### **Kompetente Vaterschaft**

#### **Abschlussbericht BMASK**

Univ. Prof.<sup>in</sup> i.R Visiting Professor Dr.<sup>in</sup> Rotraud A. Perner

März 2012





#### Impressum:

Projektverantwortung &

Projektleitung: Univ. Prof. in i.R. Visiting Professor Dr. in Rotraud A. Perner

Projektorganisation: Institut für Stressprophylaxe & Salutogunese (ISS)

Schlußredaktion des Berichtes: Mag. Aga Kwiecinski

## **I**NHALTSVERZEICHNIS

PR	ÄAMBEL	1
1.	EINFÜHRUNG "VATERSCHAF(F)T LEBEN"   HOLZHÖFER	3
1.1 1.2	Einleitung Die Familie historisch	
	1.2.1 Als der Vater zum Kinde kam	
1.3	Die Rolle des Vaters	6
	1.3.1 Rollendefinition	6
	1.3.2 Problem der Rollenfindung in der heutigen Gesellscha	ft7
	1.3.3 Wenn das Kind kommt ist alles anders	7
1.4	Die Ebenen der Rollenentwicklung	9
	1.4.1 Makroebene	9
	1.4.2 Mesoebene	9
	1.4.3 Mikroebene	10
1.5	Netzwerkkarte	10
1.6	Aus der beraterischen Praxis: die Rolle des Vaters a	
von	1.6.1 Fall 1	
	1.6.2 Fall 2	14
1.7	Zusammenfassung:	15
1.8	Literaturnachweis	15
2.	KOMPETENTE VATERSCHAFT   PERNER	17
3.	ROLLENBILDER UND MYTHEN   BABKA	29
4.	SEXUALITÄT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN   PERNER	53
4.1	Der Umgang mit Phantasien	54
4.2	Basisliteratur zum Nachlesen:	
5.	ALLTAGPLAGEN   ZIKELI	65
6.	"KOMPETENTE VATERSCHAFT"   PERNER & FRÖHLICH	122
7.	BIOGRAPHIEN	128

#### PRÄAMBEL

Der vorliegende Abschlussbericht versteht sich als Zusammenfassung und Weiterführung der im Rahmen des Projektes "Kompetente Vaterschaft" abgehaltenen Vorträgen und Workshops, die unter der Leitung von Univ. Prof. i.R. Visiting Professor Dr. in Rotraud A. Perner als Pilot-Kurs konzipiert und durchgeführt wurden.

Das Projekt "Kompetente Vaterschaft" im Überblick:

- Wenn Männer geteilte oder alleinige Obsorge in Anspruch nehmen wollen, werden sie oft mit Vorurteilen gegenüber Männern konfrontiert: sie verstünden nichts von Kindern, wären gewalttätig oder sogar sexuell übergriffig, wollten sich nur um Unterhaltszahlungen drücken oder ihren Frauenhass ausleben. Wenn Männer sich gegen derartige Unterstellungen wehren, tappen sie oft genau in die Gewalttätigkeitsfalle und verschlechtern ihre Chancen auf friedfertige Vaterschaft.
- Dass in der heutigen Medien- und Konsumwelt, in der vielfach Modelle von Gewalt und Konsum gesundheitsschädigender Substanzen dominieren, Väter besonders wichtige Vorbildfunktionen erfüllen könnten, ist offenkundig: so hat bereits der Pionier der Sozialpsychiatrie und Gründer der Drogeneinrichtung Grüner Kreis, Primarius Dr. Günter Pernhaupt, Anfang der 1990er Jahre darauf hingewiesen, dass ein Zusammenhang zwischen Drogengefährdung von Jugendlichen und abwesenden Vätern besteht.

Veranstaltungsort war Wr. Neustadt, wo das Kompetenztraining an fünf Abenden (19. + 26. 1., 2. + 9. + 16.2.2011) im Soulgard-Zentrum stattfand. Gefördert wurde das innovative Projekt von der Männerabteilung des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.

Zielgruppe waren interessierte Väter sowie Angehörige psychosozialer Berufe, die das Projekt eigenständig multiplizieren wollen, mit Inhalten wie

- psychosexuelle Entwicklung von Kindern und deren Bedürfnissen
- psychosexuelle Gefährdungen (Kriminalität, Drogen, Prostitution,...)
- Deeskalation eigener wie fremder Gewalt
- gewaltverzichtender Gesprächsführung.

Das vorliegende Kompendium versteht sich als Zusammenfassung der vorgetragenen und besprochenen Inhalte, beinhaltet aber auch weiterführende Literaturempfehlungen sowie Hintergrundinformationen zu den Kernthemen.

Die Struktur der Projektabende im Überblick:

#### Rotraud A. Perner

"Vorurteile und wie man(n) damit umgeht: die Wutfalle - die Schmerzfalle" (beinhaltet auch gewaltverzichtende Kommunikation)

#### Franz Babka

"Alltagsmythen: Männermythen – Frauenmythen – Kindermythen" (beinhaltet auch sexuelle Mythen)

#### Armin Zikeli

"Alltagsplagen: pflegen – kochen – spielen – fördern"

#### Rotraud A. Perner

"Fallen der Sexualität" (beinhaltet psychosexuelle Entwicklung, Pubertätszeichen, Missbrauch, Pornographie)

#### **Thomas Fröhlich**

"Der Vater als Stütze in Krisensituationen" (beinhaltet Drogen, Kriminalität, Spannungsfels der Institutionen)

### 1. EINFÜHRUNG "VATERSCHAF(F)T LEBEN" | HOLZHÖFER

"Vaterschaf(f)t leben" Im Namen des Vaters…Die Rolle des Vaters als neue Herausforderung

Von Judith Holzhöfer

#### 1.1 Einleitung

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr... Dieses sehr alte und immer noch in aller Munde befindliche Kommentar, klingt vielleicht abgedroschen, allerdings dürfte die Aktualität und Nachhaltigkeit dieses Themas, alleine durch die lange Lebensdauer dieses Satzes, angenommen werden. Gerade in der heutigen Zeit in der die "Zerbröselung der Familie" (siehe Prof. Dr. Ulrich Beck), die "Auflösung familiärer Strukturen" und den "Zerfall des Bollwerks zwischen Individuum und Gesellschaft" in den Medien propagiert wird, ist das Thema hochaktuell. In einer Zeit in der sich Rollen wandeln, Paradigmenwechsel vollzogen werden und die "Heiligkeit" der Familie angetastet wird, kann davon ausgegangen werden, dass es für die einzelnen Individuen, für die Rollenträger im familiären Verband, schwer geworden ist ihren "Platz" zu finden, Rollen neu zu definieren und sich neue Vorbilder zu suchen und das ohne Schuldgefühle sowie ohne permanenten Rechtfertigungsdrang.

Gerade bei Vätern ist eine große Veränderung der Rollenerwartung und Normendefinitionen in der letzten Generation zu finden. Was macht einen guten Vater aus? Wann bin ich ein guter Vater? Wie verhalte ich mich in alltäglichen oder auch außergewöhnlichen Situationen? Was wird von mir erwartet? Was erwarte ich von mir selbst als Vater? Wie kann ich verschiedene Rollen (Ehemann, Arbeitskollege, Sohn,...) mit der Rolle der Vaters verbinden? Über welche Vorbilder kann ich verfügen? Wie geht die Gesellschaft damit um? usw.

Leider ist der Rahmen dieser Arbeit viel zu gering um eine Analyse über diese sehr interessanten und höchst aktuellen Themen zu erarbeiten. Ich möchte allerdings mögliche Ansatzpunkte die zu weiterführenden Analysen hilfreich sein könnten, kurz skizzieren und mich nicht nur auf "geschriebene" Wahrheiten stützen sondern die Anregungen die sich während meines Seminares "Soziologie-Familie-Macht" entwickelt haben und geführte Beratungen zu diesem Thema als Ansatzpunkt nehmen.

Es soll ein kurzes Exposee entstehen, das natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit hat aber anhand der praktischen Fälle ein mögliches Anwendungsgebiet für die dargestellte Theorien aufzeigen.

#### 1.2 Die Familie historisch

Wenn man den Zeitungsartikeln und der medialen Berichterstattung glauben kann, ist die Familie dem Untergang geweiht. Das Bollwerk zwischen Individuum und Gesellschaft wird "brüchig". Die kleinste Zelle der Gesellschaft funktioniert nicht mehr so wie es von ihr erwartet wird.

Mitterauer/Sieder und viele ihrer Kollegen im wissenschaftlichen Bereich gehen allerdings davon aus, dass es die Familie als solches, als immer gleiches, stabiles, beständiges Konstrukt in der Geschichte nie gegeben hat. "Das soziale Gebilde Familie hat allerdings im Laufe der Zeit solch eine Formenvielfalt gezeigt, dass man von einer überzeitlich gleichbleibenden, natürlich vorgegebenen Einheit menschlichen Zusammenlebens keineswegs sprechen kann." (Mitterauer/Sieder 1977 S14).

Eine Gegenmeinung zum Argument des Zerfalls der Familie liefert auch Helmut Fend, emeritierter Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Konstanz, der seit mehr als 30 Jahren die Lebensläufe junger Menschen erforscht. Er meint: "»Es gab nie so viele Intensivfamilien: Eltern mit Wunschkindern, für die sie unglaublich viel tun« Er führt weiters an, dass familiäre Bande nie länger als heute hielten. Einerseits bleiben viele erwachsene junge Menschen lange zu Hause wohnen, viele Familien in der nächsten Umgebung wohnen, andererseits leben die Menschen so lange, dass viele Rentner noch Eltern haben. Und vieles deutet darauf hin, dass die emotionalen Bindungen zwischen den Generationen noch nie so stark waren." (http://www.zeit.de/zeit-wissen/2010/01/Die-Macht-der-Familie). Aus diesen und anderen Überlegungen heraus ist eher nicht vom Verfall sondern von der Veränderung der Familie, ihrer Strukturen, ihrer Aufgaben und Rollenbilder zu sprechen.

Die Veränderung in einer Gesellschaft kann in anderen Lebensbereichen nicht ohne Spuren vorüberziehen, weswegen gerade die Familie, die auch mit ihren hierarchischen Strukturen und dem Wertewandel auf Veränderungen in der Gesellschaft reagiert, ihre Formen in der Geschichte stark verändert hat.

Ich möchte in dieser Arbeit nicht genau auf die Geschichte der Familie eingehen, sondern möchte als Einführung ganz kurz die Rolle des Vaters skizzieren.

#### 1.2.1 Als der Vater zum Kinde kam ...

Der Begriff Familie ist noch gar nicht so alt. Erst im 18. Jahrhundert wurde dieser Begriff verwendet, vorher wurde unter dem Begriff "Haus" oder "Haushalt" alle in und um das Haus lebenden Personen zusammengefasst. Zwischen Mägden, Knechten und Kinder wurde zumindest begrifflich nicht unterschieden. Der Mann hatte die Rolle des "Herrschers", des Chefs, des Managers eines Unternehmen und im Bezug zu den Kindern eher die Aufsicht ob die Mutter hart genug durchgreifen würde und die "Züchtigungspflicht".

Es wird viel von Macht, Herrschaft, sowie Gewalt berichtet, in manchen Büchern wird sogar jede Form von Zärtlichkeit zwischen Ehepartnern oder Vater und Kinder in dieser Zeit als verpönt betrachtet. Ein Mann musste also nach außen hin die Familie vertreten, hart durchgreifen und ein guter Geschäftsmann sein, weiters viele Kinder zeugen (denn ein unfruchtbarer Mann wurde nicht als männlich angesehen). Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass kaum in einem Geschichtsbuch über die Rolle des Vaters als "Vater" und nicht als "Herrscher" beschrieben wurde. Kinder waren eindeutig Frauensache (und nicht nur Mütter sondern auch Ammen und Mägde die oft mehr mit den Kindern zu tun hatten als die eigene Mutter).

Auch nach der industriellen Revolution veränderte sich an dieser Tatsache nicht wirklich viel. Kinder bleiben als Frauensache anerkannt.

Wirklich interessant wird es erst ein, zwei- höchstens 3 Generationen vor uns. Von einer Generation zu andern sollte sich das Bild plötzlich wandeln. Ein Vater hat Rechte und Pflichten, wird plötzlich als physisches, psychisches und emotionales

Wesen wahrgenommen. Einerseits wurden sie "entmachtet" andererseits wurden sie "befreit" als Menschen die jenseits der Macht und des Regierens auch andere Bedürfnisse und Seiten haben.

Leider kann man in dieser Zeit oft zwischen den Zeilen auch eine Art Konkurrenz zur Mutterrolle wahrnehmen. Anstatt den positiven Aspekt zu sehen, dass zwei unterschiedliche Individuen ihre Energie, ihre Vorstellungen, ihre Liebe und auch ihr Wissen und ihre Auffassungen den Kindern bereitstellen, kann man oft Diskussionen vernehmen wie: wer kann was besser und wer ist besser für das Kind und wer kann welche Aufgaben besser mit Kindern meistern. Ein Rollenkonflikt einerseits zwischen Vater- und Mutterrolle und auch die Vaterrolle an sich selbst ist herauszuhören.

#### 1.3 Die Rolle des Vaters

Aufgrund der beiden Seminare die ich zu dem Thema "Soziologie-Familie-Macht" im Zuge dieser Ausbildung gehalten habe und Beratungen die ich in diesem Zusammenhang anführen werden, möchte ich in diesem Kapitel die Theorie der Rolle und den alltäglichen Umgang und auch die aktuellen Problematiken oder empfundenen Belastungen zu diesem Thema kurz skizzieren.

#### 1.3.1 Rollendefinition

Die soziale Rolle ist ein dem Theater entlehnter Begriff der Soziologie und Sozialpsychologie. Laut Definition des US-amerikanischen Anthropologen Ralph Linton (1936) stellt die soziale Rolle die Gesamtheit der einem gegebenen Status (z.B. Vater, Vorgesetzter, Priester, etc.) zugeschriebenen "kulturellen Modelle" dar. Dazu gehören insbesondere vom sozialen System abhängige Erwartungen, Werte, Handlungsmuster und Verhaltensweisen. Diesen Anforderungen muss sich ein Sozialer Akteur entsprechend seiner Position stellen.

Die Rollentheorie beschreibt und erklärt einerseits die Rollenerwartungen und festlegungen und andererseits, welche Spiel- und Handlungsfreiräume dem Individuum und sozialen Gruppen in einer Rolle offenstehen. Sie beschäftigt sich damit, wie gesellschaftlich vorgegebene Rollen erlernt, verinnerlicht, ausgefüllt und modifiziert werden.

Erving Goffman bezeichnet es als Rollen und vergleicht in seinem Buch "Wir alle spielen Theater" die Gesellschaft als Theaterbühne, mit Schauspielern und Zuschauern. "Auf der Bühne werden Dinge vorgetäuscht. Im Leben hingegen werden höchstwahrscheinlich Dinge dargestellt, die echt, aber dabei nur unzureichend erprobt sind." Im Leben fällt das Publikum weg bzw. ist eins mit dem Rollenträger. Der Einzelne muss so handeln, dass er sich selbst absichtlich oder unabsichtlich ausdrückt, und dass der Andere in der einen oder anderen Weise beeindruckt ist.

In der US-amerikanischen Soziologie hat Robert K. Merton den bedeutsamen Unterschied zwischen dem intrapersonalen und dem interpersonalen Rollenkonflikt herausgearbeitet. Intrapersonal muss sich zum Beispiel der Vater in

dieser Rolle zwischen den Erwartungen seiner Kinder und seiner Frau seine persönliche Rolle ausformen. Interpersonal müsste er seinen eigenen Rollen-Kompromiss mit seinen anderen Rollen als, Familienvater, Vereinsmitglied, Hobbybastler Betriebsratsmitglied usw. finden.

#### 1.3.2 Problem der Rollenfindung in der heutigen Gesellschaft

Die Medien sind voll von Mythen und Utopien wie eine perfekte Familie auszusehen hat. Oft verzagt man beim Vergleich mit diesen irrealen Vorbildern, die in der Realität kaum umzusetzen sind. Viele fühlen sich überfordert oder schlecht wenn sie diesen Mythen nicht nachkommen können.

Ein großes Problem hierbei ist, dass es kaum Vorbilder gibt, wie man mit Scheidung, sowie dem Leben danach umgehen kann und soll. Es gibt kaum ein verifizierbares Vorbild für eine glückliche Familie, eine glückliche Patchworkfamilie oder für eine Familie nach der Scheidung,...

Das Umgehen mit unterschiedlichen Rollen ist oft ein Drahtseilakt.

#### 1.3.3 Wenn das Kind kommt ist alles anders

Gerade bei wichtigen Lebensereignissen wie z.B. der Geburt eines Kindes werden Rollen neu definiert.

Nun ist man nicht mehr "nur" Partner oder Ehepartner oder Geliebter,... sondern auch Vater. So frei man sich vorher definiert haben könnte, nun kommen all die verinnerlichten Rollenbilder zur Elternschaft dazu. Dies kann / sollte auch zu einer Neudefinition der bisherigen Rolle führen. Es ist zu beobachten, dass Personen die noch so alternativ und "frei" in ihre Partnerschaft gegangen sind (oder auch in ihrem anderen Lebensbereichen) plötzlich eine Kehrtwendung durchleben. Es kommen nun all die Rollenzuschreibungen der Elternschaft dazu, und gerade in der Elternschaft sind die Rollen sehr traditionell und tief verankert. Jeder weiß plötzlich alles besser was man in diesem Moment zu tun und /oder zu lassen hat.

Oft kommt gerade bei der Geburt eines Kindes (besonders des ersten) viele Familienprobleme wieder hoch. Die eigene Kindheit, die eigene Beziehung zu den Eltern....

Zum Thema Sexualität nach der Geburt gibt es viele Mythen und Unklarheiten. Im Internet habe ich diese Zeilen gefunden: "Trotz aller Verpflichtungen einer jungen Mutter gegenüber ihrem Säugling, ist und bleibt sie Frau und Partnerin. Es darf nicht vergessen werden, dass es neben der Elternschaft auch immer noch eine Partnerschaft gibt, die gepflegt werden muss und sollte"...,Das Schicksal einer Beziehung hängt sehr stark ab von der partnerschaftlichen Sexualität und es ist kein Zufall, dass etwa 3 Jahre nach der Entbindung vom ersten Kind sehr viele Beziehungen zu Ende gehen. Wenn es nicht gelingt, auch nach der Geburt eines Kindes wieder zu einem "normalen" Sexualleben zurück zu kehren, sind die Chancen Überleben für dieser Beziehung (http://www.schwangerschaft.at/de/schwangerschaft-vater-werden/sexualitaetschwangerschaft/article.sexualitaet-nach-schwangerschaft.html)

Ich habe in Elternforen viele Einträge von "verzweifelten" Vätern gelesen die über ihre sexuelle Unzufriedenheit und das "Desinteresse" ihrer Frauen gejammert haben. Zwischen den Zeilen war die Empörung auch das Berufen auf ihr "Recht" als Männer auf Sexualität mit ihren Partnerinnen zu lesen.

Ich habe es sehr interessant gefunden wie sich Männer gegenseitig erklären wie viele Tage sie "warten müssen" und wie sie die Zeit des Ausharrens verbringen können.

Oft ist diese Zeit eine sehr schwierige Zeit für eine Beziehung (was man auch in den aktuellen Scheidungszahlen sehen kann). Aus der geliebten Partnerin, der sexuell attraktiven Partnerin wird eine Mutter. Die Mutter / Partnerin muss geteilt werden. Eigene Wünsche, Bedürfnisse treten oft in den Hintergrund und viele wichtige Informationen sind all zu oft Tabuthema (wie z.B. Sex und Lust nach einer Geburt. Hormonhaushalt und Nähe, Geborgenheit,...).

Zu Beginn ist die Einheit des Kindes mit der Mutter sehr eng. Ein Vater hat da kaum einen Platz und auch oft nicht die nötige Zeit sich in dieser trauten Zweisamkeit einen Platz zu schaffen.

Von vielen "frischen Vätern" wird diese Phase als starke Belastung berichtet. Fehlinformationen und Unverständnis habe ich oft vernommen. Gerade in Punkten Sexualität und Zärtlichkeit haben viele Jungväter immense Probleme. Ohne zu wissen, dass es sehr vielen Männern in der Situation gibt, bleiben sie oft (zumindest die, die ich in den Beratungen kennengelernt habe) alleine und betrübt. Einerseits die Freude die man empfinden sollte und die Stärke die man als Unterstützung seiner geschwächten Frau sein sollte (zumindest in der ersten Zeit). Oft habe ich den Satz gehört: "Wenn ich das gewusst hätte…" "Oder ich fühle mich ausgenutzt. Jetzt hat die Frau das was sie wollte und ich bin nicht mehr wichtig."

Viele Frauen habe ich erlebt die gerade in dieser Anfangsphase der Elternschaft starke Zweifel bekommen haben. Zweifel an ihrem Partner, von dem sooo viel erwartet wurde (zumeist unausgesprochen) und nun ganz anders ist. Sätze wie "Eigentlich war er mein Traummann, aber wenn ich gewusst hätte wie er nach der Geburt ist, naja…" habe ich mir notiert.

Natürlich muss man sich immer bewusst machen, dass dieses Ereignis, die Geburt eines Kindes mit all seinen Folgen eine sehr belastende bzw. alles verändernde Ausnahmesituation darstellt und sich wenn nach einiger Zeit alles halbwegs eingespielt hat vieles der Unverständnisse wieder entschärfen.

Ein großer Unterschied in der Verarbeitung dieser Situationen kann man deutlich feststellen. Es gibt für Mütter viele Möglichkeiten in Kontakt mit anderen Müttern zu treten. So gibt es Krabbeltreffs, Pekip, Piklergruppen, Eltern-Kind-Kaffees, Rückbildungsturntreffs, usw. Viele "frischgebackene" Mütter suchen gerade in dieser Zeit Kontakt zu anderen Müttern, nicht nur der Kinder wegen sondern auch um "vertraute zu haben mit den gleichen Problemen, Einstellungen, Schwerpunkten". Als ich dasselbe für Väter gesucht habe war ich sehr verwundert. Außer einen Kurs der NUR für alleinerziehende Väter war gab es kaum was. In

Wien habe ich einen Treffpunkt für Väter gefunden. Nach eigener Erkenntnis wären viele Väter waren sehr offen für Kontakte, doch aktiv wurde selten etwas organisiert.

Keine Väterstammtische, wo man einmal so richtig alles von der Seele jammern darf, oder auch Informationen und Einstellungen von anderen Vätern erfährt. Als Vater in einer "Nicht-Vater-Welt" ist es für alle anderen (Nicht-Väter) oft sehr lästig wenn da der frischgebackene Vater mit den Kinder-Themen erzählt.

VÄTER organisiert auch!!!! Es wäre so wichtig!

#### 1.4 Die Ebenen der Rollenentwicklung

Wie sich Rollenerwartungen und Rollenverständnis zusammensetzten kann man in Groben Zügen in 3 Ebenen darstellen:

#### 1.4.1 Makroebene

Hier werden die von der Gesellschaft vorgegebenen Rahmenbedingungen der Rolle angesiedelt. Es handelt sich um gesetzliche Rahmenbedingungen wie die gesellschaftlichen Pflichten und Rechte eines Vaters, Väterkarenz usw. aber auch der "allgemeine Mainstream" der über Medien, Riten und Normen vorgegeben sind verankert. So wird es in der Gegenwart in unserer Gesellschaft nicht mehr akzeptiert körperlichen Missbrauch in der Öffentlichkeit auszuüben (als Vater der die Kinder schlägt) oder auch das nicht mehr gesellschaftlich sanktionierte Schieben eines Kinderwagens von einem Vater. (Klingt selbstverständlich ist es allerdings in anderen Kulturen oder war es in anderen Epochen nicht!).

Auch politische Vorgaben und "geschichtliche Überlieferungen" würden hier in die Makroebene angesiedelt werden. Theoretisch könnte man davon ausgehen dass diese "Vorgaben" diese Normen oder Werte für alle Menschen in derselben Gesellschaft ein gleiches oder ähnliches Bild ergeben. Allerdings ist zu bedenken, dass nicht alle Menschen in einer Gesellschaft den selben medialen Einflüssen gleich ausgesetzt sind, nicht das gleiche rechtliche Wissen besitzen, bzw. sich unterschiedlicher Parteien zugehörig fühlen, sodass auch hier nicht von den selben Einflussfaktoren ausgegangen werden können. Auch wenn jemand in dieser Gesellschaft lebt bedeutet das auch nicht, dass er diese Gesellschaft als die seine ansieht, mit all ihren Normen und Werten (besonders interessant bei z.B. Familien mit Migrationshintergrund). Ich möchte allerdings schon anmerken, dass eine gewisse Grundtendenz in jeder Gesellschaft vorherrschend ist, die vielleicht nicht von allen eingehalten wird, die jedoch schon von den Mitgliedern der Gesellschaft bewusst erlebt werden.

#### 1.4.2 Mesoebene

Wenn man auch davon ausgehen kann das eine Gesellschaft in groben Zügen seine Werte und Normen an ihre Mitglieder weitergibt ist das soziale Umfeld für die Rollenerwartungen und die Rollenzuschreibungen sehr bezeichnend. Wo

jemand aufwächst (Stadt, Land, Nobelviertel, Alternativgrätzl, Bronx) oder welcher Arbeitsumgebung sich jemand die meiste Zeit des Tages verbringt geht natürlich nicht spurlos an jemanden vorüber. Man kann davon ausgehen, dass die Erwartungen an eine Person die Vater geworden ist unterschiedlich aussieht, wenn man sich einen Topmanager in einem "Männerberuf" ansieht oder die Situation eines Kindergärtners eines Alternativen Montessorikindergarten. Die Erwartungen und auch die Rollenkonflikte die sich aus der Umwelt umgeben, auch wenn sie nicht von Einzelnen sondern von Arbeitsstätten, Vereine, Gegenden, … ausgehen sind vielfach unterschiedlich.

#### 1.4.3 Mikroebene

Die Mikroebene kann verstanden werden als unmittelbares Umfeld in dem face-toface Kontakt besteht, oder die Einflussfaktoren die durch den hohen Grad an
Intimität oder Dazugehörigkeit gewährleistet wird. Es gibt Familienmythen die von
Generation zu Generation weitergegeben werden ohne wirklich den Bezug und
den Grund für bestimmte Einstellungen zu kennen. Nicht nur ausgesprochene
Rollenerwartungen sind in diesem Zusammenhang gemeint sondern durchaus
auch Vorbilder oder Haltungen die nicht direkt verbalisiert werden und dennoch
sehr präsent auf die einzelnen Mitglieder wirken.

#### 1.5 Netzwerkkarte

In diesem Zusammenhang ist die **Netzwerkkarte** zu erwähnen. (www.pantucek.com). Sie stellt ein diagnostisches Instrument aus der Sozialarbeit dar, kann aber auch in der Beratung als Hilfe zur Visualisierung eingesetzt werden. Auf ihr kann eine Person in unterschiedlichen konzentrischen Kreisen die in unterschiedliche Sektoren (wie z.B. Familie, Freunde, Arbeitskollegen und professionelle Helfer,..) geteilt werden, wichtige Personen eingetragen werden. Oft ist diese Visualisierung hilfreich um zu erkennen wer (in diesem Fall der Rollenbildung) in einem Leben Einfluss, Ansprüche oder Erwartungen an diese Person hat bzw. stellt.

Im Anschluss an die Karte kann man die Form der Einflussnahme analysieren und überlegen wie man sein persönliches Netzwerk ganz bewusst verändern könnte. (Abstände korrigieren, Lücken füllen, umstrukturieren).

Gerade in der Phase der Familiengründung ändern sich Netzwerke ganz besonders. Oft kommt es zu einer wichtigeren Bedeutung von Familienmitgliedern oder einer Änderung der Bedeutung von Freundes- Arbeitskreises und der Familienbande.

# 1.6 Aus der beraterischen Praxis: die Rolle des Vaters als Nährboden von Konflikten

Die Konflikte zu diesem Thema kann man von vor allem von zwei Seiten berichtet bekommen. Einerseits sind es Väter die mit ihrer Rolle als Vater und auch

durchaus der familiären Situation eine Belastung erleben, andererseits und ich habe dies öfters erlebt, sind es die Frauen, die mit ihren Partnern die gerade Väter geworden sind Konflikte erleben. Ich müsste mutmaßen, jedoch kommt es mir so vor als wäre es für Frauen leichter darüber zu sprechen, da viele Männer doch noch immer eine gewisse Scheu haben sich ein zugestehen, dass sie ein Problem haben oder es zu verbalisieren und eher still (oder unter ihresgleichen auch gar nicht so still) leiden.

Im Seminar zu dem Thema Familie wurde die Rolle des Vaters von den Teilnehmern erarbeitet. Obschon sich viele sicher waren, dass man das eigentlich nicht sagen könnte weil ja die Gestaltung einer Rolle etwas Höchstpersönliches ist, kamen alle auf ähnliche Rolleninhalte und Rollenkonflikte. Ein Vater hat, zumindest aus den beiden Gruppen der Seminare nach, gepflegt zu sein, sich seiner Vorbildwirkung bewusst, friedvoll aber durchsetzungskräftig. Er sollte seine Stärke nicht in Form von Gewalt zeigen, doch sollte er über eine starke Präsenz verfügen. Interessanterweise waren viel weniger strikte Erwartungen an den Vaterrolle gestellt worden, als an die Mutterrolle.

Vergleichend war der sexuelle Konflikt der Mutterrolle bei der Vaterrolle nicht zu bemerken. Die Kontroverse die die Frauenrolle die Heilige und Hure irgendwie zu vereinbaren hat, wurde bei den Männern nicht so gesehen. Es ist also kein Widerspruch ein netter gefühlsbetonter Vater und auch eine "Granate im Schlafzimmer" ist. Bei der Mutterrolle ist dieser Konflikt von einerseits weich, liebevoll, verständnisvoll, ruhig und sich permanent in der Geberrolle befindliche Part und die energiegeladene, sexy, wilde, verruchte Liebespartnerin durchaus ein Thema.

Als allgemeine Vorbilder wurden in den Gruppen nicht viel gefunden. Weder gab es viele "realistische" oder zeitgemäße Vatervorbilder in den Medien (vielleicht Bratt Pitt 5 Kinder) und schon gar nicht wurde als Vorbild für eine erfüllte und glückliche Patchworkfamilie oder Scheidungsfamilie genannt. In den eigenen Biographien nannten die Männer (leider war der Männeranteil nicht besonders hoch) eher weibliche Vorbilder, da die heutigen Anforderungen an einen Vater eher die weiblichen Rolleninhalte in der Vergangenheit entsprechen.

In den Einzelberatungen wurden oft der interpersonale Rollenkonflikt zwischen eines "guten Vaters" und der des Mannes in der Arbeitswelt beschrieben. Viele Kollegen haben kein Verständnis wenn man pünktlich gehen möchte, bei Betriebsfeiern zeitig nach Hause will oder lieber Zeit mit Frau und Kindern verbringen möchte. Als liebevoller Vater der Zeit mit seiner Familie verbringen will wird man oft in der Männerwelt noch immer als "unmännlich" angesehen und oft kam der Satz zu hören "hast du keine Frau daheim? Die kümmert sich doch eh um alles." Auch das Problem des Vaterkarenzes ist oft ein Thema. Theoretisch möglich wird es in einer Arbeitswelt die noch alte Hierarchien hat oft sehr negativ bewertet wenn ein Mann (vielleicht noch in einer guten Position) in Karenz gehen möchte. Für einige Männer stellt das ein Problem dar, da man ja auch in der Arbeitswelt nicht ausgeschlossen werden möchte und "dazugehören" will.

Bei den Vorbildern von Vätern wurde in den Seminaren so geantwortet wie es Dr. Perner in einem der vorherangegangenen Seminare gesagt hat. Wenn der Vater des Vaters eine sehr negative Rolle in den Augen der Person gelebt hat, es

allerding Menschen gab die diese Haltung nicht für gut hießen und ein "positives Vorbild" abgaben, berichteten die Väter davon, dass sie eher die andern "guten Vorbilder" (auch wenn es nicht der eigene Vater war sondern die Großmutter, oder die Mutter,…) zu Orientierung nahmen und die eigene Vaterrolle eher in Hinblick auf diese Personen gestalteten.

Ich habe es allerdings auch mehrmalig erlebt, dass Männer im Leben vor der Geburt eines Kindes sehr frei und alternativ und unkonventionell sprich selbstbestimmt waren und plötzlich durch die Geburt eines eigenen Kindes ihr Verhalten dahingehend veränderten als, dass sie "wurden wie ihre Eltern".

Bei Frauen wird oft über enttäuschte Erwartungen berichtet. Unausgesprochene Anforderungen werden nicht erfüllt. In manchen Fällen ist eine Krise bei der Gründung einer Familie vorprogrammiert. Man darf nicht vergessen, dass zwei oft unterschiedliche Systeme, zwei Familiensysteme aufeinander treffen. Diese haben oft sehr unterschiedliche Auffassungen (wie mit einem Kind umzugehen ist, wie und wann eine Frau wieder Arbeiten sollte, oder welchen Stellenwert Kinder im Leben zu spielen haben bis zu Erziehungsstile und Machtpositionen) und unterschiedliche Wertesysteme aufeinandertreffen. Machtspiele sind in dieser Phase keine Seltenheit. Oft ist zu beobachten, dass Frauen (wer auch immer in einer Familie) meinen sie wüssten alles über Kinder besser und geben Vätern das Gefühl der Unsicherheit und die Unmöglichkeit mit Kindern richtig umgehen zu können. Oft, besonders in älteren Generationen, wird einem Vater der Umgang mit Kindern (speziell kleinen Kindern) oft gar nicht zugetraut.

Immer wieder wird gerade zu Beginn einer neuen Familie berichtet wie gewalttätig die Umwelt mit Eltern umgehen. Grenzüberschreitungen in Form von Einmischen ungefragter Ratschläge, Ver- und Gebote und voyeuristischen Einblick verschaffen in die Intimzone werden oft berichtet. Darauf richtig (sprich salutogen) zu reagieren und Grenzen zu ziehen ist für viele Menschen gar nicht so leicht.

Wenn man sich ansieht wie viele kontroverse Rollenerwartungen es alleine in einer Familie gibt ist es, umso wichtiger diese auch kritisch zu prüfen.

Mit Hilfe der Netzwerkkarte habe ich einige Male zu diesem Thema gearbeitet und die Väter wurden sich erst als sie es schwarz auf weiß vor sich liegen hatten, bewusst welcher Druck eigentlich auf ihnen lastet. Um damit umgehen zu können mussten sie versuchen ihre Rolle für sich selbst so zu definieren dass sie damit gut leben konnten und als Unterstützung wurde immer wieder nachgesehen wo die eine oder anderer Meinung oder Einstellung herkam.

#### 1.6.1 Fall 1

Ein Fall war besonders interessant. Er ist ein ungewolltes Kind von einer sehr sehr jungen und überforderten Mutter. Die Eltern des Mannes trennten sich als er sehr klein war, dann kam ein Stiefvater der für den Mann alles bedeutete, sie unternahmen viel miteinander und der neue Mann an Mutters Seite war der große Held. Leider ging die Beziehung sehr plötzlich in die Brüche und der Junge hatte von einem Tag auf den anderen keinen Kontakt mehr zu seinem großen Vorbild. Danach wuchs er ohne weitere männliche Vorbilder auf. (Großvater verstarb auch sehr früh). Die Mutter war wenig zu Hause und lebte ihm vor, dass nur Arbeiten

und Pflichterfüllung das wichtigste im Leben ist (sie hatte keine Hobbies, wenig Freunde und schaute sehr wenig auf sich. Selbstverzicht war die oberste Devise). Als Gegenzug wurden ihm kaum Grenzen gesteckt und versucht ihm alles zu ermöglichen was er haben wollte. Sein heutiges Problem mit der Vaterrolle ist, dass er seine sehr idealisierte und hochstilisierte Rollenerwartung, die er an sich stellt nicht erfüllen kann und sich dadurch sehr große Probleme für ihn ergeben. Da er kein "lebendes" Vorbild hatte und nur das mündlich überlieferte glorifizierte Vaterbild seines Großvaters hatte wurde auch sein Vaterverständnis zu etwas sehr "perfekten". Als Familienernährer und Vater geht er regelmäßig weit über seine Grenzen und meint dass man es erdulden muss. Da er diesen Zustand immer nur für eine gewisse Zeit aufrechthalten kann kommt dann regelmäßig der Einbruch. Bei ihm zeigt es sich in Form von Drogenkonsum oder eine "Scheinwelt" schaffen also im wahrsten Sinne des Wortes in der Schaffung eines Doppellebens, da er es nicht geschafft hat seine Rollenerwartungen an sich selbst und seine Bedürfnisse und Persönlichkeit zu verbinden.

Bei seiner ersten Tochter versuchte er ein guter Vater zu sein, als jedoch die Beziehung in die Brüche ging verhielt er sich wie er es zuvor gelernt hatte (ohne dass es ihm vor unseren Gesprächen bewusst war), er lief weg und sah sie von heute auf morgen nicht mehr. Er meint es wäre zum Selbstschutz da es ihm sonst zu wehgetan hätte. Man kann allerdings schon auch Parallelen zu den Vorbildern erkennen.

Jetzt beim 2. Kind war es ähnlich. Er versuchte im Bestreben ein guter Vater und "Ernährer" zu sein, sein Bestes doch konnte nicht seine persönlichen Grenzen ziehen oder fühlen. Die einzige Art und Weise wie er sich "über Wasser hielt" oder sich selbst "etwas gutes Tat" war im Zuge seines Doppellebens (Drogen, andere Frauen denen er das Blaue vom Himmel versprach,...). Anstatt sich in seinem Leben mit seinen Bedürfnissen auseinanderzusetzen und zu sagen: "Ich habe zwar Familie gerne um mich, aber nach einem Jahr in dem die Schwiegereltern in die eheliche Wohnung eingezogen sind und jede Minute um mich herum sind hätte ich gerne wieder Ruhe und nur meine Frau und mein Kind in meiner Intimsphäre der eigenen Wohnung" spielte er gute Miene zum bösen Spiel und musste regelmäßig "länger arbeiten". Anstatt zu sagen: "so ich hätte jetzt gerne auch ein bisschen Zeit für mich" passierte "leider immer wieder etwas in der Arbeit, sodass er sehr lange Arbeiten musste" und mit diesem Vorwand sein Leben "auszuleben" und sein Doppelleben zu führen.

Als die Wahrheit ans Tageslicht kam zerfiel sein Kartenhaus (wieder einmal) und er stand vor einem Scherbenhaufen, mit viel Verletzungen, viel Tränen, viel Schuldgefühlen und vielen Enttäuschungen.

Ich versuche nun mit ihm mit Hilfe von Focusing und dem Arbeiten mit der Zeitlinie auf den Kern des Problems zu kommen und ich versuche ihm zu unterstützen sein Bild der Vaterrolle zu hinterfragen und so zu konzipieren dass er damit besser leben kann. Dass er zu allen wichtigen Aspekten seiner Persönlichkeit stehen kann und mit diesen auch umgehen lernt und versucht sie zu vereinen. Mit Hilfe der Netzwerkkarte hat er sich angesehen wie viele Erwartungen an ihn gestellt werden, und woher seine Rollenerwartungen herrühren. Wir sind nun dabei diese Abhängigkeiten, Beeinflussungen und Belastungen aber auch Unterstützungen

herauszuarbeiten und sie zu benennen und sie gegebenenfalls in eine Form zu bekommen wie er damit besser umgehen kann.

Da das Problem sehr tief sitzt und er sie über sein gesamtes Leben eingeübt hat ist der Prozess ein sehr langandauernder. Die Erfolge jedoch in kleinen Schritten merkbar.

#### 1.6.2 Fall 2

Eine Frau hat starke Probleme mit ihrem Ehemann seit dem die gemeinsame Tochter auf der Welt ist. Zu Beginn ein Traummann mit dem sie sehr lange versucht ein "Wunschkind" zu zeugen, doch als es da ist beginnt sie heftigst an ihm zu Zweifeln. Er verändert sich merklich und alle "schön ausgemalten Zukunftsvorstellungen" wie es dann als kleine Familie werden wird bleiben unerfüllt. Er verbringt so gut wie keine Zeit mit dem Kind, beginnt plötzlich viele neue Hobbies. Vorher eher unsportlich beginnt er zu laufen, radfahren und frisbee zu spielen, kauft sich in der eher finanziell nicht sehr guten aussehenden Karenzzeit ein teures Ding nach dem andern. Er macht plötzlich nichts mehr im Haushalt, zerkracht sich mit der Schwiegerfamilie und der Konsum an "weichen" Drogen nimmt zu.

Die Frau ist vollkommen verzweifelt, denkt sogar an Scheidung. Auf all ihre Versuche, das Thema anzusprechen oder ihm um Hilfe zu bitten, um Kind und Haushalt zu unterstützen reagiert er extrem ablehnend und hysterisch (permanent in der kampfbereiten Position mit Sätzen wie: "Dir kann man ja gar nichts rechtmachen" und "Du keppelst eh immer nur an mir herum", "Ich mach eh alles falsch also mach ich gar nix mehr"…).

Offiziell hat er (außer einer nörgelnden Ehefrau) kein Problem, lässt sich aber dann von seiner Frau doch überreden mit mir zu sprechen.

Er selbst kommt aus einer Familie bei der sich die Eltern sehr rasch wieder trennten, aber für die Familie und den guten Ruf zusammenblieben und so taten als wären sie noch zusammen. Sogar die Kinder wussten nichts. Beide waren aber schon in anderen Beziehungen und duldeten sich nur mehr. In diesem sehr unterkühlen und permanent "unwahren" Klima wuchs er auf. Der Vater hatte wenig Interesse an den Kindern aber war "halt da." Die Mutter hatte ihre Aufmerksamkeit eher bei einem außerfamiliären Schwerpunkt.

Er ist heute immer wieder auf der Suche nach Vorbildern oder "Ersatzeltern". So hat er zur Mutter seiner Frau eine bessere Beziehung als zu seiner eigenen und sagt auch Mutti zu ihr.

Er selbst sieht sich überfordert, weiß nicht wie er reagieren soll. Er hat Angst ein schlechter Vater zu sein und möchte auch mit dem Kind nicht alleine sein, da er sich völlig Hilflos vorkommt wenn es zu weinen beginnt. Er beschreibt sein Gefühl als würde man aus ihm etwas machen wollen dass er nicht ist. Er hat insgeheim die Angst der Selbstaufgabe als Vater, sodass er nicht mehr er selbst ist. So beginnt er ein Hobby nach dem nächsten um wieder "bei sich zu sein". Als Vater hat er meines Erachtens keinerlei Selbstbewusstsein.

Wir haben begonnen mit der Netzwerkkarte zu arbeiten um einmal einen Überblick über die Situation zu verschaffen und er war sehr erstaunt wie viel und wie wichtig doch sein bereits verstorbener Vater und seine Mutter (die sich sehr selten meldet da sie in ihrem neuen Leben selten Zeit und kaum Interesse für ihre Kinder hat) und seine Herkunftsfamilie hat. Auch den Einfluss der Schwiegermutter, die ihm einerseits emotional sehr nahesteht, aber auch seine Unsicherheit und Selbstwertprobleme dem Kind gegenüber sehr nährt, wurde ihm bewusst. Wir sind dabei zu erarbeiten wie man ein Umfeld schaffen könnte dass er sich wertgeschätzt und wohlfühlt und doch er selbst dabei bleiben kann. Weiters erarbeiten wir wie er seine Grenzen abstecken kann und Sachen anspricht die er sonst immer in sich hineinfrisst.

Mit der Hilfe von Focusing und dem Arbeiten mit der Zeitlinie sind wir schon dabei die "Wurzeln" seiner Probleme freizulegen. Wie bereits bei Fall 1 ist es ein langsamer Prozess bei dem ich ihm begleite.

#### 1.7 Zusammenfassung:

In dieser Arbeit wurde kurz skizziert wie Rollen und Rollenerwartungen das Leben beeinflussen können. Anhand des Beispiels der Vaterrolle wurde kurz die Rolle und wie sie entsteht erörtert. Mit Hilfe des Mikro- Makro- und Mesoebenenmodells wurde versucht gewisse Einflussnahmen zu verifizieren und zu unterscheiden. Als Beispiel für die beraterischen Erarbeitungen der Rolleninhalte und der Rollenkonflikte habe ich versucht die Netzwerkkarte, die als analytisches Mittel in der Sozialarbeit eingesetzt wird, als beraterisches Instrument "umzufunktionieren" und einerseits in 2 Seminaren andererseits in Beratungen anzuwenden. Es hat sich gezeigt dass die Netzwerkkarte als Hilfsmittel zur Visualisierung und Verortung von Abhängigkeiten, Unterstützungen, Belastungen und Erwartungen gut eignet und es in den Menschen etwas ausgelöst hat "ihre Geschichte" einmal von oben zu betrachten.

Die Wichtigkeit von einer aktiven, kritischen und immer wiederkehrende Reflexion über seine Rolle wurde erfasst. Es führ zu so vielen Problemen, die eigentlich sehr leicht vermeidbar wären wenn man in sich geht und die Manipulation von außen mit kritischen Augen betrachtet. Erkennen, verbalisieren und notfalls verändern sind die großen wichtigen Punkte die herausgekommen sind. Sich blind in eine vorgefestigte Rolle zu übergeben kann sehr viele Nachteile bergen. Auch das nichtvorhandensein an Vorbildern an denen man Halt, Sicherheit und Bestätigung findet ist ein wesentlicher Punkt der in den Beratungen herausgekommen ist.

Ich möchte diese Arbeit beenden mit den Worten: Liebe Väter: Schafft euch eure eigene Rolle und genießt das, was diese neue Rolle für euch bereitstellt. Genießt das Vatersein und lasst Schuldgefühle und Beeinflussungen von anderen hinter euch!

#### 1.8 Literaturnachweis

Huinink/Konietzka (2007): Familiensoziologie.

Gendlin E.T/Schoch K. (1989) Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme

Goffman E. (1959): Wir alle spielen Theater: Die Selbstdarstellung im Alltag.

Mitterauer/Sieder (1977): Vom Patriachat zur Partnerschaft.

Scheu U. (1981): Wir werden nicht als Mädchen geboren, wir werden dazu gemacht. Zur frühkindlichen Erziehung in unserer Gesellschaft.

www.pantuceck.at

### 2. KOMPETENTE VATERSCHAFT | PERNER

Kompetente Vaterschaft Von Rotraud A. Perner

#### Rotraud A. Perner

#### Kompetente Vaterschaft

Einer der Hauptvorwürfe an obsorgewillige Väter lautet, sie wären nur am Erhalt und Ausbau ihrer Erziehungsmacht interessiert, wollten sich finanzieller Verpflichtungen entziehen, eingeforderte Betreuungspflichten an neue Partnerinnen oder ihre Mütter delegieren und alle Beteiligten mit mehr oder weniger subtiler Gewalt (z. B. Psychoterror, Stalking) kontrollieren.

Tatsächlich kann das Kommunikationsverhalten vieler Männer in Konfliktsituationen als wenig gewaltsensibel und deeskalierend bewertet werden; es entspricht damit dem traditionellen Rollenbild des soldatischen Mannes, der sich "um jeden Preis" durchsetzen soll und gehört damit zum Repertoire psychologischer Kriegsführung oder auch zum Nahkampf. Es gehört nicht zu den Formen zivilisierter, daher gewaltverzichtender Kommunikation.

Das erste Modul der zumindest fünfteiligen Seminarreihe "Kompetente Vaterschaft" zielt daher auf das Erkennen der Gefahren, in Konfliktsituationen Gewalt aufzubauen und sich damit selbst ins Unrecht zu setzen bzw. die jeweilige Gegenseite zu Gegengewalt herauszufordern.

Die in diesem ersten Modul angebotenen Sicht- und Verhaltensweisen sind allerdings nicht nur im familiären Kontext sondern auch im beruflichen oder allgemein sozialen Umgang mit oder ohne Konflikthaftigkeit nützlich.

Um in emotional aufgeheizten Situationen gewaltverzichtend kommunizieren zu können, braucht es dazu geeignete und attraktive Vorbilder und Modelle. Leider fehlen diese weitestgehend sowohl in der Familie wie auch im Beruf, vor allem aber in den allgegenwärtigen audiovisuellen Medien. Ganz im Gegenteil wirken die laufenden Bilder in Film und Fernsehen eher Konflikt verstärkend auf die unbewussten Verhaltensweisen, wenn sie nicht kritisch bedacht und durch prosoziale, d. h. das partnerschaftliche Zusammenleben fördernde, ersetzt werden.

Seit den späten 1990er Jahren hat die computergestützte Gehirnforschung mit ihren bildgebenden Verfahrensweisen deutlich sichtbar gemacht, dass beim Betrachten des Verhaltens anderer Menschen bei der beobachtenden Person die gleichen Gehirnpartien aktiviert sind wie bei den beobachteten Menschen (vgl. Joachim Bauer, Warum ich fühle, was du fühlst) – und sind dies mehrere, hängt es nur davon ab, mit wem man sich identifiziert.

Dieser Automatismus, der als eine Form von Mentaltraining auch im Spitzensport eingesetzt wird, funktioniert nicht nur bei der Beobachtung anwesender Menschen, sondern ebenso beim Zuschauen von gefilmten Szenen.

Üblicherweise identifiziert man sich bei Streit- oder Kampfszenen mit der Person, die als siegreich hervorgeht; das ist üblicherweise die schnellere, stärkere, brutalere; es könnte auch die besonnenere, klügere, listigere sein – aber derartige Problemlösungsstrategien werden selten vorgeführt – und wenn, dann sind es eher Kinder wie "Wicki und die starken Männer" oder "Kevin allein zu Haus", die Verhaltensalternativen demonstrieren und damit nicht nur reale Kinder sondern auch "das Kind in uns" ansprechen könnten … vorausgesetzt allerdings, solch ein schlaues Verhalten würde auch real zu Lob und Anerkennung führen und nicht zu Schimpf und Strafe. Wir lernen nämlich an Modellen, durch Übung und durch "positive Verstärkung" sprich Lob.

Es braucht viel Stärke, sich mit Opfern von Gewalt zu identifizieren. Als Kind hält man das schwer aus und übt so die "Identifikation mit dem Aggressor" ein: man "flüchtet" gleichsam auf die Seite der gefährlichen Person (oder hinter deren Rücken) um aus deren "Schusslinie" zu entweichen.

Es gibt aber mehrere Verhaltensweisen als nur

- kämpfen,
- flüchten,
- totstellen wie es Tiere machen,

#### sondern man kann auch

- verhandeln,
- sich distanzieren oder auch nur
- Pausen einlegen und etwas abwarten.

Dazu muss man eine gewisse Form der Wahrnehmung praktizieren und Sprachgewandtheit erwerben. Jeder Mensch, der einmal eine Sportart, eine Fremdsprache, ein Musikinstrument oder auch nur Autofahren erlernt hat, weiß, dass es mehr oder weniger Übung braucht, sich etwas Neues einzuspeichern – oder, wissenschaftlich ausgedrückt: neue Neurosignaturen zu erwerben.

# "Gewaltverzichtende Kommunikation" (GVK) nach Rotraud A. Perner – ein wesentlicher Bestandteil der Methode Mesoziation®

basiert auf drei "Säulen", nämlich

- a. dem Prinzip der Salutogenese,
- b. der Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung
- c. dem Kommunikationsquadrat (Du Ich Bitte- Modell).

Sie kann in allen beruflichen wie auch privaten Situationen leicht verwirklicht und damit eingeübt werden sodass sie auch in Krisenmomenten gewohnheitsmäßig abläuft.

#### a. Das Prinzip der Salutogenese

Das Wort Salutogenese bedeutet Entstehung, Aufbau, Förderung, Erhaltung von Gesundheit und bildet damit den Gegenbegriff zu Pathogenese, die alles umfasst, was krank macht.

Diese Wortschöpfung stammt von dem amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923 - 1994), der als erster die Frage stellte, was als Ursache angesehen werden könnte, dass manche Menschen in gleichen Hochstress-Situationen nicht krank würden sondern gesund blieben. Er fand drei wesentliche Denk- und Verhaltensformen: mehr oder weniger gesund blieb, wer das Geschehen verstehen und dazu irgendeine Form des aktiven Handelns entwickeln konnte und in diesem Verhalten Sinn fand, also für sich feststellte, dass es sich lohnte, sich so zu verhalten. Er nannte diese Fähigkeit von Selbstbestimmung "Kohärenzsinn".

Die Autorin ersetzt die Begriffe Verstehen, Gestalten, Sinn finden auf Grund ihrer psychotherapeutischen Erfahrungen in der Arbeit mit Vergewaltigungsopfern durch die Begriffe Wahrnehmen, alternatives Verhalten finden bzw. erfinden und Verantwortung übernehmen.

 Wahrnehmen: um die Dynamik einer Auseinandersetzung, in der man selbst Partei ist, in ihrem zeitlichen Ablauf und Folgen voraussehen zu können, ist es nötig, von der Perspektive als Beteiligter zur Perspektive als Beobachter zu wechseln. Man sieht sich dann gleichsam wie aus einer Theaterloge zu und kann dadurch erkennen, wann Gefühle drohen, das Denkvermögen zu überfluten. Der Volksmund spricht in diesen Fällen von "blind" – vor Zorn, Schmerz, Hass oder auch Liebe – und meint damit, dass man die Realität nicht mehr "sieht".

Der Perspektivenwechsel zum bewussten "Hinschauen" schafft nicht nur emotionale Distanz und fördert damit vernünftiges Denken – eine Voraussetzung für vernünftiges Sprechen – sondern bewirkt auch, dass sich die Atmosphäre nicht weiter in Richtung "Gewitter" – der Volksmund spricht von "dicker Luft" – auflädt. Dann ist es leicht, den Augenblick festzustellen, in dem ein Kommunikationsversuch in Richtung Kampfgeschehen eskaliert und sich daher nicht in die "Du bist der Bösewicht"-Falle locken zu lassen.

 Alternatives Verhalten finden bzw. erfinden: um aber nicht in die Bösewicht-Falle hinein zu tappen, braucht es andere Verhaltensweisen als die des "Das lasse ich mir nicht gefallen!" oder "Du hast mich beleidigt – dafür musst du bestraft werden!"

Nur eine Verhaltensweise zu kennen – beispielsweise Schimpfen, Stoßen, Schlagen oder zeitverzögert Rache zu üben – entspricht einer Einbahnstraße: man stößt an – erregt Anstoß – und es geht nicht konstruktiv weiter. Es ist aus.

Nur die Wahl zwischen zwei Verhaltensweisen zu wissen – Dominieren oder Nachgeben, Siegen oder Verlieren – führt zu einem Dilemma: egal, welches Verhalten man übt, es schafft nur kurzfristig gute Gefühle, weil der Konflikt über kurz oder lang wieder zum Tragen kommt. Unterlegenheit verlangt fast immer nach Revanche.

Es braucht dritte oder vierte etc. Verhaltensalternativen zum animalischen Kämpfen, Flüchten, Totstellen. Manche Menschen sind sehr kreativ im Entdecken von Kompromissen – andere brauchen Hilfe dritter Personen, begabten männlichen oder weiblichen Schlichtern oder professionellen Mediatoren, und sind auch mutig genug, deren Unterstützung anzufordern.

Was Mediator/innen auszeichnet, ist, dass sie "allparteilich" – das bedeutet: ohne für die eine oder andere Seite Partei zu ergreifen, sondern die Interessen jeder der beiden Streitparteien gleich wertzuschätzen – versuchen, ein respektvolles Gesprächsklima aufzubauen und zu bewahren helfen, in dem viele denkbare Möglichkeiten, wie ein Konflikt bewältigt werden könnte, mit all ihren Vor- und Nachteilen besprochen werden können. Welche dieser Lösungsmöglichkeiten schlussendlich gewählt wird, ist erst später

Ergebnis des Aushandelns. Primär wichtig ist, dass man mehr als nur zwei oder drei Lösungsmöglichkeiten findet oder gar erfindet.

Verantwortung übernehmen: erst wenn man Überblick über die Vielzahl der Verhaltens- bzw. Gestaltensmöglichkeiten hat, kann man bewusst die Möglichkeit wählen und leben, für die man bereit ist, Verantwortung zu übernehmen – wo man also bei Nachfrage selbst sicher sagen kann: "Ich kann dir erklären, weshalb ich mich entschieden habe, mich so zu verhalten". Das wesentliche Wort ist dabei "entschieden habe" – es soll nicht "irgendwie passiert" sein. Es sollen auch keine Gründe für eine Entschuldigung "Aber ich wollte doch nur…" oder Rechtfertigung "Ich habe keine andere Wahl gehabt" oder gar Schuldzuweisung "Du hast mich dazu gebracht" vorgeschoben werden. All das bedeutet nämlich weder Wertschätzung der anderen, aber ebenso auch nicht der eigenen Person.

Es sollen stattdessen sachlich, korrekt und daher selbstsicher die Überlegungen, die zu der jeweiligen Entscheidung geführt haben, dargelegt werden.

#### b. Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung

Aber wie kann man die Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung vornehmen, wenn man dabei ist, sich aufzuregen?, wird oft gefragt und festgestellt: "Ich reg mich einfach auf und dann ist es schon zu spät …"

Es lohnt sich, darauf zu achten, wie konkret man ins tierische Kampfverhalten wechselt: indem man seine Körperwaffen einsetzt. Dazu zählt beispielsweise der starre Blick, das fauchende Atmen, das Verzerren des Mundes und Zeigen der Zähne, die Vergrößerung des eigenen Volumens durch Körperhaltungen wie das Einstützen der Arme in die Taille und damit Ausfahren der Ellbogen, das Ballen der Fäuste, die Erweiterung des Fußabstands und die Verstärkung und Erhöhung der Stimme und die Verwendung so genannter Kraftausdrücke.

Üblicherweise folgt auf diese nonverbalen Drohungen ein Gegenangriff, eventuell unter Beiziehung von – familiären oder staatlichen – Helfern. Kommt es dagegen zum erwünschten Rückzug ist mit nachfolgenden Wiederherstellungsbemühungen oder aber Racheaktionen zu rechnen.

Von diesen animalischen Verhaltensweisen abzusehen und menschenwürdig – "cool" – zu agieren oder reagieren gelingt am besten durch Kontrolle der eigenen Atmung und Körperhaltung.

Je ruhiger man atmet, desto weniger "verpufft" man seine eigene Kraft. Je ruhiger man während dieser Steuerung des Atemrhythmus seine Schultern absinken lasst, sich aufrichtet – und damit auch "aufrichtig" wird – desto souveräner und kraftvoller wird man, und diese Veränderung führt üblicherweise dazu, dass man mehr Respekt gewinnt.

#### Übung:

Da den meisten Menschen hier Vorbilder fehlen, lohnt es sich, diese Körper- wie Geisteshaltung immer wieder einzuüben bis sie zur Grundhaltung geworden ist.

Am besten, indem man an eine Situation denkt, in der man sich aufgeregt hat und in der Erinnerung an die körperliche Befindlichkeit versucht, die damalige Haltung und Atmung wieder nachzuahmen – und dann Haltung und Atmung so zu verändern, bis man in diesen anderen Zustand selbstsicherer Ruhe und Wachsamkeit gewechselt hat.

Hilfreich sind dabei Autosuggestionen wie etwa die Kurzformel des Autogenen Trainings, in der man sich neben "Schwere" und "Wärme" ja auch "Ruhe" zuspricht; auch der Volksmund kennt die Selbstberuhigung durch den Satz "Nur ruhig Blut!"

Sprache hat Suggestivkraft.

Es macht Unterschied, ob man jemand "unverdauliche Brocken" "an den Kopf wirft" oder "schwer verdauliche" Inhalte in kleine Portionen teilt, die man "stückweise" aufnehmen und "verdauen" kann. Dazu gibt es ein Strukturmodell in der Kommunikationswissenschaft, das unter Namen wie "Kommunikationsquadrat", "Du – Ich – Bitte – Modell" oder "Vier – Ohren – Theorie" nicht nur Hilfe bietet, besser verstanden zu werden, sondern auch Sprachgewalt zu vermeiden.

#### c. Das Kommunikationsquadrat

Zu den wesentlichen Erkenntnissen in der Kommunikationswissenschaft (vgl. Paul Watzlawick u. a., Menschliche Kommunikation) gehört, dass jede Mitteilung einen Sach- und einen Beziehungsinhalt besitzt. Der Volksmund formuliert diesen Beziehungsaspekt wieder einmal treffend: "Der Ton macht die Musik" – und nicht die Melodie, wie sie auf dem Notenblatt steht. Die kann man je nach Artikulation, Intonation, Lautstärke von sanftem Gesäusel in wütendes Drohen verändern.

#### Übung:

Es ist hilfreich, Sätze, mit denen man die Erfahrung gemacht hat, dass der/ die Adressat/in der Botschaft nicht wie erwartet reagiert hat, in unterschiedlichem Sprachstil auszusprechen und sich dabei zu kontrollieren – am besten vor einem Spiegel oder vor einer anderen Person, die einem präzise Rückmeldung gibt um auch die Veränderung der Gesichtsmuskeln zu erfahren.

Beziehungen können symmetrisch sein – respektvoll, wertschätzend, "auf gleicher Augenhöhe", ehrlich (da steckt das Wort Ehre drin!) und redlich (Was korrekt ist, kann man offen ausreden – egal, wie die andere Person reagiert, man weiß, dass man selbst korrekt, also ohne Arg, war) und aufrichtig. Verantwortungsbereit.

Beziehungen können aber auch "schief" sein – "von oben herab", die andere Person klein machend oder gar demütigend, drohend, verspottend oder verschmähend, sogar scheinbar lieb, nämlich "nieder streichelnd" oder überlegend manipulierend und so weiter; oder sie können "von unten hinauf" unterwürfig, kokett, anschleimend oder rebellisch, boshaft, vielleicht auch nur listig etc. gestaltet werden. Viele Menschen kennen nur schiefe Beziehungsformen, weil sie es von ihren Bezugspersonen der frühen Kindheit so abgeschaut haben oder weil es ihnen sogar als Erfolgsstrategie anempfohlen wurde – und manchmal funktioniert dies auch, dann nämlich, wenn die andere Person dieses "Spiel" – "Power Play" heißt dies in der Transaktionsanalyse (vgl. Eric Berne, Spiele der Erwachsenen, und Thomas A. Harris, ich bin OK, Du bist OK) – mitspielt. Nur: zu gewaltverzichtendem Austausch gelangt man so nicht. Es gibt besseres alternatives Verhalten!

Zu partnerschaftlichen, fairen und damit menschenwürdigen Verhandlungen kommt man, wenn man das, was man anderen mitteilen will, überprüft, bevor man es "dem Gehege der Zähne" entfliehen lässt (diese poetische Formulierung stammt vom antiken Dichter Homer!), ob sie auch klar und verständlich ist und die andere Person auch erkennen kann, was man von ihr will.

Dazu empfiehlt sich folgende Struktur: man teilt die Mitteilung – da steckt ja auch das Wort Teil drinnen! – in drei Portionen, damit der "unverdauliche Brocken" verdaulicher wird:

a. Zuerst informiert man, worum es überhaupt geht, damit sich die andere Person darauf einstellen kann. Man gibt sozusagen eine Art "Tagesordnung" bekannt – beispielsweise: "Ich möchte mit dir wegen unserer Finanzen sprechen". (Dieses Beispiel passt für private wie auch berufliche Budgetgespräche!)

Wichtig ist, dass hier nichts subjektiv Persönliches einfließt, sondern dass alle möglichen objektiven Beobachtenden zur gleichen Ansicht kommen

würden. Das wäre etwa: "Die Auftragslage hat sich verschlechtert, daher ist mein Gehalt (das Abteilungsbudget) nicht wie erwartet zum Jahreswechsel erhöht worden."

- b. Danach erklärt man erst die subjektive eigene Position beispielsweise: "Ich mache mir nämlich Sorgen, dass sich die Abdeckung der gestiegenen Kosten nicht mehr ausgehen wird." In diesem zweiten Schritt wird Information über die eigenen Überlegungen, Ziele, Motive, eventuell auch Gefühle das kann aber leicht in die manipulative Schieflage führen, daher sollte wenn möglich kein melancholischer, beleidigter oder drohender Unterton verlautet werden jedenfalls aber der Sinn, weswegen man das Gespräch führt, mitgeteilt.
- c. Im dritten Schritt wird der anderen Person die Information gegeben, was man von ihr möchte, erwartet, wissen will etc. beispielsweise: "Ich möchte dich bitten, dir Gedanken zu machen, wo wir etwas einsparen können, damit wir es mit meinen Überlegungen vergleichen können." Wichtig ist, anderen Personen Raum und Zeit zu lassen, dass sie ihre eigenen Positionen entwickeln und darlegen können. Man verzichtet also bewusst darauf, Druck zu machen, zu drohen denn auch Horrorvisionen zu zeichnen zählt zu den seelisch-geistigen Bedrohungen und löst unnötigen Stress aus.

Dieses Modell heißt deswegen auch "Du – Ich – Bitte- Modell", weil der

- erste Schritt dem "Du" das kann auch ein "Ihr" sein, wenn es eine Gruppe ist – Informationen über das kommende Thema gibt,
- danach mehr Information über das "Ich" und hier besteht die Möglichkeit, Missverständnisse von vorneherein zu vermeiden bzw. im Nachhinein durch Präzision oder Korrektur richtig zu stellen und
- die anderen nicht raten zu lassen (und ihnen vielleicht sogar vorzuhalten, dass sie nicht Gedankenlesen können), was man von ihnen will, sondern eine konkrete "Bitte" zu formulieren.

#### Übung:

Am besten wählt man ein Ziel aus, das schwierig zu formulieren ist wie zum Beispiel:

• jemand eine berechtigte Bitte abschlagen: "Du hast mich jetzt um ... gebeten. Das möchte ich derzeit nicht tun, weil ich meine Zeit (mein Geld etc.) anders verplant habe. Bitte respektiere das!"

- jemandes Einverständnis suchen: "Du hast jetzt gesagt, wir sollten ... noch genauer besprechen. Mir wäre das auch sehr recht, weil ich mir gerne Missverständnisse ersparen möchte." Oder: "Deine Stimme hat jetzt so einen anderen Ton bekommen. Bei mir ist das wie eine Drohung angekommen. Bitte sag mir konkret, wenn du etwas anders haben willst aber versuche nicht mich einzuschüchtern."
- jemandem Grenzen setzen: "Du hast mich jetzt am Arm gepackt. Ich will das nicht! Lass sofort los!"

Durch das Portionieren in drei Teile – und bei Erfordernis Wiederholung des Dreischritts – wir einerseits die Kampfdynamik entschleunigt, andererseits gewinnt man Zeit zum Nachdenken.

Entschleunigung ist überhaupt ein hilfreiche Technik der Selbst- wie auch Fremdberuhigung: man atmet langsamer, der Blutdruck kann absinken, die Erregung wird geringer, man "sieht" nicht mehr "rot" sondern grün oder blau (oder sonst eine "coole" Farbe) und läuft nicht Gefahr, ins – für sich selbst wie für andere – Gesundheitsschädliche oder gar Kriminelle abzugleiten.

Das Modell heißt auch "Vier-Ohren-Modell", weil man häufig mit dem "Beziehungsohr" auf Miss-Töne reagiert statt mit dem "Sach-Ohr" auf den Sachinhalt der Botschaft. Es gibt aber auch das "Appell-Ohr", meist mit "vorauseilender Gehorsam" bezeichnet, indem man unausgesprochenen, daher nur phantasierten Wünschen entspricht ... oder das "Selbstoffenbarungs-Ohr", mit dem man ebenfalls die eigenen Phantasien in die Worte der anderen Person hineininterpretiert und damit in ihr intimeres Revier eindringt. Gewaltverzichtend ist es, mit dem Sachohr zu hören und eigene Phantasien bzw. Vorurteile – die ja unvermeidlich auftreten – durch respektvolles Nachfragen zu klären (es muss ja nicht wie beim "Heiteren Berufe Raten" in der Form von "Gehe ich recht in der Annahme ..." geschehen, sondern kann beispielsweise lauten: "Ich bekomme da so eine Phantasie, dass du..." oder "Hab' ich das richtig verstanden, dass ..." oder auch "Ich bin mir nicht sicher, ob ich das richtig verstanden habe..."). Jede dieser Nachfragen oder Bitte um Verdeutlichung entschleunigt und besänftigt – sich selbst, vor allem aber auch die anderen.

Man kann jeden Satz, der einem nicht wohl gefällt, in einen akzeptableren "dolmetschen": man braucht den Inhalt nur in von den destruktiven Emotionen befreien und in andere, sachlichere Worte zu kleiden … und das kann man üben und so die vielfach geforderte "Sozialkompetenz" erwerben.

Diese Kommunikationsmethode ist daher nicht nur ein Baustein für eine friedlichere Welt, sondern auch ein Beitrag zur Stressprophylaxe und Salutogenese.

#### Basisliteratur zum Nachlesen:

Bauer Joachim, Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann und Campe, Hamburg 2005/06

Bauer Joachim, Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt. Karl Blessing Verlag, München 2011

Berne Eric, Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen. Rowohlt TB, Reinbek 1967/76

Harris Thomas A., Ich bin OK, Du bist OK. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können – Eine Einführung in die Transaktionsanalyse. Rowohlt TB, Reinbek 1973/79

Lindemann Hannes, Überleben im Stress – Autogenes Training. Der Weg der Entspannung – Gesundheit – Leistungssteigerung. Heyne TB, München 1973

Perner Rotraud A., Hand Herz Hirn – Zur Salutogenese mentaler Gesundheit, Aaptos Verlag, Matzen Wien 2011

Perner Rotraud A., Kaktusmenschen – Zum Umgang mit verletzendem Verhalten. ORAC, Wien 2011

Perner Rotraud A., Schaff' Dir einen Friedensgeist – Gewaltprävention im Alltag. Aaptos Verlag, Wien 2001. Vergriffen – als Download auf http://www.bmi.gv.at/cms/BK/gegen\_gewalt/start.aspx

Perner Rotraud A., Wort auf Rezept. Eine Einführung in Gesprächsmedizin – nicht nur für Gesundheitsberufe. Aaptos Verlag, Matzen Wien 2007

Schulz von Thun Friedrich, Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Rowohlt TB, Reinbek 1981/91

Watzlawick Paul / Beavin Janet H. / Jackson Don D., Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Verlag Hans Huber, Bern 1969 / 1971

### 3. ROLLENBILDER UND MYTHEN | BABKA

Modul Rollen und Mythen Ablauf des Moduls, Einstieg sowie Theorieblock Von Franz Babka

# Rollenbilder und Mythen

# Unterrichtsunterlagen und didaktische Anregungen

Franz Babka
Dipl. Sexual- und Lebensberater



Ich habe in diesen Unterlagen den Ablauf des Moduls "Rollenbilder und Mythen" so dargestellt, wie er meiner Lehrtätigkeit entspricht; deshalb auch die Wahl der männlichen Anrede für den Leiter des Moduls.

Dabei hab ich die (mir) wesentlichen Inhalte, die in der Unterrichtszeit zu erarbeiten sind, dargestellt.

Die Form des Unterrichts (auch die Wahl der Methoden) sollten kongruent zu Ihren Unterrichtszielen sein.

Sie erhalten als Anregung auch die von mir gestalteten PowerPoint-Präsentationen: Ich lade Sie ein, die Inhalte und Methoden auf Ihre Form des Unterrichtens abzustimmen und zu modifizieren – so wird Ihr Unterricht authentisch und Sie werden sich wohlfühlen – Ihre TN und Sie selbst werden davon profitieren: "Ich weiß nicht, was für Sie gut ist!"

#### **Einstieg: Warming-Up**

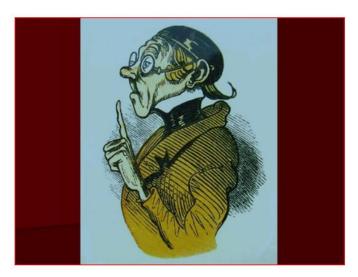
Vorstellen des Trainers und der Inhalte dieses Moduls

Vorstellen der Teilnehmer: "Was möchten Sie heute über sich sagen, die Gruppe, den Trainer wissen lassen?"



#### PowerPoint 1/Folie 1

Anhand der PP-Präsentation wird ein Unterrichtsmodell mit hierarchischem Gefälle thematisiert – was sagen die TN zur Aussage? Unterricht/Erziehung hier: Einladung, einen bestimmten Weg für eine begrenzte Zeit mitzugehen – anschließend persönliche Reflexion der TN ob Integration oder Zurückweisung der Inhalte gewählt wird.



Franz Babka



#### PowerPoint 1/Folie 2

Diese Folie wird zunächst ohne Kommentar aktiviert - die TN werden gefragt, was diese Aussage mit ihnen macht, bei ihnen auslöst. Mögliche verbale Provokation: "Die Aussage stimmt doch - oder? Ich bin der Lehrer, Sie sind die Schüler. Es gehört doch zu meiner Aufgabe zu wissen, was gut für Sie ist!" Diskussion über diese (Erziehungs-)Haltung. Wollen wir (Sie) einen solchen Erzieher? Wenn ja, dann wann? Wenn nein, warum nicht? Unter welchen Umständen und Rahmenbedingungen?





#### PowerPoint 1/Folie 3

Korrektur der "erzieherischen Haltung": Ich weiß NICHT,.... Was gut für einen ist, unterliegt der eigenen Bewertung.

1st es

gut/hilfreich/entsprechend/,....so wird es in die Persönlichkeit integriert, falls nicht, so wird es zurückgewiesen.

Auch muss etwas nicht für alle Zeit hilfreich/sinnvoll sein.
Beispiel: Die Information "Greif nicht in die Steckdose!" ist für ein Kind wichtig – wird es später ElektrikerIn, so muss es diese Botschaft neu bewerten.



Franz Babka



#### PowerPoint 1/Folie 4

Beim Wechsel auf diese Folie wird mit den TN ein Vertrag für dieses Modul (somit begrenzt) abgeschlossen:

Der Leiter (Experte) möchte die TN einladen, sich für die kommenden Stunden von ihm auf einer Wanderung führen zu lassen.

Die Streckenführung obliegt dabei dem Leiter – er kann, muss jedoch nicht auf die Wünsche der TN eingehen.

Mit Abschluss des Moduls haben die TN die Möglichkeit, ihre Erlebnisse (innere und äußere) zu reflektieren, und so zu Erfahrungen zu machen; sie entscheiden danach, ob sie diese in ihre Persönlichkeit integrieren oder zurückweisen.



Der Leiter äußert seinen Wunsch an die TN, dass sie mutig sind und auch bereit, ungewohnte, neue Wege in diesem Modul zu gehen.

Auch der Leiter (Experte) sieht nicht alles – falls den TN am gemeinsamen Weg etwas auffällt, sie etwas bewegt, so sind sie eingeladen, dieses der Gruppe zur Verfügung zu stellen, indem sie es ansprechen.



#### Vertiefung: Persönliche Standpunkte

- Kurze Einzelarbeit: Die TN erhalten verschiedenfärbige Moderationskarten. Auf diesen sollen sie Notizen zu folgenden Fragen machen:
- Was ist ein richtiger Bub?
- · Was ist ein richtiges Mädchen?
- Was ist ein richtiger Mann?
- · Was ist ein guter Vater?
- Was ist Erziehung?
- Bei der Vorstellung der Fragen werden größere farbige Moderationskarten mit je 1 Frage in die Mitte des Sesselkreises gelegt.
- Anschließend Austausch im Plenum: Die TN stellen ihre Ergebnisse vor und legen diese zu den passenden Fragekarten.
- Mögliche Fragen:
- Was steckt hinter diesen Haltungen/Einstellungen?
- Woher haben wir sie?
- · Wem dienen sie?
- · Was versuchen sie zu verhindern?
- · Was versuchen sie zu erreichen?

Franz Babka



#### PowerPoint 2

Im Anschluss wird den TN nachfolgende PP-Präsentation vorgestellt.

Sie werden aufgefordert, den Vortrag zu unterbrechen, zu (hinter-)fragen, zu widersprechen, persönliche Erlebnisse/Erfahrungen einfließen zu lasen.





Anhand dieser Folie wird eine erZIEHERische Haltung thematisiert:

Wir sehen wir einen (kompetenten) Erwachsenen und ein (schutzbedürftiges) Kind. Aufgabe des Erwachsenen ist es, sein/das Kind sicher auf seinem Weg (Schutzweg) zu führen und zu begleiten.

Das ist eine Haltung, die durchaus in manchen Situationen richtig ist – die TN werden eingeladen, dafür Beispiele zu finden.

Kritik an dieser Haltung: "Ich weiß was für dich gut/richtig/sicher ist!" ist keine 24-Stunden-Haltung gegenüber einem Kind.

Auch ein Kind hat (Förderung kann es dabei unterstützen) ein sicheres Gefühl für richtig nd falsch, gut und schlecht, passend und unpassend.



Die "Erziehung" muss dabei auch den (psychischen) Entwicklungsstand des (Klein-)Kindes berücksichtigen.

Franz Babka



# PowerPoint 2/Folie 2

Über diese Folie wird ein (mögliches) Modell des "Wochenendvaters" thematisiert: "Ich sehe mein Kind nur am Wochenende. Ich möchte, dass es eine gute und schöne Zeit mit mir erlebt. Was wir (wie) machen, entscheidet mein Kind!"

Manchmal steckt hinter einer solchen Haltung auch (versteckte/offene) Konkurrenz zur Mutter des Kindes. Über das Kind ("Bei wem bist du lieber, bei der Mamma oder bei mir!") werden hier "offene Rechnungen" beglichen.

Aber das ist keine Haltung die ein Kind fördert: Es werden keine Grenzen gesetzt – hier ist der Vater der erZOGENe. Dabei werden auch nonverbal Botschaften gesetzt:



"Liebe ist, auf seine eigenen Bedürfnisse nicht zu achten", "Ich habe keine Bedürfnisse – es zählen nur die deinen!", .....

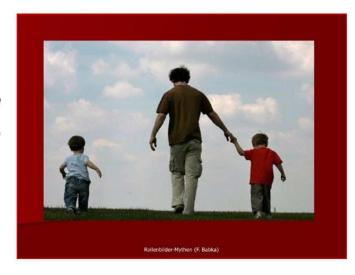
Ziel: Respektvollen Umgang mit mir UND dem Anderen entwickeln.



Dieses Bild veranschaulicht eine fördernde Erziehungshaltung: Halt und Führen geben, wenn notwendig,

Freiheit geben wo möglich, Nebeneinander gehen, Jeder hat seinen Platz und Raum, Wenn du meine Hand brauchst, sie ist offen,

Jeder behält seine Kompetenz(en), Wir erleben und gestalten unseren Weg gemeinsam.



Franz Babka



# PowerPoint 2/Folie 4

Die "Erziehungsmythen" der TN werden kognitiv hinterfragt. Erziehungsstile haben unterschiedliche "Ablaufdaten".

"Wie lange werde/kann ich der Größere/Stärkere sein – und dann?"

"Gebe ich das, was mir wiederfahren ist, als Familientradition weiter?"

"Möchte ich es mir leicht oder schwer machen?"

"Darf mein Kind, darf ich selbst ICH sein?"

Der einzige den ich ändern kann bin ich selbst (Verhalten oder Einstellung) – wenn ich Verändern möchten, dann mich!





# Mythen - Definitionen

- Glaubensatz = primär individuell
- Mythos = allgemein anerkannt (Es stellt sich die Frage : Wer hat einen Vorteil dadurch?)
- **Tradition** = sie kann entweder <u>lieb</u> <u>gewonnen</u> sein oder ein <u>Machtmittel</u> oder auch einen <u>Sinn</u> haben.

Rollenbilder-Mythen (F. Babka)

# Mythen - Definitionen

- Archetypen/Urbilder der Seele (Ausdruck von C. G. Jung)
- Das ES des Freud'schen Topischen Modells beinhaltet das individuelle UBW (Topik: Verortung innerpsychischer Vorgänge
- Jung erkannte dass im individuellen UBW immer die selben Bilder/Muster kommen, dies nannte er kollektives Unbewusste
- <u>Individuelle UBW:</u> zeigt sich in Träumen, Symptomen, Fehlhandlungen
- Kollektive UBW: zeigt sich in Mythen, Legenden/Sagen, Märchen und Religionen
- Kosmische UBW: Astrologie, Esoterik

Franz Babka



# PowerPoint 2/Folie 7+8

# Mythen - Definitionen Die 4 großen Archetypen: | Mann | Frau | | König | Mutter | | Krieger | Amazone | | Magier | Mittlerin | | Liebhaber | Gefährtin | | BALANCE | | Riefelder Hythen (f. Rida)





# Mythen

- "G'sunde Watsch'n: "Es hat mir nicht geschadet…"
- Schutz von Eigenbild/Fremdbild
- Welche Botschaft ist darin enthalten?
- Es hat mir geholfen, mich gefördert....
- Lernen durch Freude+Belohnung/Strafe
- Nonverbales Lernen

Rollenbilder-Mythen (F. Babki

# Mythen

Vermeidung von:

Auseinandersetzung mit Vergangenheit (schmerzhafte) Wahrheit herstellen Unsicherheit/Hilflosigkeit Konflikt mit meinem System

Rollenbilder-Mythen (F. Babk

Franz Babka



# PowerPoint 2/Folie 11+12

# Neue Situation Machtspiel Gefühl von Unterlegenheit Dominanzanspruch Kompensation Übersicherheit innere Balance





Ich bewerte die verschiedenen Konfliktlösungen nicht in "richtig" oder "falsch".

Zunächst bringe ich Beispiele für die markierten Methoden der Konfliktlösung und weise darauf hin, dass ich diese nach Außen (Konflikte mit Anderen) oder nach Innen (Konflikte mit mir) anwenden kann. Die Wahl hängt von der individuellen Sozialisation, Persönlichkeit, der Situation und dem Druck (der mit dieser für uns verbunden ist) ab. Grundsätzlich ist eine Konfliktlösung "richtig", wenn sie erfolgreich ist, ich mit ihr mein Ziel erreiche.

Aber ich darf die verschiedenen Strategien dahingehend hinterfragen, ob sie meinem (Wunsch-)Bild von "Erziehung" entsprechen, und welche Bilder (auch von mir) ich durch die Wahl der Lösung zum Ausdruck bringe.

Franz Babka





# PowerPoint 2/Folie 14

Die unterschiedlichen Haltungen gegenüber sich und dem Außen (TAA) werden thematisiert.

Die Entscheidung zu "Ich bin o.k. – du bist o.k." ist dabei keine emotionale, sondern eine kognitive. Ich entscheide mich (bewusst) für eine Haltung und reflektiere mein Sein dann nach diesem "Motto".

Frage an die TN: "Wo sind im Alltag die Schwierigkeiten, wohlwollend und respektvoll Haltung zu zeigen?"





Für die Konfliktlösungen "Kompromiss" und/oder "Konsens" ist eine Haltung von "Ich bin o.k. – du bist o.k." erforderlich.

Für beide Konfliktlösungen benötige ich Zeit.

Nicht immer bedarf ein Konflikt einer sofortigen/schnellen Lösung – die Entscheidung, einer Konflitklösung die Zeit zu geben die sie braucht, treffen die Konfliktparteien.

Die TN werden eingeladen, eine konkrete Konfliktsituation mit der Lösung "Kompromiss/Konsens" durchzuspielen.

Vorteil dieser Strategien: "Win-Win"

– hält länger, ist keine Frage von
Stärke und Schwäche, bzw. Macht
und Ohnmacht.



Franz Babka



# PowerPoint 2/Folie 16

Hinweis zu Zeit-Distanz-Nähe:

Zeit geben – notfalls die Lösung auf einen Zeitpunkt, an dem weniger Druck vorhanden ist, verschieben. Genug Distanz zu entwickeln, um einen möglichst guten Überblick über einen Konflikt (die beteiligten Personen und Faktoren) zu haben, aber auch genug Nähe, um zu spüren, was der Konflikt in mir/dem Anderen auslöst/bewegt.

Die "richtige" Lösung liegt zumeist nicht in der richtig-falsch-Diskussion, sondern im Gespräch über die Bedürfnisse/Wünsche, die hinter den unterschiedlichen Haltungen/Verhaltensweisen stecken.

# In Konflikten Haltung zeigen:

- Das Kind sagt etwas über sich (es wertet nicht mich ab)
- Ich bin dabei der Dolmetsch-Experte
- Ich darf ich bleiben/werden, das Kind darf es selbst bleiben/werden
- Wen ich etwas ändern möchte, dann ändere ich mich
- Zeit Distanz Nähe
- Ich möchte dich und mich liebevoll behandeln, und keinem vom uns schaden

Rollenbilder-Mythen (F. Babka)



Hinweis zu Zeit-Distanz-Nähe:

Zeit geben – notfalls die Lösung auf einen Zeitpunkt, an dem weniger Druck vorhanden ist, verschieben. Genug Distanz zu entwickeln, um einen möglichst guten Überblick über einen Konflikt (die beteiligten Personen und Faktoren) zu haben, aber auch genug Nähe, um zu spüren, was der Konflikt in mir/dem Anderen auslöst/bewegt.

Die "richtige" Lösung liegt zumeist nicht in der richtig-falsch-Diskussion, sondern im Gespräch über die Bedürfnisse/Wünsche, die hinter den unterschiedlichen Haltungen/Verhaltensweisen stecken.

# In Konflikten Haltung zeigen:

- Das Kind sagt etwas über sich (es wertet nicht mich ab)
- Ich bin dabei der Dolmetsch-Experte
- Ich darf ich bleiben/werden, das Kind darf es selbst bleiben/werden
- Wen ich etwas ändern möchte, dann ändere ich mich
- Zeit Distanz Nähe
- Ich möchte dich und mich liebevoll behandeln, und keinem vom uns schaden

Rollenbilder-Mythen (F. Babka)

Franz Babka



# PowerPoint 2/Folie 17+18







# Vertiefung und Abschluss

Den TN wird eine **Übung** mit nach Hause gegeben: "Stellen Sie sich vor, Ihr/e erwachsene/r Sohn/Tochter schreibt

"Stellen Sie sich vor, Ihr/e erwachsene/r Sohn/Tochter schreibt seine/ihre Memoiren – warum auch immer, weil er/sie berühmt geworden ist, einfach für sich selbst, oder im Rahmen seiner/ihrer Psychotherapie, wo er/sie seine/ihre Kindheit aufarbeitet. Eine Seite darin ist Ihnen gewidmet, darin schreibt er/sie seine/ihre Erfahrungen mit Ihnen nieder, und welche Bedeutung diese für sein/ihr Leben gehabt haben und haben, aber auch die Bedeutung, die Sie für ihn/sie dadurch gewonnen haben."



Was wird ihr Kind über Sie schreiben?

Was hätten Sie gern, dass über Sie geschrieben wird?

Was müssten Sie dazu jetzt verändern/beibehalten?

Abschließend "Blitzlicht" in der Runde: "Mein Reisebericht"

Den TN werden mehrere Fragen (Berichtmöglichkeiten) vorgestellt – sie entscheiden selbst, was sie in die Schlussrunde einbringen möchten:

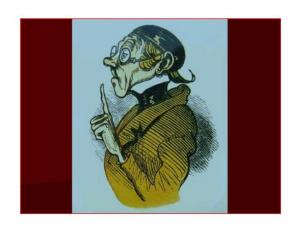
- · Was nehme ich mit?
- Was war hilfreich/bereichernd?
- Was lasse ich da?
- Was muss ich erst setzen lassen, um zu wissen, ob es für mich hilfreich ist?
- Was ist offen geblieben, wo bleibe ich dran?
- Wie habe ich mich heute erlebt?
- Wie habe ich die Gruppe erlebt?
- Was möchte ich noch sagen?

Franz Babka



# **Anhang**

Im Anhang finden Sie die beiden Präsentationen zwecks besserer Lesbarkeit ohne Kommentare und pädagogische Anmerkungen.

















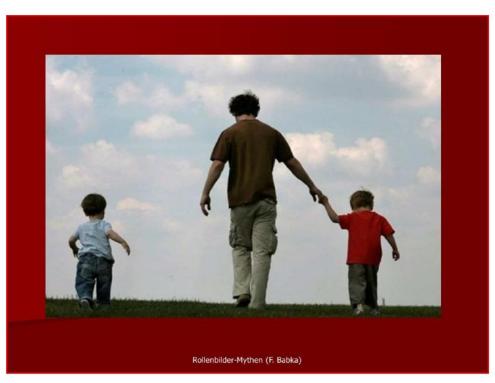
















Wer möchte ich für mein Kind sein?

Wie lange kann ich das sein? Was ist danach?

Wie viel Energie
möchte ich aufwenden,
um die Bilder von mir
und meinem Kind
aufrecht zu erhalten,
uns nach meinem Bild
zu formen?



Franz Babka



# Mythen - Definitionen

- Glaubensatz = primär individuell
- Mythos = allgemein anerkannt (Es stellt sich die Frage : Wer hat einen Vorteil dadurch?)
- **Tradition** = sie kann entweder <u>lieb</u> gewonnen sein oder ein <u>Machtmittel</u> oder auch einen <u>Sinn</u> haben.

Rollenbilder-Mythen (F. Babka)



# Mythen - Definitionen

- Archetypen/Urbilder der Seele (Ausdruck von C. G. Jung)
- Das ES des Freud'schen Topischen Modells beinhaltet das individuelle UBW (Topik: Verortung innerpsychischer Vorgänge
- Jung erkannte dass im individuellen UBW immer die selben Bilder/Muster kommen, dies nannte er kollektives Unbewusste
- Individuelle UBW: zeigt sich in Träumen, Symptomen, Fehlhandlungen
- Kollektive UBW: zeigt sich in Mythen, Legenden/Sagen, Märchen und Religionen
- Kosmische UBW: Astrologie, Esoterik

Franz Babka



# Mythen - Definitionen

# Die 4 großen Archetypen:

Frau	
Mutter	
Amazone	
Mittlerin	
Gefährtin	





# Mythen Wem/Was dienen Mythen? Was unterstützen sie? Was vermeiden sie? Nutzen Woher Woher

Franz Babka



# Mythen

Rollenbilder-Mythen (F. Babka)

- "G´sunde Watsch´n: "Es hat mir nicht geschadet…"
- Schutz von Eigenbild/Fremdbild
- Welche Botschaft ist darin enthalten?
- Es hat mir geholfen, mich gefördert....
- Lernen durch Freude+Belohnung/Strafe
- Nonverbales Lernen

Rollenbilder-Mythen (F. Babka)



# Mythen

# Vermeidung von:

Auseinandersetzung mit Vergangenheit (schmerzhafte) Wahrheit herstellen Unsicherheit/Hilflosigkeit Konflikt mit meinem System

Rollenbilder-Mythen (F. Babka)

Franz Babka



# Unsicherheit

**Neue Situation** 

Machtspiel

Gefühl von Unterlegenheit

Dominanzanspruch

Kompensation Übersicherheit innere Balance

Rollenbilder-Mythen (F. Babka)



# Unsicherheit

# Virginia Satir:

4 Typen misslungener Kommunikation

Ankläger

(mit dem Fingerzeig)

Beschwichtiger (kniend, beruhigend)

Computer

(starr, emotionslos)

Verwirrer (immer in Bewegung)

Rollenbilder-Mythen (F. Babka)

Franz Babka













# In Konflikten Haltung zeigen:

- Das Kind sagt etwas über sich (es wertet nicht mich ab)
- Ich bin dabei der Dolmetsch-Experte
- Ich darf ich bleiben/werden, das Kind darf es selbst bleiben/werden
- Wen ich etwas ändern möchte, dann ändere ich mich
- Zeit Distanz Nähe
- Ich möchte dich und mich liebevoll behandeln, und keinem vom uns schaden

Rollenbilder-Mythen (F. Babka)

Franz Babka







# Buchempfehlungen

# Geschlechterrollen als Schicksal

Ester R. Greenglass / Klett-Cotta Verlag / ISBN 3608933638

# **Archetypen**

C. G. Jung / Deutscher Taschenbuch Verlag / ISBN 3423351756



Rollenbilder-Mythen (F. Babka)



# 4. SEXUALITÄT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN | PERNER

Regelformen des Heranwachsens von Kindern und Jugendlichen. Von Rotraud A. Perner

# Rotraud A. Perner

# Sexualität von Kindern und Jugendlichen

In diesem Modul geht es darum, die Regelformen des Heranwachsens von Kindern zu Jugendlichen vertieft zu überdenken und mögliche Gefährdungen der Eltern – Kind – Beziehung zu erkennen.

Ein Häufiges Argument gegen Obsorgewünsche von Vätern stellt die Berufung auf deren mangelnde Einfühlung und die Gefahr sexueller Übergriffe dar.

Dieser Besorgnis liegen folgende Tatsachen zu Grunde:

- Die überwiegende Zahl sexueller Übergriffe auf Kinder und Jugendliche finden im familiären Nahbereich (insbesondere Väter, Stiefväter, Großväter, Onkel, Brüder) statt.
- Viele Männer können Zärtlichkeit nicht von Begehren und Leidenschaft unterscheiden.
- Viele Männer können und wollen aufsteigende sexuelle Erregung nicht regulieren.
- Das traditionelle M\u00e4nnerrollenbild definiert Mannsein als K\u00e4mpfersein und sich folglich immer, daher auch mit Gewalt, durchsetzen m\u00fcssen – auch bei Auftauchen sexueller Phantasien, von denen angenommen wird, sie m\u00fcssten in die Tat umgesetzt werden. Da viele M\u00e4nner versuchen, diesem Vorbild, wie es auch in den Medien als Klischee immer wieder vorkommt, zu entsprechen und nicht Spott und Hohn der Geschlechtsgenossen auszul\u00fcsen, fehlen ihnen alternative Modelle von Respekt erheischender Selbstbeherrschung.
- Das traditionelle M\u00e4nnerrollenbild verbietet M\u00e4nnern, Gef\u00fchle zu haben, vor allem auch zu zeigen; dazu z\u00e4hlen auch Unsicherheit, Zweifel, \u00e4ngste – und die Furcht vor Negativfolgen. M\u00e4nnern wird daher oft im Vorurteil unterstellt, sie w\u00fcrden die Gef\u00fchle anderer Menschen weder wahrnehmen noch ber\u00fccksichtigen.

# 4.1 Der Umgang mit Phantasien

Alle Menschen haben "Phantasien" – geistige Bilder, die aus der Erinnerung stammen können oder aber auch in die Zukunft weisen. Meist laufen sie so schnell ab, dass sie gar nicht ins Bewusstsein dringen. Dann braucht es oft das "therapeutische" Nachfragen in entspannter, d. h. leistungsfreier Atmosphäre, um sich dieser unbewussten Wahrnehmungen gewiss zu werden.

Dieses "Bildern" ist zu unterscheiden von den selbst gesteuerten Phantasien, in denen Wahrnehmungen neu – kreativ – vernetzt werden – so wie es kleine Kinder etwa ab dem dritten Geburtstag tun, wenn sie ihre tatsächlichen Erlebnisse mit Informationsbrocken, die sie irgendwo aufgeschnappt haben, zu einer neuen "Story" verdichten – und ebenso machen es auch Dichter, wenn sie aus Beobachtungen und eigenen Gefühlen und Gedanken einen Roman oder ein Drehbuch oder sonst einen Text schreiben. Sie alle "drücken" etwas "aus" – etwas, das in ihrem Inneren entstanden ist und unter mehr oder weniger Druck hinaus drängt.

Es gibt Phantasien, die sind bewusstseinsfähig, aber auch solche, die abgespalten und ins Unbewusste abgesenkt werden im Sinne von "Das kann doch nicht ich sein…".

Solche Phantasien werden dann oft auf andere "projiziert", was bedeutet, dass andere Menschen als Auslöser der eigenen seelischen Prozesse beschuldigt werden. Ein klassisches Beispiel dafür bietet der Roman bzw. Film "Der Glöckner von Notre Dame", wo der begierige Dompropst Claude Frollo die Zigeunerin Esmeralda beschuldigt, ihn verhext zu haben – wie käme es sonst, dass er sie besitzen wolle. Solche Projektionen waren mit eine Ursache für die Hexenverbrennungen; man findet sie aber auch heute beispielsweise verborgen bei Schuldzuweisungen an Außenseiter oder Minderheiten, bei denen man die eigenen unerwünschten Verhaltensweisen zu beobachten glaubt – oder denen man sie zur Ablenkung von eigenem Fehlverhalten unterschiebt.

Projektion bedeutet: ich spalte etwas Eigenes vom Bewusstsein ab und schiebe es jemand anderem zu und kritisiere / verfolge es dort. Dabei kann es sich um Phantasien ebenso handeln wie um konkrete Erfahrungen.

Projektionen können aber auch unredliche Strategien quasi als Schutzbehauptungen sein, mit denen Aufmerksamkeitsenergie von sich ab und auf andere hin gelenkt werden soll. Dahinter steckt immer die Angst, aus dem "sozialen Netz" heraus zu fallen – und diese Angst kann wiederum aus Erfahrungen, z. B. eigenen Mikro- oder Makrotraumen, gespeist sein oder auch "nur" Phantasien darstellen.

# Die vier Formen von Wahrnehmen und Bewusstsein nach C. G. Jung

Nach C. G. Jung kann man, wenn man diese Analyse (d. h. Zergliederung) anlegt, in unseren Fähigkeiten, wahrzunehmen und diese Wahrnehmungen ins Bewusstsein zu heben, vier unterschiedlich starke Zugänge unterscheiden:

- das kognitive Denken und als Gegensatz dazu
- das emotionale Fühlen sowie
- das k\u00f6rperliche Empfinden und dazu als Gegensatz
- das intuitive Erahnen.

Im Westen, stellte C. G. Jung fest, dominiert das kognitive Denken, während Fühlen, Spüren und Intuieren verachtet werden – im Gegensatz zu den Ländern des Ostens, in denen die ganzheitlichen Denkformen gefördert werden.

Phantasien gehören zum Bereich der Intuition: man hat geistige Bilder oder Töne – die so genannten "Ohrwürmer" beispielsweise oder die in der Transaktionsanalyse als "Kopfbewohner" bezeichneten mahnenden oder kritisierenden "inneren" Stimmen (im Gegensatz zu den "äußeren", die als Hinweis auf eine psychotische Episode gewertet werden können) – und meist lösen sie auch Gefühle und Körperreaktionen (oder umgekehrt) aus.

Zu diesen geistigen Bildern zählen auch sexuelle Phantasien. Manche schrecken sich und holen sich psychotherapeutische Anleitung, um zu lernen, die unerwünschten "Geister" los zu werden. Versucht man nämlich, sie zu unterdrücken, gewinnen sie durch die Aufmerksamkeitsenergie nur an Stärke. Erfolgsversprechender ist es, sie "cool" zu integrieren und an Bedeutung schrumpfen zu lassen (siehe auch die nachfolgende Übung). Andere hingegen fixieren sich auf die Begleitgefühle bzw. Körperreaktionen und verstärken ihre leibseelischgeistige Abhängigkeit, indem sie ihre Gedanken immer wieder auf diese geistigen Bilder richten (so wie jemand, dem ein Zahn gezogen wurde und der immer wieder mit der Zunge die Lücke betastet). Meist sind diese so genannten sexuellen Phantasien aber Machtphantasien: man stellt sich einen Zeitablauf vor, in dem man als Sieger hervor geht. Die Wahrnehmung, wie es den verlierenden Personen dabei geht - oder wie es einem selbst als Verlierer in ähnlichen Situationen gegangen ist, wird abgewehrt. So entsteht der Verlust der Einfühlsamkeit, der vielen Männern zum Vorwurf gemacht wird; man kann sich diese Fähigkeit aber wieder zurückholen und so ein "ganzer" Mann werden.

# Übung:

Wenn man von unerwünschten geistigen Bildern oder auch Tönen "verfolgt" wird, hilft es, sie sich- bildlich! – als gleichsam dunkle Wolken oder Vogelschwärme vorzustellen, die in zügiger Schnelligkeit vorüber ziehen oder – akustisch – als Windbrausen oder Vogellaute, die auftauchen und vorüber gehen.

Eine andere Möglichkeit besteht in der aus der Volksweisheit stammenden Autosuggestion, das Bild oder die Töne zu "gestalten" (übrigens ein Verweis auf salutogenes Handeln!): man verändert das Bild oder die Töne in Richtung Fehlerhaftigkeit, Lächerlichkeit, verkleinert, nimmt Farbe oder Tonstärke heraus oder "spielt" einfach ein anderes Video, eine andere Melodie "drüber".

Kreativität – Schöpfungskraft – ist eine wichtige Eigenschaft, mit der wir Neues erfinden können. Sie sollte daher schon bei kleinen Kindern gefördert werden!

Wir lernen alle an Vorbildern und durch Einübung des Abgeschauten; genau diese Imitation sollte gelobt werden (können), daher ist es nötig, das eigene Verhalten vorbildhaft zu gestalten: es wird alles nachgeahmt werden.

Genau deswegen ist es aber auch wichtig, die eigenen Vorbilder zu hinterfragen und sich klar darüber zu werden, welche Art von Mann (aber ebenso Frau) man sein will. Dann gilt es, sich passende Vorbilder zu suchen – oder selbst zu kreieren.

# Übung:

Auf die Frage, in welchen Situationen noch Verbesserungsbedarf besteht, sollte die erste Antwort lauten: welche Modelle – Vorbilder – kenne ich? Wie haben sich mein Vater, Großvater, Onkel, Bruder etc. in solchen Situationen verhalten? Machen diese Verhaltensweisen gesünder, klüger, liebenswerter?

Welche Gefühle bekomme ich, wenn ich Adressat solcher Verhaltensweisen bin? Fühle ich mich dann respektiert, gefördert, bereichert? Oder klein gemacht, abgewertet, benachteiligt?

Erinnerung: Gesundheitsförderung besteht in der Wahrnehmung – "Aha, das geschieht soeben!" – und dem Überdenken möglicher Verhaltensalternativen, und zu dem gehört vor allem auch, "Position zu beziehen" bzw. Grenzen zu ziehen – beispielsweise mit Sätzen wie "Wenn Sie so … mit mir umgehen, fühle ich mich nicht respektiert" und "Bitte behandeln Sie mich respektvoll!".

# Die Entwicklung der Persönlichkeit

Sich aufrichten und ein aufrichtiger Mensch zu werden, braucht Entwicklungszeit. Körperlich braucht es ein bis zwei jahre, seelisch noch ein Jahr dazu – wenn man einen lässt! – und geistig haben die westeuropäischen Gesetzgeber diesen Zielzeitpunkt zwischen vierzehn und einundzwanzig Jahren angesetzt, Tendenz rückläufig (vor allem, weil Interessen bestehen, dass junge Menschen möglichst früh eigenverantwortlich kaufen und wählen sollen).

Wenn man die Entwicklung vom Säugling zum Erwachsenen beobachtet, merkt man, wie Überlebens- und Selbstbehauptungs-Energie wächst und zur Unabhängigkeit verhilft.

Aus psychoanalytischer Sicht entwickelt sich der Mensch in markanten Phasen; es hilft, zu wissen welche kindlichen Verhaltensweisen in welcher Phase normal sind – und welche darauf hin deuten, dass der Ablauf der weiteren Entwicklung gestört wurde. Die hier angesprochenen Phasen heißen (in Klammer die von der Autorin verwendeten Populärnamen):

die orale Phase ("Mundphase")
In dieser Phase wird das sog genannte "Urvertrauen" (oder "Urmisstrauen")
gebildet – d. h. der Säugling sollte die Grunderfahrung machen, dass seine
Bedürfnisse zumindest als Bedürfnisse (auch wenn man nicht erkennt, was
konkret er oder sie gerade braucht) erkannt und beantwortet werden.

Ein Säugling kann sich nicht anders ausdrücken als durch Schreien und Zappeln (um sich Schlagen).

Die auf jeden Fall richtige Umgangsform besteht im Hochheben, an sich Drücken, den Rücken Streicheln und beruhigend, d. h. langsam und mit möglichst tiefer Stimme, sanft einreden: "Na was ist denn? Hast du Hunger? Ist die Windel nass? Bist du einsam? Bist du müde und grantig?…". Auch monotone Gesänge können egal welchen Inhalts helfen, da sie als eine Art Tranceinduktion zur Schläfrigkeit führen (können).

Keinesfalls darf das Kind angeschrieen, beschimpft oder körperlich misshandelt (geschüttelt, geschlagen, geworfen etc.) werden – das würde seine Verzweiflung nur steigern!

Wenn man merkt, dass man ungeduldig oder zornig wird: ruhig und tief atmen - auch wenn man selbst von den eigenen Eltern misshandelt wurde, wie es leider früher üblich war – diese waren unwissend und haben das weiter gegeben, was ihnen beigebracht worden war; aber seit damals ist vieles genau erforscht worden, daher: man kann es selbst besser machen! ( – Und auch stolz auf sich sein, dass man perfekter geworden ist!)

 die anale Phase ("Erstes Trotzalter" – besser: "Erste Selbstbehauptungsphase")

In dieser Phase ist die Muskulatur des Kindes so weit erstarkt, dass es gut gehen und daher auch treten, gut zugreifen und loslassen, daher auch zwicken, schlagen, stoßen, beißen und schließlich auch seine Schließmuskulatur beherrschen kann. Und auch sprechen – denn auch dazu braucht man die Muskulatur, nämlich des gesamten Mundbereichs.

In dieser Zeit rund um Ende des zweiten Lebensjahres, sagen viele Kinder von selbst, sie bräuchten keine Windeln mehr. Es ist normal, dass sie sich daher für ihre Ausscheidungen – und die anderer Leute – interessieren. Und es ist normal, dass sie sie nicht hergeben wollen – sie verstehen sie ja noch als Teil von sich selbst, ebenso wie ihre Haare oder Finger- und Zehennägel. Auch Schrauben, Knöpfe oder ähnliche Alltagsdinge werden gehortet und damit sich selbst zugeordnet.

Kuscheltiere oder ähnliche Trostdinge werden geliebt, sie helfen, kurze (!) Zeiten des Alleinseins zu ertragen und sollten keinesfalls gesäubert werden, auch wenn sie noch so schmutzig oder übel riechend sind – das sind Erkennungsmerkmale der Vertrautheit! Wenn es gar nicht anders geht, sollte man erklärend zeigen, dass man sich selbst wäscht, weil man dann wieder fein sauber ist und ebenso auch das Kind seine klebrigen Finger immer wieder rein machen sollte und daher auch der Teddybär, die Schmusewindel oder was auch immer, gebadet werden muss.

Wenn etwas entsorgt werden muss, woran das Herz des Kindes hängt, braucht es eine stimmige Erklärung, was geschieht und weshalb. Kinder merken sich alles und halten es einem später vor; das ist die gesündere Reaktion. Die kränkere ist, eine Neurose zu entwickeln – beispielsweise chronische Stuhlverhaltung oder eine Zwangsstörung wie krankhaften Geiz.

Wenn man also etwa Ausscheidungsprodukte in die Toilette leert, kann man mit gutem Gewissen "wahr" erklären, dass sie über das Spülwasser in die Kanalisation gelangen, von dort in irgendein Gewässer und verdunsten wie Kochwasser, das zu lange auf dem Herd brodelt, in die Wolken aufsteigen und dort, gereinigt, als Regen wieder herunterkommen und die Pflanzen nähren.

Ähnliche Erklärungen zu "dichten" hilft nicht nur, etwas über die Natur zu lernen, sondern schenken dem Kind die Aufmerksamkeit und Zuwendung des Erwachsenen – und das Vorbild, dass man Zeit braucht, um sich etwas auszudenken: man muss nicht immer gleich "schlag-fertig" Antworten "aus dem Ärmel schütteln" – man kann auch die Zeit dehnen und sagen: "Lass mich mal nachdenken – wie erkläre ich das am besten?"

Falsch wäre, das Kind abzulenken, wenn man sich kurzfristig überfordert fühlt; hilfreicher ist, daran zu arbeiten, die eigene Phantasie zu vervollkommnen! Das bedeutet nämlich, die eigenen kindlichen Anteile wieder zu pflegen und auch zur vorgelebten Solidarität zu nutzen – und das ist gesundheitsfördernd!

Wenn in diesem Alter auch das Festhalten, sich Zusammennehmen und Zurückhalten eingeübt werden muss – das Loslassen ist die schwerere Aufgabenstellung!

Deswegen wird dieses Alter auch das erste Trotzalter genannt, weil viele Menschen nicht verstehen, dass das Kind jetzt auch seine eigene Wehrhaftigkeit, d. h. das Festhalten am eigenen Standpunkt und Wollen, erarbeitet. Das braucht es später zur Selbstverteidigung bei Angriffen. Wenn also die Willensäußerung des Kindes nicht extrem lebensgefährlich ist (wie etwa beim Allein-die-Straße-überqueren-Wollen), sollte man ihm seinen Willen lassen, aber deutlich machen, was davon sinnvoll ist und was man "eher nicht so gut findet" und deshalb einen anderen Vorschlag "anbietet", den das Kind "mal ausprobieren" soll.

Es ist wichtig, sich in dieser Phase nicht auf einen Machtkampf mit dem Kind einzulassen. Erstens wäre das infolge des Machtungleichgewichts unfair und erzieht nur Duckmäuse, zweitens behindert es das selbständige Nachdenken über Sinn und Unsinn von Handlungen, und drittens erlebt das Kind dann den Erwachsenen als böse und wird ihn entweder nachahmen oder sich in sich

selbst verschließen und anderen antun, was man ihm angetan hat. Das sieht man meist daran, wie Spielsachen oder Spielgefährten behandelt werden.

Auch Strafen sind kontraproduktiv – man lernt dadurch nicht, wie etwas anders gemacht werden soll. Vor allem lernt man keine "Frustrationstoleranz", d. h. Unangenehmes in Ruhe zu überdenken und eine neue Lösung zu erarbeiten. Man lernt daraus nur wieder strafen.

Produktiv hingegen ist es, das erwünschte Verhalten demonstrativ vorzumachen und Nachahmung zu loben. (Das gilt auch für Partnerpersonen!)

phallische Phase ("Protzphase" die von manchen Autoren der nächstfolgenden ödipalen zugezählt) So ungefähr im vierten Lebensjahr beginnt das Kind, sich gezielt für alles und jedes, vor allem andere Menschen in ihrer Geschlechtlichkeit, zu interessieren. Es unterscheidet Männer und Frauen, besonders Schwangere, Junge und Alte und bringen ihre Erziehungspersonen oft in von diesen als peinlich empfundene Situationen, wenn sie etwa Auskunft über Beeinträchtigungen anderer Menschen haben wollen. Sie verkleiden sich, spielen andere nach, zeigen sich selbst aber auch gerne her und sind damit höchst gefährdet für sexuelle Übergriffe.

In dieser Zeit können auch meist erstmals so genannte "Doktorspiele" beobachtet werden. Sie ahmen das nach, was das Kind kennen gelernt hat – vom konkreten Arztbesuch, von Pflegeleistungen bei Krankheit in der Familie – aber auch, was das Kind etwa an sexuellem Verhalten bei Erwachsenen – Filme inbegriffen – gesehen hat.

Normal ist, wenn geguckt wird. Neugier ist in dieser Entwicklungsphase vorherrschend. Berührungsscheu auch.

Bedenklich ist, wenn Kinder körperliche Übergriffe in den Intimbereich anderer tätigen. Dann ist anzunehmen, dass eigene passive Erfahrungen "nachgespielt" werden.

"Das versteht es eh noch nicht!" ist keine geeignete Haltung! Gerade was es nicht versteht, wird es durch Imitation zu verstehen versuchen! Es braucht also mehr Information, um die passende Reaktion – wo und wem Grenzen gesetzt werden müssen, welche Unterstützung eventuell von Einrichtungen der Wohlfahrtspflege man dabei braucht – zu erarbeiten.

Verbote allein führen da meist zu Verheimlichungen. Besser ist, dem Kind ruhig (!) zu erklären, dass es Spielregeln gibt – etwa was man nur zu Hause macht oder nur zu bestimmten Zeiten, an bestimmten Orten etc., dass es aber auch Leute gibt, die sich nicht an die Spielregeln halten (wollen) und was dafür an Konsequenzen vorgesehen ist.

Es ist normal, dass man sich oft aufregt, wenn man von Regelverstößen erfährt. Hilfreich ist es nicht. Daher wieder: erst ruhig die Aufregungsenergie hinunter atmen, damit man wieder vernünftig denken kann, vor allem aber, dass das Kind keine Angst bekommt und man daher mehr erfahren kann, und:

sich dann selbst kompetente Helfer/innen suchen – jeder psychosoziale Telefondienst, jede Beratungsstelle helfen hier weiter.

Das Wichtigste ist immer, dass die Kommunikation zwischen Kind und Bezugsperson nicht abreißt – das Wünschenswerteste, dass Vertrauen erhalten bleibt und nicht missbraucht wird.

• die ödipale Phase ("Konkurrenzphase")

Ungefähr im fünften Lebensjahr hat das Kind so viel Erfahrungen gesammelt, dass es Erwachsene gut imitieren kann und es versucht, einen – meist den gleichgeschlechtlichen – Elternteil oder Ersatzelternteil zu verdrängen und sich an dessen / deren Stelle zu platzieren. Eine riesige Herausforderung für jede Paarbeziehung!

Wenn nämlich zwischen Erwachsenen "der Haussegen schief hängt", besteht die Gefahr, das Kind als Partnerersatz herbei zu holen um sich über den oder die "bösen Anderen" zu beklagen oder auszuschimpfen. Das ist "emotionaler Missbrauch" des Kindes. Es wird überfordert, vor allem aber nicht in seinen Bedürfnissen nach Wahrgenommen werden und einer harmonischen Umwelt beantwortet.

Paarkonflikte gehören ebenso wie Erziehungskonflikte zu kompetenten professionellen Helfer/innen; die verfolgen nämlich keine Eigeninteressen ("Mach es so wie ich!") wie üblicherweise Personen aus Familie und Freundeskreis. Man findet sie in Beratungseinrichtungen und Beratungsdiensten.

Dass Kinder oft versuchen, aus Paarkonflikten Gewinn für sich zu ziehen, kann in dieser Entwicklungsstufe ganz normal sein – es kann aber auch ein "Auftrag" beispielsweise eines Großelternteils dahinter stecken. Auch hier braucht es mehr Information und die bekommt man eher, wenn man sich nicht aufregt, "interviewt" oder gar "verhört" sondern Interesse für das Denken des Kindes demonstriert und versucht, Überblick darüber zu erlangen, was das Kind tatsächlich braucht und was es vielleicht nur möchte, weil es ihm jemand eingeredet bzw. vorgemacht hat.

 Nach diesen vier Phasen folgt eine Zeit der so genannten "Latenz" (eine Art "Ruhe vor dem Sturm"), in der das Kind mit schulischen Pflichten, aber auch gruppendynamischen Prozessen vollauf beschäftigt ist: es muss seinen Platz in der Gruppe und Rangordnung der Gleichaltrigen finden, erste Freundschaftspaarungen pflegen und Eifersüchteleien wie auch Abbrüche aushalten lernen.

Hier braucht es Eltern, die nicht auf "Außenfeinde" schimpfen ("Das hab ich dir ja schon immer gesagt…") und so einen Triumph einfahren wollen oder im Gegenteil "niederstreicheln" oder "trösten", sondern die auf die Gefühle des Kindes eingehen: "ja, das ist nicht angenehm … tut weh…" und vielleicht eigene Erfahrungen erzählen und wie man selbst gelernt hat, mit Frustrationen umzugehen. In diesem Alter wollen Kinder noch viel vom Leben ihrer Eltern und Großeltern und anderer Leute wissen – und diese Zeit geht schnell vorbei!

Es ist wichtig, den Kindern ein offenes Ohr zu schenken, damit sie sich nicht scheuen, einem zu erzählen, mit wem wie Umgang haben und welchen. Wider ist "Daddy cool" gefordert – nicht ein wutschnaubender Racheengel, dem man nichts mehr erzählt, damit er nicht losdonnert.

Hier wird die Grundlage für das Vertrauensverhältnis in der nun folgenden

# Adoleszenz oder Pubertät gelegt.

Jetzt gilt es, mit den wechselnden Stimmungen zurecht zu kommen, die durch die Ausschüttungen der Sexualhormone bewirkt werden: mal ist einem "fad" – d. h. das Energieniveau ist abgesunken – mal steht man unter Spannung – d. h. das ausgeglichene Energieniveau ist weit überschritten. Spannung wird oft durch Verlegenheitslachen auszugleichen versucht, manchmal auch durch "verrückte Ideen".

Während die Sexualität des Kindes in der Zeit vor der Ausschüttung von Sexualhormonen auf sich selbst bezogen ist, richtet sie sich nun körperlich wie auch seelisch auf die Personen, die das Kind attraktiv findet. Das können solche sein, denen man gerne zugehören möchte, weil sie in der bedeutsamen Gruppe der Gleichaltrigen hohes Ansehen genießen, oder die einem Vorteile verschaffen können – oder die markante Eigenschaften der Bezugspersonen der frühen Kindheit aufweisen. Jetzt ist auch Medienkritik, vor allem das kritische Hinterfragen von Werbemethoden, angebracht, weil eine aggressiv werbende Musik- oder Modeindustrie versucht, mit der Vorgabe von Leitbildern, die bestimmte Waren benutzen, zum Kauf zu animieren.

Werbung gibt es aber nicht nur "auf dem Markt", sondern auch zwischenmenschlich, und auch da sollten junge Menschen Manipulationsversuche erkennen können. Sie brauchen also Anleitung zur kritischen, aber lustvollen Beobachtung des Verhaltens anderer – und viele wollen möglichst alles wissen und alles ausprobieren, was über elektronische Medien "beworben" wird, weil sie sich dann "kompetent" und "sicher" fühlen.

Pornoszenen entsprechen Comics oder Action-Filmen, sind jedoch keine Anleitung für ein beglückendes Liebesleben.

Hier ergibt sich ein Dilemma: einerseits sollen Eltern den Intimbereich ihrer Kinder respektieren und nicht voyeuristisch einzudringen versuchen, andererseits ergibt sich die Gefahr der emotionalen Vernachlässigung, wenn sie sich nicht darum kümmern, was ihr Nachwuchs erlebt und verarbeiten muss.

Eltern sind nicht die "besten Freunde" ihrer Kinder und schon gar nicht emotionelle oder sexuelle Partnerpersonen – sie sind Eltern und haben die Aufgabe, ihren Nachwuchs mit all den Informationen zu versorgen, dass sie sich allein in der Arbeits- und Beziehungswelt zurecht finden. Sie sollten daher neutral über die vielen unterschiedlichen Werthaltungen informieren und Sohn oder Tochter einladen, ihre eigene Position zu finden. Das kann zu Oppositionshaltungen führen.

Viele Eltern empfinden es als "narzisstische Kränkung", wenn ihr Kind kein getreues Abbild ihrer selbst bietet und keine Lust zeigt, in ihre Fußtapfen zu

treten. Es ist auch oft schwer auszuhalten, zu erkennen, dass jemand anderer das Kind (aber ebenso die gewohnte Partnerperson!) glücklicher machen kann als man selbst. Diese Realitätssicht zählt jedoch zur Gefühlskompetenz; diese besteht darin, für die jeweilige Situation die passende, d. h. Gesundheit fördernde Gefühlsreaktion zu wählen.

# Übung:

Man erinnert sich an eine Situation, in der man unangenehme Gefühle hatte – beispielsweise eine Situation der "Eifersucht". Dann versucht man, das Gefühl bewusst zu verstärken – etwa in Richtung Zorn, dann Rachsucht, dann Verzweiflung – und beobachtet, wie sich dabei der Körper, insbesondere die Atmung verändert. Dann verändert man das Gefühl, indem man es in Richtung Gleichgültigkeit abschwächt – so wie wenn man beim Spielen eines Musikinstruments oder einer sportlichen Betätigung mehr oder weniger Kraft ausübt; man kann dann noch weiter zu heiterer Gelassenheit oder auch Geduld oder Verständnis verändern – was und wie man eben das passende Gefühl auswählen mag.

 Reife lautet das Ziel, zu dem sich jeder junge Mensch hinentwickeln soll, und darunter wird die Fähigkeit verstanden, sich entsprechend der jeweils gültigen gesellschaftlich erwünschten Lebensweisen zu verhalten: einer Arbeit nachzugehen, die dazu nötigen Ausbildungen zu absolvieren, seine Steuern zu zahlen, sich förderlich gegenüber anderen Menschen zu benehmen – vor allem auf Gewalt zu verzichten, die Schädigung durch ansteckende Krankheiten mitgemeint – und überhaupt sich für das friedliche Gedeihen des Staatswesens zu engagieren.

Zur dieser Friedensarbeit gehört, die "Reviere" anderer Menschen zu respektieren. Das lernt man bei Eltern, die respektvoll mit dem Intimbereich ihrer Kinder – dem eigenen Zimmer, dem Tagebuch, dem Computer, dem Handy, aber auch den Finanzen und dem Freundeskreis – umgehen.

So wie die Verletzung des Briefgeheimnisses einen Straftatbestand darstellt, gilt dies auch für analoge Bereiche der Kommunikation und der persönlichen Integrität. Psychologisch führen solche Verletzungen dazu, dass man die Fähigkeit verliert, seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu verteidigen und damit Gefahr läuft, immer wieder zum Opfer von Gewalttaten zu werden.

# 4.2 Basisliteratur zum Nachlesen:

Erikson Erik H., Kindheit und Gesellschaft. Klett-Cotta, Stuttgart 1982

Liedloff Jean, Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit. C. H. Beck TB, München 1980/1989

Miller Alice, Am Anfang war Erziehung. Suhrkamp Verlag, Frankfurt/ M. 1980/81

Miller Alice, Du sollst nicht merken. Variationen über das Paradies-Thema. Suhrkamp Verlag, Frankfurt / M. 1981

Perner Rotraud A., Die Wahrheit wird euch frei machen – Sexuelle Gewalt im kirchlichen Bereich und anderswo ... Prävention – Behandlung – Heilung. Gezeiten Verlag, Wien 2006

Perner Rotraud A., Heute schon geliebt? Sexualität & Salutogenese. Aaptos Verlag, Matzen Wien 2007

Steiner Claude, Macht ohne Ausbeutung. Junfermann Verlag, Paderborn 1991

# 5. ALLTAGPLAGEN | ZIKELI

"Alltagsplagen: kochen, pflegen, fördern, spielen"

Von Armin Zikeli

#### Vortragsreihe "Kompetente Vaterschaft"

# ALLTAGSPLAGEN – KOCHEN, PFLEGEN, FÖRDERN, SPIELEN

Zusammengestellt von Mag.Armin Zikeli, NÖ Hilfswerk, <a href="mailto:armin.zikeli@noe.hilfswerk.at">armin.zikeli@noe.hilfswerk.at</a> unter Einbeziehung von Ausbildungsmaterialien des NÖ Hilfswerks

#### Leitfaden für ReferentInnen

#### Was ist das Ziel dieses Abends?

Ziel ist es, getrennt lebenden Vätern Hilfen zum Kompetenzerwerb in den Bereichen Kochen, Pflegen, Fördern, Spielen zu geben. Diese Väter sind manchmal dem Vorwurf der betreuerischen Inkompetenz ausgesetzt, dadurch können sich sich Spannungen zwischen getrennt lebenden Elternteilen verschärfen, wiederum zum Nachteil des Kindes.

Weiters befinden sich Väter, die oft nur die Wochenenden mit dem Kind haben, manchmal unter dem Zwang, sich um jeden Preis beim Kind beliebt zu machen. Dies kann dazu führen, dass die Tagesgestaltung mit dem Kind eher vom Gedanken getragen ist, Wünschen des Kindes möglichst weitgehend nachzukommen.

Zusatzlich fehlen den Vätern manchmal hilfreiche Ideen für alternative Gestaltungsmöglichkeiten der gemeinsam zu verbringenden Zeit.

Dieser Vortrag soll Starthilfen geben, die die Chance eröffnen, dass Väter mit ihren Kindern langfristig zu einer Tagesgestaltung finden, die sowohl förderlich für die Entwicklung des Kindes als auch für die Beziehung zwischen Vater und Kind ist. Nebenbei kann es durch erhöhte Versorgungs- und Erziehungskompetenzen des Vaters auch zu einer Entspannung eventueller Streitigkeiten über diese Themen mit der Ex-Partnerin kommen.

Eine Schwierigkeit bei den Austauschrunden im Verlauf des Abends könnte sein, das Väter ihren Frust über Konflikte mit der Mutter oder anderen Angehörigen loswerden wollen, bzw der Frust bei den einzelnen Themen spontan hochkommt. Es empfiehlt sich aus Zeitgründen, die Väter darauf hinzuweisen, dass hier nicht der geeignete Ort ist, um die Konflikte ausführlich zu besprechen. Außerdem ist es an diesem Abend unmöglich, das Verhalten oder die Einstellungen anderer, nicht anwesender, Familienangehöriger zu verändern. Es ist wichtig zu betonen: "Heute können wir ein wenig an IHRER Kompetenz als Vater arbeiten, und das wird möglicherweise langfristig auch etwas an den Konflikten verändern."

## Vorschläge zu Gestaltung des Abends:

#### Einstiegsrunde:

Ziel: Aufmerksamkeit bündeln, zum Thema hinführen, die Teilnehmer mit ihren Problemen kennenlernen Dauer: ca 10 min

 Kurze Begrüßung, Vorstellung des Themas, evt. den Teilnehmern authentisch für ihr Kommen die persönliche Anerkennung aussprechen.

- Jeder Teilnehmer findet 4 Gegenstände auf seinem Platz. Jeder der 4 Gegenstände hat mit einem der Bereiche "Kochen" (zB Löffel) , Pflegen" (zB Waschgel), "Fördern" (zB Puzzleteil), "Spielen" (zB Würfel) zu tun. Die Teilnehmer sollen nun eine Rangreihung der Gegenstände vornehmen. An erster Stelle soll der Bereich stehen, bei dem sie sich im Umgang mit ihrem Kind am leichtesten tun, an letzter Stelle der Bereich, der ihnen am meisten Schweirigkeiten bereitet.
- Anschließend stellt sich reihum jeder mit Namen und Herkunftsort vor und nennt den Bereich, der ihm am leichtesten fällt. Wenn er möchte, kann er seine Auswahl kurz begründen.

# > Die 4 Themenbereiche

Es gäbe zu jedem der Bereiche viel zu sagen. Es ist aus Zeitgründen nötig, aus den im handout angebotenen Materialien eine Auswahl zu treffen und die wichtigsten Prinzipien zu erläutern. Die Teilnehmer können das Gehörte anhand des handouts vertiefen. Es können Power-Point-Folien zur optischen Unterstützung verwendet werden. Pro Bereich stehen nur maximal ca 25 Minuten zur Verfügung.

#### Kochen

Ziel: Die Väter sollen Mut bekommen, eigene Kocherfahrungen zu wagen. Sie sollen die Freude entdecken, mit dem Kind gemeinsam manchmal etwas zu kochen, auch wenn das viel Planungs- und Durchführungszeit erfordert.

Sie sollen weiters einen Eindruck (mit Möglichkeit zur eigenen Vertiefung) bekommen, welche Art der Ernährung für den Körper des Kindes förderlich ist.

Die meisten Inhalte, nämlich die konkreten Rezepte, müssen sich die Väter anschließend im Internet oder durch die Literaturtipps selber erarbeiten.

Tipp: Um diesen Bereich griffig zu machen, kann der/die ReferentIn beispielhaft ein Rezept vorstellen und die Schritte bei der Planung, beim Einkaufen und bei der Zubereitung erklären. Es sollte ein Rezept sein, bei dem das Kind entweder Freude durch Mithelfen oder durch kindgerechtes Servieren (bunte Zutaten etc) hat. Es soll weiters sehr einfach und übersichtlich sein, denn es ist wahrscheinlich, dass einige Väter sich in diesem Bereich schnell überfordert fühlen.

Dementsprechend sollte das durchgehende Motto sein: "probier es aus!"

Die 3D-Ernährungspyramide: Sie eignet sich evt als Einstieg ins Thema, weil das Interesse geweckt wird und sie beim Erklären der ausgewogenen Ernährung als Anschauungsmaterial dienen kann, während diese vortragsmäßig gebracht werden.

#### Pflegen

Ziel: Die Väter sollen auf die Grundversorgung des Kindes in den Bereichen Köperhygiene, Gesundheit, Bekleidung und Sicherheit aufmerksam gemacht werden, sowie auf die Notwendigkeit, dass das Kind mit zunehmendem Alter lernt, in diesem Bereich selbst mehr Verantwortung zu übernehmen.

In diesem Bereich gibt es manchmal Beschwerden von Müttern, dass der getrennt lebende Vater zu wenig auf die Pflege des Kindes achtet, während es bei ihm ist.

Kurze Einführung, die Motivation schaffen soll, in diesem Bereich achtsam zu sein, weil es

- 1) dem Kind gut tut
- 2) den Vater aus der Schusslinie bringt, wenn das Kind im Bereich Pflege gut versorgt ist

Mit einer kurzen Austausch-Runde zu Erfahrungen in diesen Bereich kann der Einstieg erfolgen.

Anhand der Folien (oder darüber hinaus) können Inhalte vortragsmäßig transportiert werden.

#### Fördern

Ziel: Die Teilnehmer sollen ihre Möglichkeiten erkennen, wie sie ihren Kindern Hilfen geben können, um sich in verschiedenen Bereichen weiterzuentwickeln. Dies soll abseits von einem eventuellen Konkurrenzkampf mit der Mutter oder anderen Angehörigen geschehen, bei dem es eventuell darum geht, wer dem Kind mehr bieten kann.

Als Einstieg eignet sich evt eine Frage an die Runde, zB "Was möchten Sie Ihrem Kind fürs Leben mitgeben?"

Im handout findet sich eine Auswahl an Gedanken-Anregungen zu fünf Förderbereichen:

- Förderung des Sozialverhaltens
- Emotionale Förderung
- Motivation
- Bewegungsförderung
- Kognitive Förderung

Es sind zu viele Vorschläge und Tipps, um sie alle im Vortrag durchzugehen. Es empfiehlt sich, eine Auswahl zu treffen und auf eine kleine Anzahl pro Förderbereich näher einzugehen. Evt. kann der/die ReferentIn kleine Szenen vorspielen, die den Tabellen entnommen werden können (ausbauen), um die Inhalte anschaulich zu machen.

#### Spielen

Ziel: Die Teilnehmer sollen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten erhalten, die es gibt, um mit Kindern zu spielen. Das gemeinsame Spiel kann zu einem schönen und verbindenden Erlebnis werden, Beziehungen werden gestärkt. Es sollen Alternativen angeboten werden zu dem manchmal eingefahrenen Muster im Tagesablauf, nach dem Motto "Zum-Papa-Fahren-und-den-ganzen-Nachmittag-Playstation-Spielen".

Als Einstieg können einige der im Handout empfohlenen Regelspiele hergezeigt / kurz "angespielt" werden oder die Frage nach dem Lieblingsspiel jedes Teilnehmers in die Runde gestellt werden.

Vortragsmäßig können die Altersstufen und die empfohlenen Spielmöglichkeiten durchgegangen werden. Erfahrungen der/des Referentin/en sollen eingebracht werden.

#### Ende des Abends: Feedback-Runde

- > Was nehmen die Teilnehmer mit?
- > Was fehlt ihnen noch an Tipps?
- Was gibt es sonst zum Abend zu sagen?

Außer den jeweils angegebenen Literaturtipps sind die "Elternbriefe" des Familienministeriums sehr zu empfehlen. Sie bringen relevante Themen sehr griffig aufgemacht in Magazin-Form mit konkreten und hilfreichen Tipps zu verschiedenen Bereichen des Eltern-Seins. Sie sollten am Vortragsabend zur Ansicht aufgelegt werden! Bestellbar unter <a href="http://bmwa.cms.apa.at/cms/content/bestellservice.html">http://bmwa.cms.apa.at/cms/content/bestellservice.html</a>

### KOCHEN\_

- > Was gebe ich meinem Kind zu essen, wenn es das Wochenende bei mir verbringt?
- Ist es selbstverständlich, dass wir zu McDonalds gehen, weil Papa-Wochenende ist?
- > Werde ich mein Kind enttäuschen, wenn ich daheim koche?
- Werde ich mich angeifbar machen, wenn ich etwas auftische, das nicht den gewohnten Standards von Mama entspricht, zB wenn ich Fertigprodukte verwende?
- > Wird mein Kind sich langweilen, während ich koche oder kann ich es einbinden, damit es zu einem verbindenden Koch-Erlebnis kommt?
- Kann ich durch gesunde Ernährung mein Image als verantwortungsvolle Erziehungsperson verbessern?
- Kann ich als berufstätiger Mann überhaupt noch Zeit aufbringen, um mir Kochkenntnisse zu erwerben?

Die Ernährung ist manchmal ein Streitthema von getrennt lebenden Eltern. Papa spürt den Druck von beiden Seiten: Die Vorwürfe von Mamas Seite und die Erwartungen von seiten des Kindes.

> Gibt es einen Ausweg...?

Hier finden Sie:

- 1) Basis-Informationen zum Thema gesunde Ernährung
- 2) Links und Tipps, damit Sie auf einfache Art (erste) Kocherfahrungen machen können.

Es geht nicht darum, dass Sie von nun an nicht mehr auswärts mit Ihrem Kind essen! Aber wenn Sie hie und da einfache Kochkenntnisse anwenden, können Sie sowohl Freude mit Ihrem Kind erleben als auch zur gesunden Ernährung ihres Kindes beitragen.

#### Die Ernährungspyramide

Info:

Die 3-D Lebensmittelpyramide zeigt, was und wie viel wir täglich essen sollen. Jede der acht LebensmittelDie Zuordnung der Lebensmittel in die vier Pyramidenseiten unterteilt: pflanzliche Lebensmittel, tierische Lebensmittel, Fette und Öle; Getränk. Die Zuordnung erfolgt vorrangig nach Energiedichte und Nährstoffgehalt sowie weiteren ernährungsphysiologischen Kriterien und epidemiologischen Erkenntnissen (z.B. Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen). Diese Einteilung ist damit unabhängig von der mengenmäßigen Gewichtung der Produktgruppen im Speiseplan.

Auf der Unterseite der Pyramide ist die mengenmäßige Gewichtung der Lebensmittelgruppen im Speiseplan zu sehen.

Gleichzeitig ist die ernährungsphysiologische Bewertung der Lebensmittel auf der Ampelleiste der vier Pyramidenseiten zu erkennen.

Grün = ernährungsphysiologisch empfehlenswert, Rot = ernährungsphysiologisch weniger empfehlenswert.

#### Getränke: Freunde oder Falle?

Kinder trinken oft weniger, als sie brauchen. Und dann am liebsten süße Getränke, doch diese liefern nur leere Zuckerkalorien. Ein Glas Colagetränk (200 ml) enthält sieben Stück Würfelzucker! Die richtigen Durstlöscher sind Obstsaftschorlen (1 Teil Obstsaft mit mindestens 3 Teilen Wasser mischen), ungesüßte Früchte- und Kräutertees, die auch kalt lecker schmecken, Malzkaffee und Mineral- oder Leitungswasser. Optimal sind 1,5

und an heißen Tagen auch 2 Liter am Tag. Tipp: Suppen und Kaltschalen helfen, den Flüssigkeitsbedarf zu decken

#### Getreide und Kartoffeln: Energiespender Nummer eins

Bei Brot, Brötchen, Nudeln, Haferflocken und Reis öfter mal zur Vollkornvariante greifen. Sie enthält besonders viele Vitamine und Mineralstoffe wie beispielsweise B-Vitamine und Eisen sowie sättigende Ballaststoffe. Vollkornbrot muss nicht dunkel und schwer zu kauen sein: Es gibt auch Brotsorten, bei denen das Korn ganz fein vermahlen ist. Kartoffeln liefern vor allem in Kombination mit Ei oder Kräuterquark hochwertiges Eiweiß. Als Salz-, Pell-, Folien- oder Backofenkartoffel sind sie nahezu fettfrei, und auch die heiß geliebten Pommes verlieren an Schwergewicht, wenn man sie im Backofen statt in der Friteuse zubereitet.

#### Gemüse und Obst: Fitmacher und Pausenfüller

Frisches Obst und Gemüse steckt voller Mineralstoffe und Vitamine, sekundärer Pflanzenstoffe und hat nur wenige Kalorien. Doch leider belegen Obst und Gemüse in der Hitliste der beliebtesten Lebensmittel bei Kindern nicht die oberen Ränge. Oft mögen sie keine ganzen Früchte wie Äpfel, Birnen oder Orangen. Klein geschnitten als Spalten oder als bunter Obstsalat essen Kinder die süßen Früchtchen aber liebend gerne. Für zwischendurch eignen sich Streifen aus Gurke, Möhre, Kohlrabi und Paprika. Zum Trinken gibt es Obst und Gemüse auch als direkt gepressten Saft. Kinder mögen leicht süß schmeckende Gemüse wie Möhren, Erbsen oder Mais. Farbenfrohe Nudeln mit einer selbst gemachten Soße aus frischen Tomaten, Möhren, Paprika, Zwiebeln und Mais überzeugen selbst die hartnäckigsten Gemüsemuffel.

#### Milch und Milchprodukte: Das macht stark!

Kinder brauchen reichlich Kalzium, um stabile Knochen und Zähne aufzubauen. Bereits ein Glas Milch (200 ml), 1 Scheibe Gouda (45 % Fett i.Tr., 30 g) und 200 g Naturjoghurt decken den Tagesbedarf für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren. Für den Kalziumgehalt von Milch spielen der Erhitzungsgrad und der Fettgehalt keine Rolle. Um Fett einzusparen, sollte Ihr Kind mehr fettarme Milch (1,5 % Fett) als Vollmilch (3,5 % Fett) trinken. Spezielle Kinderjoghurts und fertige Milchdrinks mit Fruchtgeschmack bringen statt der versprochenen Frucht oft viel verstecktes Fett und Zucker sowie Farb- und Aromastoffe mit. Wählen Sie beim Einkauf lieber Naturjoghurt und geben Sie frische Früchte dazu. Selbstgemixte Shakes aus Bananen, frischen oder aufgetauten Beerenfrüchten mit Milch oder Buttermilch sehen toll aus und schmecken lecker.

#### Fisch - Nährstoffschatz für kleine Piraten

Seefisch sollte mindestens einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Neben Jod liefert er weitere wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, fettlösliche Vitamine, hochwertige Fettsäuren und Fluor. Leicht verdaulicher Fisch ist für die Kinderküche ideal - vor allem Fischfilets eignen sich gut, da sie keine Gräten enthalten. In Sauce, mit buntem Gemüse und Reis oder lustigen Nudelfiguren kommt Fisch bei Kindern immer gut an. Achtung: Panierter Fisch, wie Fischstäbchen, saugt sich mit Fett voll. Garen Sie den Fisch im Backofen oder verwenden Sie ein Öl, das gut abtropft.

#### Fleisch, Wurst, Eier - weniger ist besser!

Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß, Eisen, Zink und B-Vitamine, oftmals aber auch viel Fett und Cholesterin. Salami und Streichwurst bestehen z.B. zu 30 bis 40 Prozent aus Fett. Wählen Sie magere Sorten wie Pute, Roastbeef oder Schinken ohne Fettrand. Fleisch und Wurst sollten nicht öfter als drei- bis viermal pro Woche auf den Teller kommen. Tipp: Herzhafte vegetarische Brotaufstriche bringen Abwechslung aufs Brot und sind die Basis für ein lustiges Gesicht – aus einem roten Paprikastreifen als Mund, einer Möhrenstift-Nase und zwei Essiggürkchen als Schlitzaugen. Eier liefern hochwertiges Eiweiß, aber auch gesättigte Fettsäuren und reichlich Cholesterin. Ein bis drei Eier pro Woche sind daher das Maximum.

#### Fette und Öle – richtig auswählen

Fett liefert doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß und sollte daher sparsam und bewusst eingesetzt werden. Besonders kaltgepresste Öle aus Raps oder Oliven enthalten viele lebenswichtige, ungesättigte Fettsäuren. Achten Sie schon beim Einkauf auf fettarme Milchprodukte, Käse- und Wurstsorten und sparen Sie beim Kochen Fett ein. Würzen Sie zum Geschmacksausgleich mehr mit Kräutern. Besonders tückische Dickmacher sind die versteckten Fette in Süßigkeiten, Chips und Pommes.

#### Süßigkeiten und Snacks - Naschen erlaubt!

Verbieten Sie Knabbereien nicht grundsätzlich, sonst greifen Kinder heimlich und meist noch ausgiebiger zu als vorher. Bei einer ausgeglichenen Ernährungsweise ist auch Platz für Süßigkeiten und Snacks. Legen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Regeln fürs Naschen fest und achten Sie auf das anschließende Zähneputzen. Gesunde Alternativen, die mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten und trotzdem lecker schmecken, sind Fruchtschnitten oder ungeschwefelte Softfrüchte.

#### Für Kinder ist das Beste gerade gut genug

Es lohnt sich, beim Einkauf auf Qualität zu achten. So wenig Rückstände wie möglich in der Nahrung empfehlen die Mediziner. Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau sind unbelasteter und überzeugen durch natürlichen Geschmack. Kinder sollen erfahren können, wie eine reife Tomate schmeckt oder ein ungefärbter Orangensaft aussieht. Lebensmittel sollten möglichst naturbelassen sein und keine chemisch-synthetischen Zusatzstoffe enthalten

**Quellen:** Mehr Zeit für Kinder e.V. (<a href="www.mzfk.de">www.mzfk.de</a>); BARMER (<a href="www.barmer.de/presse">www.barmer.de/presse</a>); Reformhaus INFORMATION (<a href="www.reformhaus.de">www.reformhaus.de</a>)

#### Sind "Alternative Ernährungsformen" für Kinder und Jugendliche geeignet?

So genannte alternative Ernährungsformen können für Kinder und Jugendliche ein Risiko darstellen. Bei Lakto-Ovo-Vegetariern (Milch und Eier erlaubt) kann die Energieaufnahme für eine optimale Entwicklung und das Wachstum zu gering sein. Vegetarisch ernährte Kinder sind häufig etwas kleiner als Kinder, die tierische und pflanzliche Lebensmittel verzehren. Bei Lakto-Vegetariern (Milch erlaubt) wird regelhaft zu wenig Energie und Eisen aufgenommen. Bei strengen Vegetariern (sog. Veganer) können neben den Problemen in der Energie- und Eisenaufnahme auch andere Nährstoffe (Vitamin B12, Calcium, Jod, Vitamin D, Riboflavin und auch Eiweiß) in zu geringen (d.h. nicht bedarfsdeckenden) Mengen aufgenommen werden.

Wenn die Eltern auf eine konsequente Einhaltung der alternativen Ernährungsformen bestehen, werden eine regelmäßige Untersuchung und Ernährungsberatung der Kinder und Jugendlichen sowie auch deren Eltern durch einen Kinder- und Jugendarzt empfohlen.

## Vollwertige Ernährung nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Doris Becker, Ernährungsberaterin

Das A und O einer vollwertigen Ernährung ist neben der richtigen Zufuhr an Energie vor allem auch die richtige Auswahl der Lebensmittel. Die zehn Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geben Tipps für die praktische Umsetzung im täglichen Speiseplan.

Der Organismus stellt hohe Ansprüche an die tägliche Ernährung, denn er verlangt zahlreiche wichtige Nährstoffe in ganz bestimmten Mengen. Die Lebensmittelauswahl nach den Empfehlungen der DGE garantiert, dass jeder Nährstoff im richtigen Maß enthalten ist.

Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE - das ist nicht nur ein Wegweiser zur "optimierten Nährstoffaufnahme", sondern auch eine Anleitung zu genussvollem, vollwertigem Genießen. Nicht nur ernährungsphysiologische, sondern auch kulinarische, kulturelle und soziale Aspekte der Ernährung spielen bei den 10 Regeln der DGE eine wichtige Rolle. Nun liegen die 10 Regeln in der neuesten Fassung vor:

#### 1. Regel: Vielseitig essen

Eine abwechslungsreich zusammengestellte Kost gewährleistet am besten die ausreichende Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen wie z.B. Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Denn jedes Lebensmittel enthält spezielle lebensnotwendige Nährstoffe.

Daher empfiehlt die DGE, täglich Brot, Getreide oder Getreideprodukte und reichlich Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst in den Speiseplan einzubauen. Auch Milch und Milchprodukte dürfen nicht auf dem Esstisch fehlen. In kleinen Mengen haben ferner Fisch, Fleisch, Eier, Fette und Öle ihren Platz im Speiseplan.

#### 2. Regel: Getreideprodukte mehrmals am Tag - und reichlich Kartoffeln

Kartoffeln und Getreideprodukte wie Brot, Reis, Nudeln, Haferflocken oder Müsli bilden die Basis einer vollwertigen Ernährung. Sie liefern uns reichlich Stärke, hochwertiges Eiweiß, wenig Fett, viele Vitamine und Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Vollkornprodukte enthalten einen hohen Anteil an günstigen (hochmolekularen) Kohlenhydraten. Zusätzlich

sind diese Lebensmittel ballaststoffreich, sättigen dadurch länger und enthalten im Vergleich zu Weißmehlprodukten mehr lebensnotwendige Nährstoffe.

#### 3. Gemüse und Obst - Nimm "5" am Tag

Obst und Gemüse enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe bei einem niedrigen Energiegehalt. Dadurch tragen sie entscheidend zur Nährstoffversorgung bei, ohne viele Kalorien zu liefern.

Jeden Tag sollten mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse verzehrt werden. **Als Portion gilt allgemein eine Hand voll, das heißt bei einem Kind auch nur eine Kinderhand voll!** Es wird nicht nur Rohkost empfohlen, sondern auch gegartes Gemüse, da unser Körper einige Inhaltsstoffe wie die Vorstufe des Vitamins A, das β-Carotin, besser aus gekochter Nahrung als aus Rohkost herauslösen kann.

## 4. Täglich Milch und Milchprodukte, einmal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Milch und Milchprodukte liefern dem Körper wichtiges Calcium zum Knochenaufbau. Sie sollten daher täglich im Speiseplan in Form von Milch, Joghurt oder Käse etc. vertreten sein.

Fleisch und Wurstwaren, in Maßen verzehrt, dienen dem Körper als wertvolle Eisenlieferanten. Auch hier bevorzugt man, wie auch bei den Milchprodukten, eher die fettärmeren Sorten.

Zur Jodversorgung ist Seefisch der wichtigste Lieferant. Daher kann ein regelmäßiger Verzehr mindestens einmal in der Woche zur Deckung des Jodbedarfs beitragen.

#### 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fette sind notwendig als Träger der fettlöslichen Vitamine, als Energiespender, als Bausubstanz für Körperzellen und als Lieferant von Fettsäuren. Zuviel Fett kann jedoch zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und einigen weiteren Erkrankungen führen.

Zur Nahrungszubereitung sollten daher hochwertige Pflanzenöle wie z.B. Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl eingesetzt werden. Zudem sind fettarme Produkte und Zubereitungsarten zu bevorzugen.

#### 6. Zucker und Salz in Maßen

Häufiger Verzehr von zuckerreichen Lebensmitteln führt zu Karies und in einigen Fällen auch zu Übergewicht. Wenn genascht wird, was durchaus einmal erlaubt ist, sollten die Leckereien genossen werden und nicht aus Langeweile verzehrt werden.

Ohne Salz schmecken Speisen häufig fade und langweilig. Salz sollte nur sparsam verwendet werden. Um die Jodzufuhr zu verbessern, bietet sich die Verwendung von jodiertem Speisesalz an. Häufig können die Speisen sehr gut mit Kräutern abgeschmeckt werden, wodurch der Einsatz von Speisesalz einschränkt wird, da die tägliche Kochsalzaufnahme im Durchschnitt bereits zu hoch liegt.

#### 7. Reichlich Flüssigkeit

Der Körper benötigt täglich 2,5 - 3 Liter Flüssigkeit, von der mindestens die Hälfte über Getränke aufgenommen werden sollte. Die Flüssigkeitszufuhr sollte möglichst über kalorienarme bzw. -freie Getränke erfolgen wie z.B. Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen oder Früchte- und Kräutertees.

#### 8. Schmackhaft und Nährstoff schonend zubereiten

Einige Nährstoffe sind empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff, Hitze und Wasser. Daher sollten die Lebensmittel möglichst frisch und ohne lange Lagerungszeiten verarbeitet werden. Zum Garen bieten sich möglichst schonende Verfahren bei geringen Temperaturen und unter Verwendung von wenig Fett an - z.B. Dünsten mit wenig Wasser oder fettarmes Braten in einer beschichteten Pfanne.

#### 9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Essen nebenbei ist heute im Alltag durchaus üblich. Dabei bleibt jedoch keine Zeit, das Essen zu genießen, denn zum Genießen gehört Zeit. Unser Sättigungsgefühl setzt erst nach 15 - 20 Minuten ein. "Schnellesser" spüren daher gar nicht, dass sie schon satt sind, und essen wesentlich mehr als notwendig.

Zum Genießen gehören auch eine ansprechende Umgebung und ein schön gedeckter Tisch. Genießen regt an, vollwertig und gesund zu essen.

#### 10. Achten Sie auf Ihr Gewicht - bleiben Sie in Bewegung

Starkes Übergewicht wie auch Untergewicht haben für den Körper negative Folgen. Daher ist ein normales Körpergewicht besonders wichtig. Die vollwertige Ernährung nach den oben beschriebenen Regeln hilft, das Gewicht zu halten oder über einen langen Zeitraum hin zu reduzieren.

Täglich 30 Minuten Bewegen trägt ebenfalls dazu bei, das Gewicht zu halten bzw. zu senken. Wenn in der Woche noch zweimal zusätzlich Sport getrieben wird, steigert das den Erfolg.

Eine ausführliche Darstellung der 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung enthält die Broschüre "Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE"; <a href="www.dge-medienservice.de">www.dge-medienservice.de</a> (vergl. <a href="www.familienhandbuch.de">www.familienhandbuch.de</a>)

#### Rezepte und Tipps finden Sie im Internet unter:

www.blinde-kuh.de/kueche/rezepte-kuchen.html

www.kochatelier.de/der\_gedeckte\_tisch.htm

http://www.sbg-bauernbund.at/seminarb.htm

http://rezepte.nit.at/rezepte

http://www.gratisanzeige.at

http://www.hausfrauenseite.de/kueche/kinderrezepte.html

www.naturkost.de

www.kinderrezepte.de

www.kinderrezepte-naturkost.de

www.aid.de gute Materialien zum Thema Ernährung

www.fruehstueck-fertig-los.de Frühstücksrezepte

www.umweltberatung.at (-> weiter klicken bei "Ernährung")

www.forum-ernaehrung.at; Artikelnummer 3041

Forum Ernährung Heute: [ess-be] – Das Bewegungsspiel mit Quizfragen rund ums Essen

www.forum-ernaehrung.at; Artikelnummer 3050

Forum Ernährung Heute: Woher unsere Lebensmittel kommen - Memoryspiel

www.forum-ernaehrung.at; Artikelnummer 3037

#### Literatur-Tipps:

Cramm, D., Was Kinder gerne essen. Gräfe und Unzer Verlag.

Kast-Zahn, A & Morgenroth, H,: Jedes Kind kann richtig esse. Gräfe und Unzer Verlag

Rocard, A. & Nadaud, C.: Kochen für kleine Köche. Tessloff Verlag.

Bleier, Bianka, Besser einfach, einfach besser - Das Haushalts-Survival-Buch. R.Brockhaus Verlag Rübel D.: Unser Essen - Wieso? Weshalb? Warum? Ravensburger Buchverlag 2002 – Bilderbuchreihe

Das große GU-Kochbuch für Kinder: Über 250 Gerichte, die Kinder gerne essen.

# **KOCHEN**



# **GESUND GROSS WERDEN - Praktische Ernährungstipps**









# **GESUND GROSS WERDEN - Praktische Ernährungstipps**

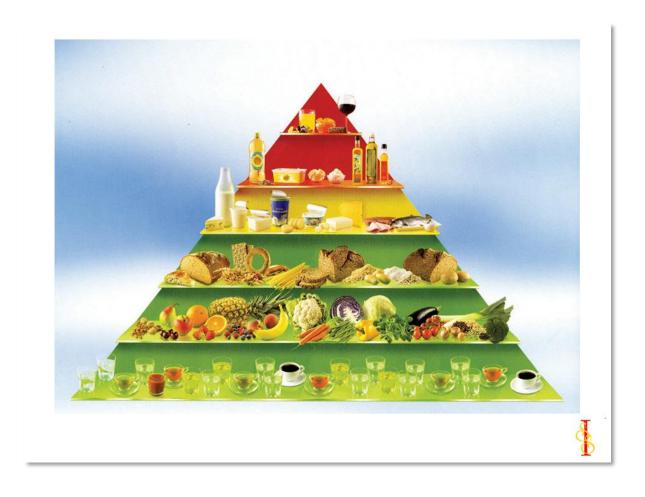
- Getränke- Freunde oder Falle?
- Getreide und Kartoffeln Energiespender Nr. 1
- Gemüse und Obst- Fitmacher und Pausenfüller
- Milch und Milchprodukte das macht stark
- Fisch- Nährstoffschatz für kleine Piraten
- Fleisch, Wurst, Eier weniger ist besser
- Fette und Öle richtig auswählen
- Süßigkeiten und Snacks Naschen erlaubt



## **VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG**

- 1. Vielseitig essen
- 2. Getreideprodukte mehrmals am Tag
- 3. Gemüse und Obst 5 am Tag
- 4. Täglich Milch und Milchprodukte, 1x/Woche Fisch, Fleisch, Wurst, Eier in Maßen
- 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- 6. Zucker und Salz in Maßen
- 7. Reichlich Flüssigkeit
- 8. Schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten
- 9. Zeit nehmen, das Essen genießen!
- 10. Aufs Gewicht achten in Bewegung bleiben





### PFLEGEN\_

#### Pflege von Säuglingen und Kleinkindern

#### Was bedeutet Pflege?

Pflege bedeutet, die Bedürfnisse eines Kindes erkennen, ein Ziel setzen und mit den richtigen Maßnahmen die Bedürfnisse des Kindes erfüllen.

Das heißt, dass wir immer auf die Bedürfnisse der Kinder achten und bei allen Handlungen mit Respekt dem Kind entgegentreten. Wir gehen davon aus, dass Säuglinge und Kleinkinder in Bezug auf ihre Grundbedürfnisse noch viel besser wissen was sie brauchen, als wir Erwachsene.

Es muss uns bewusst sein, dass der Säugling, die Mehrzahl aller sozialen Erfahrungen während der Pflege bekommt. Zum Beispiel wenn er gefüttert, gebadet, gewickelt oder anund ausgezogen wird. Dabei geht es nicht nur um die Handlung als solche, sondern um Körpererfahrung und Persönlichkeitsentwicklung des Säuglings.

Es ist wichtig, während der Pflege mit dem Kind zu sprechen. Schon im Neugeborenenalter, gehört dem Baby gesagt was man gerade tut. Dabei ist es wichtig, auf seine Reaktionen zu achten und diese auch in Worte zu fassen. Wenn es irgendwie möglich ist, sollte man an die Bewegungen des Kindes anschließen. Während des Fütterns, Wickelns und An- und Ausziehens - immer begleitet ein verbaler Kommentar das Vorzeigen des Gegenstandes, mit dem das Kind in Verbindung kommen wird, wie z.B. dem Body, Windel, Glas... Dabei gibt man dem Kind die Gelegenheit die Dinge zu berühren und bestärkt es in seinen Versuchen, den Gegenstand selbstständig benutzen zu wollen.

Nach Winnicott begünstigt die Pflege die angeborene Tendenz des Kindes, seinen Körper zu "bewohnen", Freude an den körperlichen Funktionen zu finden und die von seiner Haut gebildete Grenze, die das Ich vom Nicht –Ich scheidet, zu akzeptieren. Wenn aber der Erwachsene nur danach trachtet, das Baden, Wickeln und Füttern möglichst rasch zu erledigen, spürt das Kind nicht nur das physische Unbehagen der raschen Bewegungen, sondern auch, dass das Zusammensein keinen von beiden freut.

Eine einfühlsame Pflege erfüllt einen Teil der Erziehungsarbeit, während eine unpersönliche, technische Pflege die gesunde Persönlichkeitsentfaltung des Kindes behindert. Wenn seine Grundbedürfnisse nicht entsprechend befriedigt werden, hemmt der Mangel an physischem Sicherheitsgefühl das Interesse des Kindes für sich selbst und für die umgebende Welt und behindert die Entfaltung seiner von innen entspringenden Aktivitäten und seine aktive soziale Eingliederung.

#### Wickeln des Säuglings und Kleinkindes

Eigentlich benötigt man keinen eigenen Wickeltisch, außer er hat eine gute Größe und eine ausreichende Sicherung rundherum, damit sich das Kind auch drehen und bewegen kann. Ansonsten ist die Möglichkeit, am Boden mit Wickelauflage oder Decken zu wickeln, vorzuziehen.

Heute wird beim Wickeln keine Creme mehr benötigt, da die Windeln sehr gut saugen, sodass die Kinder nicht mehr nass sind. Außer, die Mutter beginnt von Anfang an das Baby, zu cremen, dann bitte dies weiterführen, wie es Mama macht.

Eine weitere Möglichkeit beim Wickeln, An- und Ausziehen des Kindes ist es zu beobachten, wie sein Hautzustand aussieht, gibt es Ausschläge, Bläschen etc.

Wenn ein Kind einen Hautausschlag hat, ist es wichtig, die Creme zu verwenden, welche Mama angibt, was vom Arzt vorgeschrieben wurde bzw. wenn ein Ausschlag während der Betreuungszeit auftritt, ist dies der Mutter bekannt zu geben, damit der Arzt aufgesucht wird.

#### Ernährung des Säuglings und Kleinkindes

#### Flaschennahrung

Auch wenn mit Flasche gefüttert wird, sollte bemerkt werden, ob dass Baby noch will und nicht mit Nachdruck die letzten Milliliter noch gefüttert werden.

Essen und Trinken sollte immer etwas Freudiges sein. Oftmals wird das Füttern bzw. essen zu einem heiklen Punkt in der Beziehung zwischen Erwachsenem und Kind. Man muss bedenken, dass die Ernährung eines Kindes, vier- bis fünfmal täglich erfolgt. Es hat eine Bedeutung, welche Erfahrung Mutter/Vater und Kinder während des Fütterns machen. Unabhängig davon, ob das Kind am Schoß sitzend gefüttert wird oder selbständig bei Tisch isst, darf in jedem Fall das Kind entscheiden, wie viel es isst. Das grobe "Hineinstopfen" soll vermieden werden – was heutzutage wohl immer seltener vorkommt. Aber auch die Einstellung: "Das muss aufgegessen werden" ist ungünstig für die Entwicklung der Autonomie. Außerdem kann es langfristig zur Folge haben, dass das Kind die Erfahrung macht: "Die Signale, die ich aussende, werden nicht wahrgenommen."

Bei Flaschennahrung ist die Wahl des Saugers wichtig. Wenn die Flasche umgedreht wird, darf die Nahrung nur tropfen.

Nach den WHO Richtlinien sollten Babys die ersten 6 Monate voll gestillt oder Pre-Nahrungen erhalten, erst danach wird mit Beikost begonnen. Bei Kindern mit Allergien erst nach dem 6-8 Monat beginnen.

Es sollte immer im Arm gefüttert werden! Nicht in der Hand vor einem, im Bett oder in der Wippe füttern! Es ist wichtig darauf zu achten, dass der Elternteil bequem sitzt und das Kind in Ruhe trinken kann. Kinder erst zum Füttern im Hochstuhl oder Sessel aufsetzten, wenn sie selbstständig sitzen können.

Auch hier geht man davon aus, dass die Kinder den richtigen Zeitpunkt zum Essen anzeigen. Dass heißt, sie werden ganz gierig auf Essen, sehen jedem Bissen nach der neben ihnen gegessen wird. Manche Eltern beschreiben, sie hätten ein schlechtes Gewissen, wenn sie neben dem Kind essen. Dies ist immer der richtige Zeitpunkt mit Beikost zu beginnen.

Es werden von verschiedenen Firmen Pre Nahrungen angeboten wie: Nestle, Milupa, Hipp, Humana:

Die Nahrungen sind in Pre, 1, 2 d. h. z.B.: Pre Apta oder Apta 1 unterteilt.

Diese Nahrungen gibt es noch in Hypoallergen. Säuglingsanfangsnahrungen d.h. die H.A. Nahrungen, die bei starken Allergien beider Eltern geben werden.

Pre Nahrungen werden bis zum vollendeten 6. Lebensmonat gegeben. Wenn mit Beikost begonnen wird, kann gleichzeitig noch Pre oder Muttermilch gegeben werden. Wenn nur mehr zwei Fläschchennahrungen benötigt werden, kann auf die 2er Nahrung umgestiegen werden. Eigentlich sind die 1er Nahrungen nicht nötig, da sie zu viel Stärke enthalten. Trotzdem wird sie von den Firmen ab dem 1. Fläschchen angeboten. Dies führt häufig zu Blähungen und Durchfallserkrankungen. Laut der österreichischen Ernährungskommission ist die 1er Nahrung so früh auch für Niere und Leber eine große Belastung.

#### Ernährungsplan vom Baby bis zum Kleinkind (nach Mag. Hanreich)

Beikost frühestens 6. Monat Bei Allergiegefährdung 6 – 8. Monat Monatlich eine Milchmahlzeit = Stillmahlzeit ersetzen Nur je ein Lebensmittel neu dazu (Abstand 3 Tage – 1 Woche) Anfangs löffelweise – kleine Mengen

#### TRINKEN Wasser ev. Fruchtete oder Obstsaft zum Süßen

#### 1. BEIKOSTMONAT Gemüsebrei z.B. zu Mittag

1. Woche Karotten oder Kürbis 2./3.Woche Karotten – Erdäpfel (Reis)

3./4. Woche Kartoffel- Erdäpfel - Fleisch (Rind - hohes Eisen)

#### 2. BEIKOSTMONAT Obst - Getreidebrei z.B. Nachmittag

1. Woche gekochter Apfel

Woche
 Apfel – Haferbrei ( oder Reisschleim)
 Woche
 Gemüse bzw. Getreide

eventuell Eigelb

#### 3. BEIKOSTMONAT Getreide "Milch" Brei

Getreide Wasser (Obst) + Muttermilch

Getreide Wasser (Obst) + Säuglingsmilchnahrung

#### 4. BEIKOSTMONAT Frischobstbrei

Verschiedenes frisches Obst und Gemüse je nach Jahreszeit

#### FAMILIENKOST 5 Mahlzeiten

z.B.

- Brei od. Brot und Milch
- Frischobst
- Beilage od. Gemüse, tierische Produkte
- Jause ( mäßig süß)
- Abendessen (kalt od. warm)

#### Im 1. Lebensjahr (bei Allergien auch im 2. Lebensjahr):

- KEIN Ei(weiß)!
- KEINE Kuhmilch!
- KEIN Fisch!
- KEINE Nüsse!

#### Hygiene Flaschennahrung

Desinfektion der Flaschen und Kochutensilien: Alle Utensilien die mit der Zubereitung von Säuglingsnahrung in Berührung kommen können, müssen, sollten ca 10 Minuten in Kochendem Wasser ausgekocht werden.

#### Schlafen des Säuglings und Kleinkindes

Schlafen und Wachen erfolgen nach den Bedürfnissen der Kinder. Säuglinge zeigen gut an wann sie müde sind, wie z.B.: Augen ribbeln, gähnen, unruhig werden etc. Oft wird die Unruhe falsch interpretiert. Die Eltern denken dem Kind ist fad, sie beginnen das Spielzeug zu wechseln, zeigen dem Kind immer mehr. Wenn es dann zur Reizüberflutung kommt, werden die Kinder immer unruhiger, beginnen heftig zu schreien und sind dann

Daher gilt, sobald das Kind anzeigt, dass es müde ist, mit dem Schlafritual beginnen.

#### Wie sollte ein Baby einschlafen?

schwer zum Einschlafen zu bringen.

Sehr junge Säuglinge schlafen meist beim Trinken ein, Säuglinge müssen entspannt sein um einschlafen zu können. Man kann ein Schmusetier oder –tuch einführen dies gilt als Übergangsobjekt. Für Kleinkinder sind zur Erleichterung Rituale einzuführen oder von den Eltern zu übernehmen.

Ältere Kinder sollen wach zu Bett gebracht werden - Autonomie. Wenn ein Kind weint - immer bei ihm bleiben bis es getröstet ist.

#### Wo sollte ein Baby am besten schlafen?

Im 1. Lebensjahr sollen Säuglinge immer im elterlichen Schlafzimmer übernachten, je kleiner umso wichtiger ist die Nähe zu den Eltern. Ob Gitterbett, Wiege oder Stubenwagen neben dem Bett des Elternteils ist die einfachste Lösung. Wenn ein Gitterbett vorhanden ist, ist es oft möglich das Gitter zur Seite Bettes wegzuschieben. So kann der Elternteil das Baby zum Füttern und Trösten rüber holen und dann wieder zufrieden zurücklegen. Kleinkinder können schon in einem extra Raum niedergelegt werden.

#### Schlafdauer:

Säuglinge schlafen ungefähr 16 Stunden am Tag, Kleinkinder noch 11 bis 13 Stunden.

#### Schlafphasen:

Rapid Eye Movements (REM) Phasen, mit schnellen Augenbewegungen, Träume, hier sind die Kinder leicht weckbar. Non REM Phasen sind Tiefschlafphasen, die Kinder sind schwer aufzuwecken. REM und Non-REM-Phasen wechseln sich ab, eine Phase dauert ungefähr 1 bis 1,5 Stunden. Säuglinge haben einen hohen Anteil an REM Schlaf, der sehr wichtig ist für die Reifung des Gehirns.

#### Pädagogische Ziele nach dem Kleinkindalter

#### Altersstufe 3-6 Jahre:

- Sich anziehen:
   Erste Handgriffe selber machen lassen (Unterhose selber anziehen, in Ärmel reinschlüpfen,...), loben, Freude am Erreichten ist Motivator zur Selbsständigkeit
- ∞ Selber Hände waschen: Nach Toilettgang, nach Mahlzeiten
- Gewand in die Wäsche bringen:
   Abends nach dem Ausziehen Gewand nicht herumliegen lassen
- ∞ selber Zähne putzen lernen (Papa kommt noch nachputzen!)

#### Altersstufe 7-10 Jahre:

- selber duschen (ungepflegter Geruch des Kindes kann Ursache für Ablehnung unter Gleichaltrigen sein)
- ∞ selber kämmen
- Läuse: Streitthema in getrennten Familien → Shampoos töten nur Läuse, Nissen per Hand entfernen! → Die Entlausung befindet sich in der Wiener Desinfektionsanstalt im Arsenal, Hüttenbrennergasse 6, im 3. Bezirk. Infos gibts unter Tel. 01/79 775-87 880
- ∞ Selber Ordnung halten: Evt. fixe Routine schaffen, zB vor dem Zu-Bett-gehen werden noch die herumliegenden Spielsachen eingeräumt

Manchen Kindern fällt das Einüben der Selbständigkeit leichter, wenn es dafür ein Belohnungssystem gibt. Zum Beispiel kann man am kalender jeden Tag ein Sternchen oder einen kleinen Sticker anbringen, an dem das Kind ordentlich Zähne geputzt hat. Bei einer gewissen Anzahl von Stickern oder Sternchen gibt's eine kleine Belohnung

#### Bekleidung

Es ist zu empfehlen, als Vater pro Kind ein paar Reserve-Kleidungsstücke daheim zu haben, zB falls das Kind nass wird oder sich dreckig macht. Es macht einen guten Eindruck, wenn das Kind sauber und ordentlich zur Mutter zurückkommt!

#### Raumhygiene

Für Raumhygiene sollte regelmäßig gesorgt werden, dh Böden, Tische oder sonstige häufig benutzte Gegenstände sollten vom Erwachsenen regelmäßig gereinