume, Blumen und Tiere zugeordnet und so Biologie spielerisch erforscht werden. Mathe kann mithilfe von Lego regelrecht gebaut werden: Dreiecke, Quadrate und Kreise ergeben auf einmal einen greifbaren Sinn.

**2. Kleine Ziele setzen:** Riesenberge an Lernstoff können überwältigend wirken. Deshalb sollten die Lernaufgaben der Kinder in kleinere, überschaubare Einheiten aufgeteilt werden. Jedes erreichte Teilziel ist ein Grund zum Feiern! Das ist eine effektive Strategie, um Kinder zu motivieren. Diese Zwischenerfolge vermitteln das Gefühl, dass das große Ganze doch nicht so unerreichbar ist.

**3. Viel Licht und frische Luft:** Für eine gute Lernumgebung ist die Kombination von Licht und frischer Luft entscheidend. Tageslicht, das die Melatoninproduktion unterdrückt, hilft dabei, Müdigkeit zu reduzieren. Daher sollten die Lern-Sessions in den hellen Tagesstunden geplant werden. Gleichzeitig verbessert regelmäßiges Lüften die Konzentrationsfähigkeit und die Lernatmosphäre.

**4. Gesunde Snacks:** Ohne ein angemessenes Energie-Level wird das Lernen zur Herausforderung. Gesunde Snacks wie Nüsse, Obst oder auch mal dunkle Schokolade können die grauen Zellen der Kinder mit Energie versorgen und boosten sogar das Immunsystem. Außerdem wird auf diese Weise das Belohnungssystem angeregt, sodass die Kinder ein positives Erlebnis mit dem Lernen verknüpfen.

**5. Strukturierte Tagesplanung:** Eine klare Tagesstruktur mit festgelegten Lernzeiten und Pausen hilft Kindern, fokussiert und motiviert zu bleiben. Diese Routine bietet Sicherheit und reduziert Stress, was entscheidend ist, um ein Lerntief zu vermeiden. Durch die Balance zwischen Lern- und Erholungsphasen bewahren Kinder auch an regnerischen Tagen ihre Energie und positive Stimmung. ★



**TANJA SZYSKA**

Aus einer Lehrerfamilie stammend, hat sie ihr Staatsexamen absolviert und selbst gern unterrichtet. Inzwischen leitet sie die Entwicklungsabteilung der Lernplattform [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

„ZWISCHENERFOLGE VERMITTELN DAS GEFÜHL, DASS DAS GROßE GANZE DOCH NICHT SO UNERREICHBAR IST“

# PLÖTZLICH

## *Klassensprecher*

NUR MUTIGE KIDS UND EINER-KANDIDATEN  
KÖNNEN DIE KLASSE VERTRETEN? ALS OB!  
GERADE SONST EHER ZURÜCKHALTENDE  
SCHÜLER (UND SOGAR CHAOTEN!) KÖNNEN  
VON DEM AMT PROFITIEREN

**Glückwunsch zum unverhofften Wahlsieg!** Manchmal bekommen ausgerechnet die Kids die meisten Stimmen, die am wenigsten damit rechnen



**E**s war an einem Dienstag im September, als mein Sohn Theo in der Schule während einer Rangelei mit seinem Kinn auf das Knie eines Mitschülers knallte. Blut spritzte, drei (bleibende) Zähne brachen ab, Tränen flossen – ein extrem unangenehmer Zahnarztbesuch folgte. „Heute war einer der besten Schultage meines Lebens“, erklärte Theo meinem Mann abends, als er ihn ins Bett brachte. „Aber du hast dir doch so wehgetan?“, antwortete dieser irritiert. „Ach so, ja“, sagte Theo. „Aber ich bin auch Klassensprecher geworden!“

Das kam überraschend – für ihn selbst am allermeisten. Es war zwar „nur“ die stellvertretende Rolle geworden, trotzdem war er unfassbar stolz – und unsere Erleichterung groß, denn die gewonnene Wahl ließ ihn offenbar die Schmerzen vom Vormittag vergessen.



## ERSTE DEMOKRATIE-ERFAHRUNG

„Eine Klassensprecher-Wahl ist für die Kinder etwas ganz Besonderes“, erklärt Schul-Expertin Viola Patricia Herrmann, „Zum einen ist die Wahl oft die erste Erfahrung in Sachen Demokratie: Kinder verstehen, dass sie geheim wählen, ohne sich beeinflussen zu lassen, dass jede Stimme gleich zählt. Und bei denen, die dann Klassensprecher werden, kann das besondere Amt das Selbstvertrauen, die Persönlichkeitsentwicklung und das Verantwortungsgefühl richtig gut fördern.“

Das sei vor allem für Kinder, die noch nicht so selbstbewusst und strukturiert sind, eine große Chance: „Schüchterne Kids neigen dazu, sich eher im Hintergrund zu halten“, sagt Viola Patricia Herrmann. „Durch die Übernahme der neuen Rolle werden sie ermutigt, aus ihrer Komfortzone zu kommen – und das lässt sie wachsen.“

Sogar Klassenclowns und kleinen Chaoten könne das Amt helfen, eine neue Erfahrung zu machen. So war es auch bei Theo, der tatsächlich eher zu den Quatschmachern in der Klasse zählt. Seiner Zwillingsschwester Elli, die eher zurückhaltend ist, ging es ähnlich: Sie kassierte das Amt im Halbjahr zuvor, war ebenfalls superhappy. Dass beide am Ende in der Stellvertreter-Position gar nicht so schrecklich viel zu tun hatten, war nebensächlich.

„Schüchterne Kinder sind oft sensibler und empathischer, können sich deshalb besser in die anderen Kinder hineinversetzen und demnach auch besser vertreten“, sagt Viola Patricia Herrmann. Sie plädiert dafür, pro Halbjahr zwei Klassensprecher und zwei Stellvertreter zu wählen, eine Wiederwahl maximal einmal zuzulassen, sodass am Ende der Grundschulzeit zumindest theoretisch jedes Kind aus der Klasse einmal drangekommen sein könnte.

Und wenn nicht? „Dann ist das auch okay“, sagt Viola Patricia Herrmann, „das zählt zu der Form von Frustration, mit der Kinder lernen müssen umzugehen. Es ist wichtig, ihnen klarzumachen, dass die Wahl immer nur eine Momentaufnahme ist und ein Nichtgewähltwerden nichts mit ihrer Persönlichkeit zu tun hat. Und im besten Falle bekommen die Kinder, die noch nie an der Reihe waren, andere Aufgaben im Bereich der Klassenorganisation zugeteilt. So gibt es keine Verlierer.“ ★

TEXT: CLAUDIA WEINGÄRTNER



**VIOLA PATRICIA HERRMANN**

Die vierfache Mutter lebt mit ihrer Familie im Süden Berlins, hat lange als Lehrerin gearbeitet, u.a. ein Buch zum Thema Einschulung geschrieben („Mein Kind wird Schulkind – Elternratgeber für einen gelungenen Schulstart“, Cardo Verlag, 130 Seiten, 14,60 Euro). Ihr Podcast „Prominente für Bildung“ ist bei Spotify & Co. zu hören

# 4 Hefte lesen & Prämie sichern!

INKL. E-PAPER GRATIS

Leben  
& erziehen  
APP

In der App  
alle E-Paper  
gratis lesen:  
Schule sowie  
Leben & erziehen



JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG, WILLY-BRANDT-STR. 51,  
20457 HAMBURG, JUNIOR-MEDIEN.DE

## NUR 36€ MIT PRÄMIE ZUM AUSWÄHLEN



Scan mich!



Schule Aboservice,  
PressUp GmbH,  
Postfach 70 13 11,  
22013 Hamburg

### JETZT BESTELLEN!



[www.schule-abo.de](http://www.schule-abo.de)



[bestellen@schule-abo.de](mailto:bestellen@schule-abo.de)

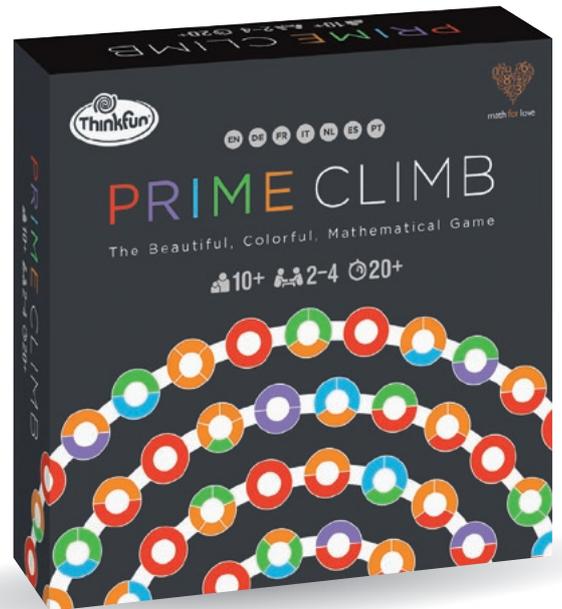


040-696 383 939



## Gravity Maze

zum Üben der räumlichen Vorstellungskraft



## Prime Climb

zum Üben der Grundrechenarten



WÄHLE DEINE PRÄMIE!



## 20-Euro-Amazon-Gutschein

Für die Erfüllung eines Wunsches in der Shopping-Welt von amazon.de



## Rush Hour®

zum Trainieren von strategischem Denken



# *Gymnasium* **um jeden Preis?**

SCHLUSS MIT DER ENTSPANNTEN GRUNDSCHULZEIT! FÜR ALLE VIERTKLÄSSLER IST DER DRUCK IN DIESEN WOCHEN RIESIG. DENN ERSTMALS GEHT ES IM HALBJAHRESZEUGNIS UM ETWAS: DIE EMPFEHLUNG FÜR DIE WEITERFÜHRENDE SCHULE. ABER MUSS ES WIRKLICH UNBEDINGT DAS GYMNASIUM SEIN? EIN PSYCHOLOGE ORDNET DIE THEMATIK EIN



**D**er Wechsel von der Grundschule auf die weiterführende Schule ist wohl für alle Familien ein Meilenstein – und oft ordentlich nervenaufreibend. Muss das wirklich sein? Welche Schulform ist die beste für mein Kind? Und was machen wir, wenn wir mit der Empfehlung der Lehrer nicht einverstanden sind? Das sind Fragen, die viele Eltern von Grundschulern beschäftigen, wenn der Wechsel auf die weiterführende Schule ansteht.

Erst einmal vorweg: Welche Schule für welches Kind die beste Wahl ist, ist so individuell, wie die Kinder selbst es sind. Man kann nicht grundsätzlich sagen, dass ein Gymnasium immer sein muss oder angestrebt werden sollte. Natürlich wollen alle Eltern das Beste für ihren Nachwuchs. Doch was das Beste ist – das weiß man oft nicht so genau.

In allen Bundesländern bekommen die Kinder am Ende der Grundschulzeit eine Empfehlung der Lehrkräfte, welche weiterführende Schule für das Kind angeraten ist. Die letztendliche Entscheidung liegt in den meisten Bundesländern bei den Eltern. In anderen Bundesländern ist die Empfehlung der Grundschule bindend. In jedem Fall orientiert sie sich jedoch hauptsächlich an den Noten bzw. den Leistungen des Kindes, aber offenbar auch am Bildungsstand der Eltern. Ob die schulische Leistung aber ein ausreichendes Kriterium ist, um zu beurteilen, welche weiterführende Schule für das Kind optimal ist, darüber lässt sich streiten.

## AKADEMIKERKINDER BEKOMMEN HÄUFIGER EINE EMPFEHLUNG

Eine Studie der Universität Mainz zeigte vor einiger Zeit, dass Kinder, deren Eltern eine höhere Bildung und ein höheres Einkommen haben, bei gleichen Noten eher eine Gymnasialempfehlung erhalten als Kinder von weniger gebildeten Eltern mit niedrigerem Einkommen. Dürfen die Eltern über die Schulform der weiterführenden Schule entscheiden, spitzt sich das noch mehr zu: Offenbar sind Eltern mit höherer Bildung mehr darauf aus, ihr Kind aufs Gymnasium zu schicken – während Eltern mit geringerer Bildung ihr Kind bei gleichen Noten eher nicht so oft auf dem Gymnasium anmelden. Marcel Helbig und Cornelia Gresch vom Wissenschaftszentrum für Sozialforschung in

Berlin fassen das mit dem Satz zusammen: Wo Eltern das letzte Wort haben, kommen noch weniger Arbeiterkinder aufs Gymnasium.

Die freie Elternwahl hat also nicht immer nur Vorteile. Und: „Eltern müssen sich in ihrem individuellen Fall auf ihre eigene Einschätzung verlassen, denn sie tragen schließlich die Verantwortung“, betont der Kinder- und Jugendpsychologe Ralph Schliewenz aus Soest. „Bei unterschiedlichen Sichtweisen lohnt sich das Gespräch, um diese besser nachvollziehen und gegebenenfalls eigene Beurteilungen revidieren zu können. Erst, wenn alle von der Entscheidung überzeugt sind, verbessert sich in der Regel auch die Prognose.“

## POTENZIALE KÖNNEN AN ALLEN SCHULFORMEN GEWECKT WERDEN

„Inwieweit ein Potenzial geweckt und es in der Folge genutzt wird, sollte nicht an den Besuch eines Gymnasiums geknüpft werden“, sagt Kinderpsychologe Schliewenz. Und: „Ich kenne viele gute Schulen, die Potenziale wecken und keine Gymnasien sind! Der Vorteil in Deutschland im 21. Jahrhundert ist doch die vielfältig vorhandene Durchlässigkeit des Systems.“

Er möchte Eltern dafür sensibilisieren, ihr Kind nicht um jeden Preis aufs Gymnasium zu schicken. „Ein Schritt in Richtung Abitur zu einem späteren Zeitpunkt vermittelt wohl eher ein Erfolgserlebnis und damit Stolz auf die eigene Leistungsfähigkeit. Der Schritt weg vom Gymnasium, weil man es ‚nicht geschafft‘ hat, hinterlässt wohl eher Frust und Enttäuschung.“ Eltern sollten sich überlegen, ob ihre Erwartungshaltung überhöht ist, wenn sie ihr Kind ohne Empfehlung aufs Gymnasium schicken wollen. Es kann natürlich sein, dass das Kind selbst unbedingt auf diese Schule möchte, weil die Freunde dorthin gehen. „Je nach Kontext wird es etwas anderes mit dem Kind machen“, sagt Ralph Schliewenz, „je nachdem, ob es sich um eine Entscheidung entsprechend dem Wunsch des Kindes oder gegen seinen Willen handelt.“ Wichtig sei, dass Eltern sich gut beraten lassen – und keine Entscheidung über den Kopf des Kindes hinweg treffen, sondern diesen großen Schritt gemeinsam besprechen. ★

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN

**„Eltern müssen sich in ihrem individuellen Fall auf ihre eigene Einschätzung verlassen, denn sie tragen schließlich die Verantwortung“**



**Ralph Schliewenz**

Diplom-Psychologe, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut in Soest, außerdem im Berufsverband Deutsche Psychologinnen und Psychologen aktiv

Um sich (im wahrsten Sinne  
des Wortes) zu verstehen,  
braucht es viel mehr, als sich mit  
Worten auszudrücken – Körper-  
sprache gehört genauso dazu



# Die Kunst der Kommunikation

GERADE IN ZEITEN VON DIGITALISIERUNG IST DER PERSÖNLICHE AUSTAUSCH IMMER WICHTIGER: KOMMUNIKATION GILT ALS EINE DER ZENTRALEN ZUKUNFTSKOMPETENZEN. ABER WAS GENAU SOLLTEN KINDER SO FRÜH WIE MÖGLICH LERNEN - UND WIE KÖNNEN WIR SIE DABEI UNTERSTÜTZEN?



Florian Nuxoll ist Englisch- und Gemeinschaftskundelehrer an einem Gymnasium, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Tübingen – und Vater eines Sohnes

**A**ls ich kürzlich in einer Diskussionsrunde mit einer Gruppe von Schülerinnen und Schülern das Thema Kommunikationskompetenz ansprach, meldete sich sofort ein Schüler, strahlte vor Selbstbewusstsein und sagte: „Toll, das kann ich schon! Dann bin ich mit dem Lernen fertig.“ Diese Aussage gab mir zu denken. In einer Zeit, in der Jugendliche scheinbar mühelos und täglich durch Chats navigieren, Beiträge posten und Likes sammeln, könnte man leicht den Eindruck gewinnen, dass sie die Kunst der Kommunikation bereits meisterhaft beherrschen.

Aber ist das wirklich so? Eltern und Lehrkräfte wissen, dass es nicht so einfach ist. Quantität ist nicht gleich Qualität. Kommunikationsfähigkeit geht weit über das Versenden von Textnachrichten oder das Teilen von Beiträgen in sozialen Netzwerken hinaus. Es geht um die Kunst, sich klar und verständlich auszudrücken, aktiv zuzuhören, Empathie zu zeigen und über kulturelle und digitale Grenzen hinweg effektiv zu kommunizieren.

Der Kommentar des Schülers hat mir gezeigt, dass man mit Kindern und Jugendlichen über gute und erfolgreiche Kommunikation

sprechen muss. Kommunikationskompetenz gehört nach Meinung von Experten zu den „21st century skills“, also zu den Kompetenzen, die im 21. Jahrhundert besonders wichtig werden. Für Kommunikation bedeutet das: Es reicht eben nicht aus, Nachrichten verschicken zu können und mit Freunden zwanglos zu plaudern.

## KONVERSATION LERNEN UND GESTIK VERSTEHEN

In einer (Berufs-)Welt, die zunehmend von Teamarbeit und digitaler Interaktion geprägt ist, müssen junge Menschen lernen, sich klar und effektiv auszudrücken. Dazu gehört nicht nur das Beherrschen der Sprache, sondern auch das Verstehen und Anwenden nonverbaler Kommunikation.

Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, die Grundlagen der verbalen Kommunikation zu erlernen, also Gespräche zu führen, zu argumentieren und eigene Gedanken und Gefühle auszudrücken. Ebenso wichtig ist es, nonverbale Signale wie Gestik, Mimik und Körpersprache zu verstehen und zu nutzen, um den

**„Kommunikationsfähigkeit geht weit über das Versenden von Textnachrichten oder das Teilen von Beiträgen in sozialen Netzwerken hinaus“ →**

emotionalen Gehalt einer Botschaft zu unterstreichen oder zu interpretieren.

Darüber hinaus ist aktives Zuhören ein wesentlicher Aspekt der Kommunikationskompetenz. Kinder und Jugendliche müssen lernen, aufmerksam zuzuhören, um Informationen zu verstehen und empathisch auf andere zu reagieren.

## „Auch aktives Zuhören ist ein wesentlicher Aspekt der Kommunikationskompetenz“

Diese Fähigkeiten sind nicht nur für den schulischen Erfolg wichtig, sondern auch für die persönliche Entwicklung und den Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen.

Die folgenden Tipps mögen auf den ersten Blick banal erscheinen, ihre Bedeutung für die Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen sollte jedoch nicht unterschätzt werden. Sie helfen Kindern und Jugendlichen, die Fähigkeiten zu erwerben, die sie benötigen, um sich selbst auszudrücken und mit anderen effektiv zu interagieren.

### GESPRÄCHE FÜHREN

Kinder, die sich nur zögerlich artikulieren, profitieren sehr von regelmäßigen, lockeren Gesprächen. Diese Gespräche können in alltägliche Situationen integriert werden, um eine natürliche und entspannte Atmosphäre zu schaffen. Zum Beispiel...

→ unterwegs: Die Zeit im Auto, in der Bahn oder auf dem Rad kann gut genutzt werden, um über interessante Dinge zu sprechen, die einem auf der Fahrt begegnen, oder um Pläne für den Tag zu besprechen.

→ beim Essen: Gemeinsame Mahlzeiten sind ebenfalls eine gute Gelegenheit, um über den Tag zu sprechen. Die meisten Kinder freuen sich, wenn sie gefragt werden, was ihnen heute am besten gefallen hat oder was sie gelernt haben.

→ vor dem Schlafengehen: Auch die ruhige Zeit vor dem Schlafengehen eignet sich bestens, um über schöne Erlebnisse des Tages zu sprechen

oder Pläne für den nächsten Tag zu schmieden. → Ziel ist es, dem Kind das Gefühl zu geben, dass seine Meinung und seine Erlebnisse wichtig sind, und es zu ermutigen, sich aktiv an Gesprächen zu beteiligen.

### DEN TAG AUSFÜHRLICH(ER) BESCHREIBEN

Das Erzählen über den Tag hilft besonders jüngeren Kindern, ihr Erinnerungsvermögen zu verbessern und Ereignisse in einer logischen Reihenfolge zu erzählen.

Es ist hilfreich, wenn die Kids dabei nach bestimmten Ereignissen des Tages gefragt werden, z. B. „Was war heute dein Lieblingsmoment in der Schule?“ oder „Gab es heute etwas, das dich überrascht hat?“. Nicht geeignet sind Fragen, die typischerweise von Eltern gestellt werden. Auf „Wie war es heute in der Schule?“ gibt es oft nur die knappe Antwort „gut“.

Besser: Erinnerungen zu wecken! Wer seinem Kind hilft, sich an Details zu erinnern, indem sie nach konkreten Aspekten des Tages gefragt werden, z. B. „Mit wem hast du heute in der Pause gespielt?“ oder „Was war das Thema im Kunstunterricht?“, bekommt ausführlichere Antworten.

Außerdem ist es toll, eigene Erfahrungen zu teilen, vom eigenen Tag zu erzählen. Das zeigt den Kindern, dass Kommunikation ein wechselseitiger Prozess ist. Zum Beispiel: „Heute habe ich bei der Arbeit einen neuen Kollegen kennengelernt ...“

### AKTIV ZUHÖREN

Zuhören ist ein oft unterschätzter, aber wesentlicher Teil der Kommunikation. Ein Kind, das aktiv zuhört, kann nicht nur Informationen besser aufnehmen und verstehen, sondern zeigt auch mehr Einfühlungsvermögen.

Deshalb ist es eine gute Idee zu zeigen, dass wir nicht nur körperlich zuzuhören, sondern auch geistig präsent sind. Wenn Kinder mit uns sprechen, können wir wichtige Punkte, die es erwähnt hat, wiederholen und dann Fragen stellen, um unser Interesse und Verständnis zu zeigen. Zum Beispiel: „Du hast erwähnt, dass du heute in der Schule ein neues Spiel gelernt hast. Wie wird es gespielt?“ Dies fördert nicht nur die Erzählfähigkeit des Kindes, sondern stärkt auch sein Selbstvertrauen und das Gefühl, gehört und verstanden zu werden.

Wer schon als Kind gelernt hat, wie man sich (zum Beispiel beim Lernen) austauscht, wird später sowohl mit Freunden als auch mit Fremden besser klarkommen



## ROLLENSPIEL ALS ÜBUNG

Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich in bestimmten sozialen Situationen unsicher. Ihnen hilft es, solche Situationen durchzuspielen. Wenn das Kind zum Beispiel Angst hat, mit neuen Klassenkameraden in der Schule zu sprechen, können zu Hause Gesprächsanfänge geübt werden.

Als Elternteil kann man dabei abwechselnd die Rolle des Kindes und die des potenziellen neuen Freundes einnehmen. Wenn verschiedene Szenarien durchgespielt werden, kann das Kind in einer sicheren Umgebung ausprobieren, wie es auf verschiedene Gesprächspartner reagieren könnte.

## KÖRPERSPRACHE BEACHTEN

Körpersprache ist ein wichtiger Aspekt der Kommunikation, der oft übersehen wird. Kinder müssen die nonverbalen Signale anderer aber verstehen lernen, damit sie sie selbst bewusst einsetzen können. Das kann so einfach sein, wie zu erklären, warum Menschen ihre Arme verschränken oder warum ein Lächeln ansteckend sein kann.

Um ein besseres Verständnis für nonverbale Kommunikation zu entwickeln, sind Spiele hilfreich, bei denen man sich nur durch Mimik und Gestik verständigen darf.

## MEINUNGEN EINHOLEN

Die Meinung des Kindes zu einer Vielzahl von Themen einzuholen, ist ein wichtiger Schritt, um es zum Nachdenken anzuregen und seine Ausdrucksfähigkeit zu fördern. Das können anfangs ganz einfache, alltägliche Themen sein, die für Kinder leicht zugänglich sind. Zum Beispiel die Frage nach seiner Meinung zum Abendessen oder zu geplanten Freizeitaktivitäten: „Was möchtest du heute Abend essen?“ oder „Was machen wir am Wochenende?“. Auch über Filme und Bücher, die das Kind in letzter Zeit gesehen oder gelesen hat, lässt sich super diskutieren. Fragen wie „Was hat dir an dem Film gefallen und warum?“ oder „Was würdest du anders machen, wenn du die Hauptperson in der Geschichte wärst?“ regen zum kritischen Denken an.

Mit älteren Kindern können komplexere und anspruchsvollere Themen wie aktuelle gesellschaftliche Ereignisse, politische Fragen oder ethische Dilemmas einbezogen werden. Solche Gespräche helfen, verschiedene Perspektiven zu erkunden und sich eine eigene Meinung zu bilden. Dabei ist es wichtig, eine offene und wertfreie Atmosphäre zu schaffen, in der das Kind ermutigt wird, seine Gedanken frei zu äußern und zu begründen. ★

**„Die Meinung des Kindes zu einer Vielzahl von Themen einzuholen, ist ein wichtiger Schritt, um es zum Nachdenken anzuregen und seine Ausdrucksfähigkeit zu fördern“**

# „Selbst ein ausgeschaltetes Handy stört beim Lernen“

WELCHEN EINFLUSS HABEN INSTAGRAM, TIKTOK & CO. AUF DAS LERNEN? WIE WIRKT SICH DAS SMARTPHONE AUF DIE HAUSAUFGABEN AUS – SELBST WENN DIE KIDS OFFLINE SIND? UND INWIEFERN BEEINFLUSST KI DEN UNTERRICHT? DARÜBER SPRACH UNSER AUTOR FLORIAN NUXOLL MIT EINEM NEUROBIOLOGEN



INTERVIEW



**Prof. Dr.**

**MARTIN KORTE**

Professor am Zoologischen Institut der Technischen Universität Braunschweig, Abteilung Zelluläre Neurobiologie

**Schule: Im Zeitalter von TikTok und ähnlichen Plattformen wird oft über den Dopamin-kick gesprochen, der durch das ständige Swipen und das Entdecken interessanter Inhalte ausgelöst wird. Dies wirft die Frage auf: Ist Dopamin begrenzt und beeinflusst ein exzessiver Konsum digitaler Medien das Lernvermögen von Schülern?**

**Prof. Dr. Martin Korte:** Nicht per se. Das Dopamin wird immer neu generiert, aber es führt dazu, dass das Gehirn ein größeres Bestreben hat, die Belohnung in Form von weiteren Videos zu suchen. Das Perfide daran ist, dass nicht alle Videos passen, es ist immer eine Überraschungskomponente dabei, ähnlich wie bei den einarmigen Banditen in Las Vegas, die auch süchtig machen. Dieses Prinzip nutzen sowohl Social-Media-Plattformen wie TikTok als auch andere Anbieter wie Facebook und Instagram.

Das bindet die Nutzer an diese Geräte und hat indirekt Einfluss aufs Lernen. Diese Tätigkeiten werden nämlich oft wichtiger als das Lernen selbst, oder man schafft es nicht, während des Lernens die Geräte abzuschalten, aus Angst, wichtige Nachrichten oder Videos zu verpassen. Daher ist es für intensive TikTok-Nutzer wichtig, das Handy wegzulegen, so dass sie aktiv aufstehen müssen, um zu prüfen, ob neue Nachrichten eingegangen sind. Dies schafft eine kleine Barriere, die oft schon ausreicht, um noch einmal darüber nachzudenken, ob man nicht lieber den Lernstoff fertig machen sollte, bevor man sich den Videos zuwendet. Das ist die ABC-Regel: Achtsam sein, durchatmen (Breath), und dann eine bewusste Entscheidung treffen (Choice). Dies hilft nicht nur Schülern, sondern uns allen, vielen digitalen Verführungen zu widerstehen.

**Sie haben in Ihrem Buch geschrieben, dass auch ein ausgeschaltetes Smartphone auf dem Schreibtisch, wenn man dort arbeitet, schon eine gewisse Gehirnkapazität beansprucht. Können Sie das bitte näher erläutern? Warum kann ich weniger leisten, wenn ein ausgeschaltetes Handy neben mir liegt?**

Genau. Ich habe bewusst empfohlen, das Handy in einen Nebenraum zu legen, denn selbst ein ausgeschaltetes Handy auf dem Schreibtisch ist ablenkend. Wir schauen immer wieder hin und überlegen, ob wir es nicht doch einschalten sollten, ob vielleicht eine Nachricht kommt, oder ob wir der Welt signalisieren wollen, dass es uns noch gibt. Dieses Abwehren des Impulses, das Handy zu nutzen, beansprucht Kapazitäten unseres Arbeitsgedächtnisses im Stirnlappen, der auch für unser Konzentrationsvermögen zuständig ist.

Diese Situation ist vergleichbar mit dem Abwehren schlechter Gefühle. Auch das schränkt unsere Lern- und Konzentrationsfähigkeit ein. Wenn das Handy sichtbar auf dem Tisch liegt, steht das Konzentrationsvermögen nicht voll zur Verfügung. Unbewusst sind Nervenzellen damit beschäftigt, an das Smartphone, an die nächsten Nachrichten oder die Bedienung des Geräts zu denken. Diese Rechenkapazität fehlt dann für die Lösung der eigentlichen Aufgabe. Es fällt einem leichter, sich zu konzentrieren, wenn das Handy in einem anderen Raum liegt. Auch wenn die Gedanken manchmal zur nächsten WhatsApp-Nachricht oder zum nächsten TikTok-Video abschweifen, ist das wesentlich seltener der Fall, als wenn das Handy direkt sichtbar ist. Man nennt das auch Precommitment: Man sollte auf seinem Schreibtisch nur die Dinge haben, die man wirklich zum Lernen braucht. Das gilt auch für den Unterricht. Tablets sollten weggepackt werden, wenn sie nicht gebraucht werden, um Ablenkungen zu vermeiden. Ebenso sollten nicht zu viele Programme auf diesen Tablets installiert sein, weil das dieselben Probleme verursacht.

**Das ist ein interessanter Punkt, denn mit der Zunahme von Tablet-Klassen stellt sich die Frage: Ist es ein Unterschied, ob ich ein Buch zugeklappt oder ein Tablet ausgeschaltet vor mir habe?**

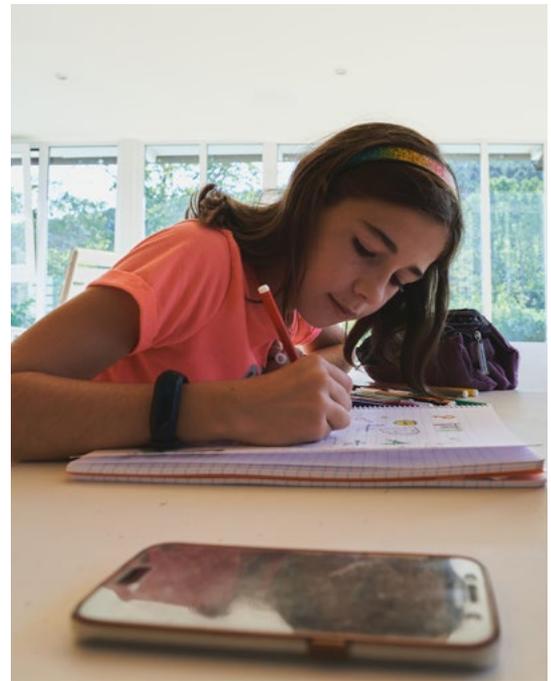
Ja, das ist definitiv ein Unterschied. Nicht nur im Gewicht, sondern auch in der Art und Wei-

se, wie man lernt. Tablets sind großartig für Recherchen und individuelles Lernen auf verschiedenen Niveaus. Man kann Videos abspielen und interaktiv lernen. Aber es gibt einen wichtigen Unterschied, der dafür spricht, physische Lehrbücher nicht abzuschaffen und nicht nur auf Tablets zu lesen. Wenn man größere Zusammenhänge, etwa historische Ereignisse oder Wirtschaftskreisläufe, verstehen will, sind Bücher überlegen. Studien haben gezeigt, dass die Lernleistung bis zu zehn Prozent höher ist, wenn man Inhalte aus einem echten Buch lernt. Das liegt daran, dass das Gehirn neben dem Inhalt und der Didaktik auch die räumliche Anordnung der Informationen im Buch speichert – ähnlich wie man sich einen Weg anhand von Landmarkern merkt.

Das Gehirn verknüpft also, wo etwas gelesen wurde, mit der Leichtigkeit der Erinnerung. Diese räumliche Verknüpfung fehlt auf einem Flachbildschirm, da dort jede Seite gleich aussieht. Man kann sich also besser an Inhalte erinnern, je nachdem, ob man sie am Anfang, in der Mitte oder am Ende des Buches gelesen hat.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, besonders bei jüngeren Schülern, ist die Bedienung der Technik. Das Umblättern eines Buches verbraucht keine Rechenkapazität, aber bei einem Tablet ist das anders. Wenn man über einen Link zu einem entfernten Thema oder einem Video springt, muss man mental wieder zurück zur ursprünglichen Seite finden. Man ist also immer auch mit der Technik des Geräts beschäftigt und nicht nur mit dem Inhalt. Selbst routinierte Tablet-Nutzer verlieren schnell die Orientierung.

Zudem ist es wichtig, dass Schüler auch buchbasiert arbeiten, um größere Kontexte im Kopf zu behalten. Viele machen ihre Notizen nur noch auf dem Tablet, und obwohl es tolle Programme mit Farbsortierung gibt, kann das



**So richtig bei der Sache?** Noch besser gelingen die Hausaufgaben, wenn das Smartphone nicht auf dem Schreibtisch, sondern in einem anderen Raum liegt



### Buchtipps

In „Frisch im Kopf: Wie wir uns aus der digitalen Reizüberflutung befreien“ erklärt Prof. Dr. Martin Korte, wie sich die Mediennutzung auf unser Gehirn auswirkt. DVA, 320 Seiten, 24 Euro



zu einem Problem führen. Die Seiten sind beliebig groß, und wenn Schüler etwas korrigieren, vergrößern sie den Bereich und verlieren den Rest der Seite aus dem Blick. Das beeinträchtigt das Verständnis für den Kontext. Im Vergleich dazu bietet ein A4-Blatt immer einen Überblick über die ganze Seite.

Man muss also darauf achten, wie Schüler ihre digitalen Notizbücher führen. Das Führen von Heften und Übungsmappen, das Erstellen von Inhaltsverzeichnissen – all das scheint mit Tablets etwas verloren zu gehen. Die Schüler haben dann Schwierigkeiten, das Gelernte zusammenzutragen, wenn es auf das Lernen für Prüfungen ankommt.

**Mit der zunehmenden Verbreitung generativer KI im letzten Jahr hat sich deren Nutzung in Schulen deutlich verstärkt. Schüler und Lehrkräfte nutzen sie gleichermaßen. Glauben Sie, dass unser Gehirn durch generative KI überfordert ist?**

An sich nicht, aber es gilt zu beachten, dass der Umgang mit KI umso effektiver ist, je mehr

man bereits über ein Thema weiß. Dies ermöglicht spezifischere Fragen an die KI und eine bessere Beurteilung der Antworten. Es ist wichtig zu erkennen, was plausibel ist und was als „Halluzinationen“ – also faktisch inkorrekte Informationen, die die KI generiert – betrachtet werden kann.

Schüler müssen verstehen, wie generative KIs arbeiten. Sie basieren auf der Verarbeitung unzähliger Seiten, die sowohl nützliche Informationen als auch Unwahrheiten enthalten können. Daher ist es wichtig, sowohl ein Grundverständnis der Funktionsweise von KIs zu haben als auch die Fähigkeit, die gelieferten Antworten einzuordnen. Es gibt große Chancen, aber auch Gefahren.

Im Unterricht sollte man diesen Aspekt aktiv angehen. Zum Beispiel könnte man die KI fragen, was das Bruttosozialprodukt ist oder

## „Schüler müssen verstehen, wie generative KIs arbeiten“

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/IRINA\_STRELNIKOVA

warum dieser Begriff kritisch gesehen wird. Die Schüler sollten dann die Antworten analysieren und überlegen, was unwahrscheinlich ist und wie sie das recherchieren können. Dabei ist es wichtig, dass sie unabhängige Quellen nutzen und diese kritisch hinterfragen. Die KI liefert oft Texte, die gut formuliert sind, aber teilweise falsche Informationen enthalten. Die Schüler sollten also lernen, unabhängige Webseiten zu nutzen und die dort gefundenen Informationen kritisch zu bewerten.

### **Mit der Integration von KI in den Bildungssektor könnte man annehmen, dass wir bestimmte Aufgaben des Gehirns an die Technologie outsourcen. Welche Fähigkeiten müssen wir in Zukunft noch lehren und lernen in der Schule? Was sind diese Zukunftskompetenzen?**

Ehrlich gesagt nimmt das Lernen in der Menge nicht ab, sondern erhält eine zusätzliche Komponente. Alles, was wir bisher unterrichtet haben, bleibt relevant. Wir müssen noch effektiver unterrichten, damit Schüler das Wissen erlangen, das im 21. Jahrhundert erforderlich ist. Warum? Wenn Maschinen klüger werden, müssen auch wir klüger werden. Wir benötigen ein umfangreiches Wissen, um kluge Suchanfragen stellen und Antworten richtig einordnen zu können. Ein Problem im Gehirn ist, dass es bei Überflutung mit Informationen dazu neigt, diese zu ignorieren und nur das zu glauben, was es bereits annimmt. Das ist nicht nur politisch problematisch, sondern auch im Bildungsprozess.

Ohne eigenes Wissen als Gegengewicht zu den Informationsmengen, ist die Recherche nutzlos. Man filtert die unwichtigsten Dinge heraus, ohne die wichtigen zu erfassen. Das im Netz gefundene Wissen ist dann schlecht verankert. Wir müssen verstehen, wie Informationstechniken, Social Media und Nachrichtenübermittlung funktionieren, wie Algorithmen Nachrichten filtern und wie KI ihre Antworten generiert. Dies ist auch demokratisch wichtig.

Mit der Einführung autonom fahrender Autos wird sich die Priorisierung von Informationen ändern. Firmen könnten dafür zahlen, dass ihre Informationen schneller weitergegeben werden. Dies erfordert ein tiefgreifendes Verständnis von Netzwerken. Schulen stehen vor der Herausforderung, dieses Wissen

zu vermitteln. Andererseits bieten Suchmaschinen und Tablets mit ihren Apps neue Lehrwerkzeuge, die das Lehren und Lernen effektiver machen könnten.

Ich lehne die Idee ab, dass durch digitale Medien oder KI in der Schule Wissensvermittlung reduziert wird. Lernen verändert das Gehirn strukturell. Je mehr wir wissen, desto differenzierter sehen, denken und handeln wir. Dies gilt auch für den Umgang mit Menschen aus verschiedenen Kulturen. Je mehr wir Menschen aus verschiedenen Kulturen kennenlernen, desto differenzierter denken und handeln wir und desto weniger Vorurteile hegen wir. Dies ist nicht nur für die Schule, sondern auch für das Berufsleben und eine funktionierende Demokratie von Bedeutung.

### **Bedeutet das, dass es in der Zukunft weiterhin wichtig sein wird, Sprachen wie Französisch, Spanisch und Englisch zu unterrichten?**

Ja, genau. Es ist wichtig, eigene Erfahrungen mit diesen Sprachen zu sammeln. Selbst wenn man Übersetzungsprogramme nutzt, muss man abschätzen können, ob das Ergebnis der Übersetzung dem entspricht, was man ausdrücken wollte. Man kann zwar einzelne Wörter nachschlagen, aber es ist wichtig, die Grundstrukturen anderer Sprachen zu verstehen. Wenn man ständig ein elektronisches Übersetzungssystem zur Kommunikation nutzt, werden die Gespräche mühsam und wirken künstlich. Solange wir nicht einen hypothetischen „Fisch im Ohr“ haben, der jede Sprache der Welt sofort und unmerklich übersetzt, bleibt es wichtig, Fremdsprachen zu lernen.

Außerdem: Wenn man Dinge übersetzt, gibt es nicht immer nur eine einzige korrekte Übersetzung, wie es eine KI vorgeben könnte. Beim Übersetzen zwischen Sprachen geht oft etwas verloren, was den spezifischen Sprachduktus ausmacht. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, etwas auszudrücken, und das lernt man am besten, indem man eine Fremdsprache beherrscht. Das Erlernen von Fremdsprachen fördert nicht nur das Verständnis für Sprachstrukturen, sondern auch für kulturelle Nuancen, die in der Übersetzung oft verloren gehen. ★

INTERVIEW: FLORIAN NUXOLL

**„Je mehr wir wissen, desto differenzierter sehen, denken und handeln wir“**



### **PODCAST-TIPP**

Das ganze Gespräch zwischen Florian Nuxoll und Prof. Dr. Martin Korte ist auch im Podcast „Doppelstunde“ (z.B. bei Spotify oder [doppelstunde.letschast.fm](https://doppelstunde.letschast.fm)) nachzuhören



# „Früher wollte ich Erdbeerverkäuferin werden“

CHECKER TOBI UND CHECKER JULIAN HABEN (ENDLICH!) WEIBLICHE UNTERSTÜTZUNG BEKOMMEN: SEIT HERBST 2023 IST CHECKERIN MARINA TEIL DER ERFOLGREICHEN WISSENSSENDUNG, DIE AN VIELEN SCHULEN AUCH GERN IM UNTERRICHT GEZEIGT WIRD. UNSERE KINDERREPORTERINNEN HABEN MARINA INTERVIEWT

**Kinderreporterinnen: Was wolltest Du werden, als Du so alt warst wie wir jetzt?**

**Marina Blanke:** Ich fand immer diese roten Erdbeerhäuschen, in denen Erdbeeren verkauft werden, so toll. Und wollte viele Jahre lang unbedingt Erdbeerverkäuferin werden und in einem dieser Häuschen arbeiten, das war ein großer Traum von mir! Da war ich aber, glaube ich, noch ein bisschen jünger als ihr jetzt.

**Dann hast Du Dich ja noch mal umentschieden und bist Schauspielerin geworden. Wie kamst Du zu Deiner Rolle im Checker-Tobi-Kinofilm?**

Da habe ich mich einfach beworben! Es gab eine Ausschreibung, wer Tobis Jugendfreundin spielen will, und das fand ich cool. Also habe ich ein kleines Handyvideo gemacht, in dem ich eine Sendung nachgestellt und jemanden zum Thema Nachhaltigkeit und wiederverwertbaren Dingen interviewt habe. Daraufhin wurde ich zum Casting eingeladen, wo auch Tobi war. Und dann haben wir eine Szene gespielt, um zu gucken, ob wir gut zusammen funktionieren vor der Kamera.

**Warst Du da nicht total aufgeregt?**

Doch, vorher schon! Ich bin extra nach München gefahren, sollte um 15 Uhr da sein. Dann wurde ich angerufen, der Termin wurde nach hinten verschoben, und ich hatte auf einmal noch ganz viel Zeit. Ich bin einen Kaffee trinken gegangen, die Aufregung wurde immer größer. Aber als es dann losging, war sie weg, da hat es nur noch Spaß gemacht.

**Und gegen wie viele andere Kandidaten bist Du da angetreten?**

Puh, das waren ganz schön viele. Ich glaube, es gab noch rund 300 andere Bewerber! Als ich die Nachricht bekommen habe, dass ich die Rolle bekomme, war ich total überrascht, konnte das gar nicht glauben. Habe erst mal meine Mutter angerufen, ihr alles erzählt und mich dann richtig doll mit ihr gefreut. Und dass ich dann nach dem Kinofilm auch noch die neue Checkerin mit regelmäßigen Folgen wurde, war natürlich der absolute Knaller. Da war die Freude dann noch mal mindestens genauso groß. →



**Elli (9) & Mathilda (10)**

...besuchen die vierte Klasse einer Hamburger Grundschule – und sind beide große Fans der Checkerwelt



**In Hamburg geboren,** in Hannover aufgewachsen – und inzwischen in München zu Hause: Marina Blanke (32) mag den Süden Deutschlands (fast) so gern wie den Norden

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/ELIFLAMRA; FOTOS: BR/MEGAHERZ\_GMBH/HANS-FLORIAN HOPFNER

**Wie ist das denn, wenn Ihr jetzt dreht, bist Du dann noch aufgeregt?**

Ja, schon. Meistens fahren wir irgendwo hin, und obwohl die Kolleginnen und Kollegen die Sendung natürlich im Hintergrund gut vorbereiten, treffe ich dann Leute, die ich gar nicht kenne, noch nie gesehen habe. Und jeder

Mensch, den man interviewt, ist anders. Manchmal verstehe ich das, was sie uns erklären, sofort, manchmal nicht.

## „Ein bisschen Nervosität bleibt“

Dann frage ich nach – aber ja: Es ist schon auch immer ein bisschen Nervosität dabei.

**Muss man mutig sein, um Checkerin zu werden? Und welche Eigenschaften sind sonst wichtig?**

Ich würde sagen, ein bisschen Mut hilft – aber es ist auch total okay, wenn ich mich mal Dinge nicht traue. Für den Sprungcheck haben wir zum Beispiel im Schwimmbad gedreht, und da habe ich mich nicht getraut, vom Zeh-

ner zu springen. Das sage ich dann auch. So was ist völlig in Ordnung. Was man sonst noch braucht: Neugierde! Und es ist gut, wenn man sich gern überraschen lässt.

**Was genau macht Dir an Deinem neuen Job Spaß?**

Am tollsten finde ich es, all diese so unglaublich unterschiedlichen Leute zu treffen, die ganz viel wissen. Für den Astronauten-Check haben wir zum Beispiel einen echten Astronauten getroffen, der schon mal auf der ISS war. Das war richtig spannend!

**Welcher Check war – außer dem Astronauten-check – bisher der spannendste für Dich?**

Der Glas-Check hat mich total überrascht. Ich dachte erst, das sei gar nichts Besonderes, Glas und Altglas kennen wir ja alle aus dem Alltag. Aber dann waren wir in einer Altglassortieranlage, haben mit einem Glasmacher Glas hergestellt, und ich habe ganz viel gelernt und erstaunliche Fakten erfahren, die ich so noch nie gehört hatte.

**Willkommen in der Checkerbude!** Von diesem Sofa aus moderiert Marina die Sendung – außerdem ist sie für jede Folge mehrere Tage unterwegs



FOTOS: BR/MEGAHERZ GMBH, PRIVAT

### **Wie lange braucht Ihr, um eine Folge zu produzieren?**

Es hängt vom Thema ab. Meistens sind wir an zwei oder sogar drei Tagen zum Drehen unterwegs. Dazu kommt dann ein Tag in der Checkerbude. Aber die Arbeit davor ist fast noch aufwendiger! Denn da recherchiert ein Team aus mehreren Redakteuren vor und organisiert ganz viel. Und danach muss noch geschnitten werden. Also insgesamt dauert es schon ein paar Wochen, bis so eine Folge fertig ist.

### **Was würdest Du 2024 unbedingt gern mal checken?**

Ich finde Wasser so toll, würde am liebsten irgendwas unter Wasser checken. Und ich würde gern mal mit einem richtig großen Schiff fahren, also nicht mit so einem Öltanker, der alles schmutzig macht. Aber vielleicht mit einem Segelschiff.

### **Welchen von den anderen Checkern magst Du am liebsten?**

Tobi, weil ich ihn am besten kenne, wir sind inzwischen gute Freunde. Aber Julian kenne ich auch, der ist auch richtig nett und lustig.

### **Meinst Du, dass Du noch weibliche Verstärkung bekommst?**

Oh, das weiß ich nicht. Wir sind ja jetzt schon ein großes Team. Aber wenn ja, dann freue ich mich!

### **Findest Du es blöd, dass Du nur 1,52 Meter groß bist, und wurdest Du schon mal wegen Deiner Größe geärgert?**

Ich war schon früher in der Grundschule immer die Kleinste. Und da gab es auch immer mal wieder Leute, die doofe Sprüche gemacht haben und so was gesagt haben wie „Wo bist Du denn, Marina? Ich seh Dich gar nicht ...“ Das fand ich natürlich blöd, ich habe mir lange gewünscht, dass ich so bin wie alle anderen. Aber dann habe ich irgendwann verstanden, dass das gar nicht erstrebenswert ist. Inzwischen finde ich mich gut, so wie ich bin, möchte gar nicht mehr größer sein.

### **Was empfehlst Du denn Kindern, die in der Schule wegen Äußerlichkeiten geärgert werden?**

Auch wenn das viel Mut kostet: Sagt laut und deutlich, dass es Euch stört und verletzt!

Wenn das nicht hilft: Holt Euch Hilfe, geht zu den Lehrern. Lasst Euch nicht ärgern und freut Euch auf später: Je älter man wird, desto egal wird das.

### **Welche war die tollste Rolle, die Du je hattest?**

Das ist schwierig, da gab es viele ... Die lustigste war ein wütendes Eichhörnchen, das sich im Wald über alles Mögliche geärgert hat. Das hat Spaß gemacht.

### **Und spielst Du noch weiter Theater oder ist der Checkerinnen-Job jetzt Dein Hauptberuf?**

Ja, im Moment schon. Aber ich möchte irgendwann auch gern wieder Theater spielen.

### **Wie und wo wohnst Du und was ist der schönste Platz in Deiner Wohnung, an dem Du am besten entspannen kannst?**

Ich habe in München eine sehr gemütliche, kleine Wohnung. Jetzt im Winter kuschele ich mich am liebsten auf dem Sofa ein – und im Sommer bin ich ganz viel auf meinem Balkon, auf dem ganz viele Pflanzen stehen.

### **Welche Sendung guckst Du selbst am liebsten im Fernsehen?**

Ich gucke gar nicht so viel. Wenn, dann mal die „Tagesschau“ oder eine Dokumentation aus der Arte-Mediathek. Ach so: Und „Die Sendung mit der Maus“ – die mag ich auch richtig gern! ★



Das Interview haben unsere Kinderreporterinnen per Video-Meeting geführt

## **DIE CHECKER-WELT**

Am 1. Oktober 2011 ging die erste Checker-Folge auf Sendung – damals mit Checker Can. 2013 kam Checker Tobi hinzu, 2018 folgte Checker Julian, 2023 Checkerin Marina. Insgesamt entstanden mehrere Hundert Folgen. Produziert wird die Sendung im Auftrag des Bayerischen Rundfunks, ausgestrahlt wird sie im KiKA und in der ARD.

# Das Kantinen-Dilemma

UNSERE AUTORIN FRAGT SICH, OB GESUNDE ERNÄHRUNG UND SCHULESSEN ZWANGSLÄUFIG EIN WIDERSPRUCH SEIN MÜSSEN. DENN SO ERLEBT SIE ES SEIT JAHREN BEI IHREM SOHN ...



Unsere Autorin Irlana Nörtemann hat einen elfjährigen Sohn, der in der Schule am liebsten Nudeln isst

**E**rst einmal vorweg – bevor ich mir dann erlaube, meinem Frust Luft zu machen: Als berufstätige Frau und Mutter bin ich überaus dankbar, dass wir für unsere Kinder in der Schule das Mittagessen buchen können. Im Alltag spart das eine Menge Zeit, die wir sonst mit Einkaufen und Kochen zubringen müssten, wenn wir dem Kind jeden Tag zu Hause ein warmes Mittagessen anbieten wollten.

Dazu kommt, dass mein Sohn auf eine teilgebundene Ganztagsgrundschule ging, das bedeutet, dass er an zwei Tagen pro Woche ver-

pflichtend bis 15.30 Uhr Unterricht hatte. An den anderen Nachmittagen gab es auf freiwilliger Basis ein Kursangebot. Für berufstätige Eltern natürlich super, wenn

sie ihre Kinder während der eigenen Arbeitszeit gut betreut wissen. Außerdem ist es ja auch schön, zwischen Unterricht und Kurs mit den Schulfreunden zusammen Mittag zu essen.

„Das Essen hier schmeckt eigentlich allen Kindern gut“, versicherte uns die Klassenlehrerin gleich auf dem ersten Elternabend. Und bat gleichzeitig um ein gesundes Frühstück für die Kinder in der Brotdose. Also kein Franzbrötchen (für die Nicht-Hamburger: ein

süßes Gebäck mit Zimt und Zucker) und Co. So weit, so gut.

## GEZUCKERTE DESSERTS ALS VOLLWERTIGES MITTAGESSEN

Doch eher früher als später wurde mir klar, warum die Kinder das Schulessen so gern mögen: Jeden Freitag gab es Pfannkuchen (mit Zimt und Zucker), Kaiserschmarrn, Milchreis mit Kirschen oder ein anderes süßes Gericht, das für mein Empfinden eher ein Dessert als ein vollwertiges Mittagessen ist. An anderen Tagen gab es immer mal wieder Hotdogs oder anderes „Kinderessen“. „Ja, so ist das hier“, sagte die Lehrerin auf Nachfrage. Hm. Dann muss ich das wohl so in Kauf nehmen, auch wenn ich unter ausgewogener Ernährung etwas anderes verstehe, dachte ich. Immerhin gab es jeden Tag Fingerfood in Form von rohen Gemüseticks. Wie viel Prozent der Kinder dieses Angebot in Anspruch nehmen, konnte ich mir in etwa ausmalen.

Inzwischen besucht mein Sohn die weiterführende Schule. Der Caterer hat sich auf die Fahne geschrieben, regionales und biologisch angebautes Essen anzubieten. Klingt erst mal gut. Bis mir klar wurde: Es gibt quasi jeden Tag Pasta. Klar brauchen Kinder Kohlenhydrate, aber es müssen doch nicht jeden Tag

## Pfannkuchen, Hotdogs und Pasta ohne Ende

Nudeln sein, oder? Zumal das auch zu Hause mein Ausweich-Essen ist, wenn ich mal nicht zum „richtigen“ Kochen komme.

Wenn ich mir den Schul-Essensplan der Woche so anschau, klingt das erst mal ganz gut. Es gibt auch mal eine Gemüsesuppe, Gemüseragout, Gemüsefrikadellen, neben einem vegetarischen Gericht einmal die Woche Fisch, einmal Fleisch und jeden Tag Salatbüfett als Alternative. In zwei Wochen entdecke ich EINEN Tag, an dem keine Nudeln angeboten werden. Ich bespreche also mit meinem Sohn, dass er auch mal das Salatbüfett nimmt. Am Nachmittag erzählt er mir, er habe Nudelsalat gegessen. Na, herzlichen Glückwunsch!

Er hätte absolut nichts dagegen, jeden Tag Nudeln zu essen. Zumal er die Alternative oft nicht besonders lecker findet. Doch das kann ich mit meinem Gewissen nicht vereinbaren. Vielleicht stehe ich mit meiner Einstellung alleine da. Doch dann bemühe ich mich künftig lieber, pünktlich Feierabend zu machen und dann eben doch noch etwas anderes als Nudeln zu kochen, damit mein Sohn etwas ausgewogener isst. Als Testmodell haben wir uns jetzt darauf geeinigt, dass er zwei- bis dreimal die Woche in der Schule isst (davon nur einmal Pasta) und die restlichen Tage zu Hause. Mal sehen, wie lange wir es schaffen, das durchzuziehen.

Ach so: Als wir einmal kein Essen gebucht hatten, berichtete mein Sohn mir später, er habe sich eine Käselaugenstange und einen Donut am Schulkiosk geholt ... Gesund geht anders.

## OFFIZIELLE RICHTLINIEN VERSUS REALITÄT

In einem Schreiben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) liest man Folgendes als Ziel bzw. Richtlinie, was Schulessen gewährleisten sollte:

„Eine gesundheitsfördernde Verpflegung, die eine bedarfsgerechte Menge an Energie und Nährstoffen bietet, fördert sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie trägt ebenso zur Prävention von Krankheiten bei, insbesonde-



### Matschepampe in der Mensa?

Kennen viele. Bei Schulkindern sollte laut offiziellen Richtlinien aber etwas Besseres aufgetischt werden

re von ernährungsmitbedingten Krankheiten wie Adipositas oder Typ-2-Diabetes.“

Und allgemein im Hinblick auf die Ernährung von Kindern und Jugendlichen: „Die Ernährung hat von Anfang an einen großen Einfluss auf Wachstum, Entwicklung und Wohlbefinden des Säuglings. [...] Kinder und Jugendliche benötigen für ihre körperliche und geistige Entwicklung, ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie für die Stärkung ihrer Immunabwehr eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen. Eine ausgewogene Ernährung ist in der Wachstumsphase von besonderer Bedeutung.“

Nun, ob das mit dem angebotenen Essen in der Schule tatsächlich gegeben ist, sei mal dahingestellt ... ★

### Wer auf Nummer Sicher gehen

und den Kids ein paar zusätzliche Snacks in die Brotbox packen mag: Auf den nächsten Seiten gibt's drei Fingerfood-Ideen für zwischendurch!

# SUPER Snacks

In der großen Pause, bei Ausflügen – oder einfach zu Hause mal so zwischendurch: Kaum ein Kind snackt nicht gerne. Wir haben Ideen für Fingerfood, das garantiert bei der ganzen Familie gut ankommt



**F**ür Kinder sind kleine Zwischenmahlzeiten wichtig. Ihr Energie- und Nährstoffspeicher ist noch nicht so groß wie bei Erwachsenen. Deshalb brauchen sie in kürzeren Abständen Nachschub. Allerdings: Snacken ohne Pause sollten die Kids natürlich nicht. Wer ständig Müsliriegel oder Salzstangen knabbert oder sogar regelmäßig Gummibärchen, Schokolade oder Chips nascht, verlernt mit der Zeit, auf Signale wie Hunger und Sättigung zu hören. Warum das so ist? Beim Essen schüttet der Körper Insulin aus, das die Kohlenhydrate (Zucker) aus der Nahrung in die Zellen schleust. Bei ständigem Füttern kommt es zu einer permanenten Insulinproduktion: Das kann auf Dauer dick machen, denn überschüssige Kohlenhydrate werden als Fett eingelagert. Und süchtig nach dem nächsten Zuckernachschub, denn oft hält die Energie nicht lange vor, und der Zuckerspiegel sinkt wieder ab. Besser als ständig etwas im Mund zu haben, ist es, den Nährstoffbedarf auf drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten – eine Vormittags und eine Nachmittags – aufzuteilen. Und möglichst vitaminreiche, zuckerarme und satt machende Zwischenmahlzeiten auszuwählen. Zum Beispiel unsere drei Snacks, die nicht nur schmecken, sondern auch Power für die nächste Lern-Einheit bringen ...



## Haferflocken-Äpfel-Kekse

### NASCHEN OHNE ZUCKER:

**2 große Äpfel** schälen, vom Kerngehäuse befreien, fein raspeln. **200 g feine Haferflocken** in einem guten Mixer fein zerkleinern. Mit geraspeltetem Apfel und **50 g gehackten Mandeln** mischen. Aus der Masse Fladen oder kleine Bällchen formen. Nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im heißen Ofen bei 150 Grad 45 bis 55 Minuten lang backen.

## Sommerrollen

### GEMÜSE IN BESTFORM:

**2 Möhren** putzen, schälen. **1 Avocado** schälen, halbieren, entkernen. **½ Salatgurke** waschen, halbieren, entkernen. Alles in Streifen oder kleine Stücke schneiden. **1 Römersalatherz** waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. (Wer mag, kann auch Paprika, Chinakohl oder Mais verwenden.) **30 g Glasnudeln** nach Packungsanleitung garen, abtropfen lassen. **10 Blätter Reispapier** durch eine Schüssel mit Wasser ziehen (es sollte feucht, aber noch fest sein). Auf einen Teller legen. Eine Handvoll der vorbereiteten Zutaten mittig darauflegen. Blattaußen-seiten darüberklappen, dann die untere Seite fest darüberlegen. Zum Schluss das Reispapierblatt von unten nach oben fest aufrollen.



## Kichererbsen aus dem Ofen



### POPCORN MAL ANDERS:

**1 Dose Bio-Kichererbsen** im Sieb abgießen, abspülen, gut trocken tupfen. In einer Schüssel mit **2-3 EL Olivenöl** mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen. Je nach Geschmack **1 EL Kräutersalz, Knoblauch-, Paprika- oder Chilipulver** darüberstreuen, wenden, weitere 10 Minuten goldbraun backen. Die knusprigen Kichererbsen warm genießen! ★



Achtung, Piks!  
Der große **Impf-Check** für Schulkids

# schule

## Aboservice SCHULE

PressUp GmbH  
Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg  
Tel.: 040/696 38 39 39  
service@schule-abo.de

## Sie möchten ein Abo bestellen?

Online: [www.schule-abo.de](http://www.schule-abo.de)  
E-Mail: [bestellen@schule-abo.de](mailto:bestellen@schule-abo.de)  
Tel.: 040/696 38 39 39

## VERLAG

### Junior Medien GmbH & Co. KG

Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg  
Tel.: 040/357 29 19-0;  
Fax: 040/357 29 19-29  
E-Mail: [info@junior-medien.de](mailto:info@junior-medien.de)  
[www.leben-und-erziehen.de](http://www.leben-und-erziehen.de)

### Geschäftsführer:

Jan Wickmann

## REDAKTION

**Chefredaktion:** Claudia Weingärtner (v.i.S.d.P.)  
[c.weingaertner@junior-medien.de](mailto:c.weingaertner@junior-medien.de)

### Artredaktion:

Anja Jung

### Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Astrid Christians, Petra Heimann, Jana Kalla, Michelle Kröger,  
Irlana Nörtemann, Florian Nuxoll, Angela Murr,  
Silke Schröckert, Tanja Szyska, Jacqueline Zieba

## VERMARKTUNG & VERKAUF:

Sabine Raum (Sales Süd),  
Tel. 040/357 29 19-41,  
[s.raum@junior-medien.de](mailto:s.raum@junior-medien.de)

Kristin Höppner (Sales Mitte/Nord),  
Tel. 040/357 29 19-16,  
[k.hoepfner@junior-medien.de](mailto:k.hoepfner@junior-medien.de)

Svetlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord),  
Tel. 040/357 29 19-23,  
[s.pulkowski@junior-medien.de](mailto:s.pulkowski@junior-medien.de)

Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement),  
Tel. 040/357 29 19-28,  
[k.timm@junior-medien.de](mailto:k.timm@junior-medien.de)

DISTRIBUTION, FINANZEN: Janina Latza  
PRODUKTION, ABO-MARKETING: Ralf Gutekunst  
SCHLUSSREDAKTION: Lektornet  
DRUCK: Euro-Druckservice GmbH, Passau  
VERTRIEB: PressUp GmbH, Hamburg

Keine Haftung für unverlangt  
eingesandte Manuskripte und Fotos.



**Selbsthilfe mit dem Smartphone?**  
Wieso TikTok & Co. kein Ersatz für Psychotherapie sind



Was bei  
**Lese- und  
Rechtschreib-  
Schwäche** hilft



**Der Countdown läuft!**  
So können Eltern ihre Kids optimal auf die weiterführende Schule vorbereiten

FOTOS: GETTY IMAGES/MARCOSELIHU CASTILLO RAMIREZ/JAMIE ATLAS/SUPERSIZER  
ANGEKÜNDIGTE THEMEN KÖNNEN SICH AKTUELL ÄNDERN

Das nächste Magazin SCHULE erscheint am 16. Mai 2024

Deutschlands erstes Elternmagazin „Leben & erziehen“ begleitet, informiert und beantwortet mithilfe von Experten die wichtigsten Fragen, die sich Mütter und Väter in der schönsten und turbulentesten Phase des Lebens stellen.



# 3 x Leben & erziehen + Prämie + E-Paper

nur  
9,90 €



## 20-Euro-Gutschein

Für die Erfüllung eines Wunsches in der Shopping-Welt von amazon.de.

Leben  
& erziehen  
APP

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

Noch mehr Prämien gibt es hier: [abo.leben-und-erziehen.de](http://abo.leben-und-erziehen.de)

✓ versandkostenfrei ✓ 33% Abo-Sparvorteil ✓ Prämie frei wählbar



SCAN MICH!



[leben-und-erziehen.de/testen](http://leben-und-erziehen.de/testen)



040-696 383 939

# BIN ICH EINE GUTE MUTTER?

Das haben wir  
Mamas uns alle schon  
einmal gefragt.

Die Antwort ist  
vermutlich: nein  
(zumindest nicht immer).  
Aber: Das macht nichts!  
Und hier kommt  
der Beweis.

neu!

„Dieses Buch ist eine  
Einladung dazu, unsere Eltern-  
schaft mit mehr Leichtigkeit  
zu nehmen und vermeintliche  
Fehlritte als das wahrzunehmen,  
was sie sind: Chancen.  
Zum Lernen, zum Verändern  
oder einfach zum Annehmen  
und Endlich-mal-locker-durch-  
die Hose-Atmen.“

Maria Ehrich



UNSERE AUTORIN  
SILKE SCHRÖCKERT

... ist Moderatorin,  
Journalistin und Gründerin  
von Enkelkind.de.  
Seit 15 Jahren schreibt  
die Zweifach-Mutter  
Texte für die ganze  
Familie.



ISBN: 978-3-9105090-02-3

PHOTOS: GETTY IMAGES

ALLE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN findet ihr u. a. hier:



**Thalia**  
2/2023 schule

**Weltbild.de**

**Hugendubel.de**  
Das Lesen ist schön!

**OSIANDER.de**  
Leser auf der Suche

**amazon**

**Leben**  
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE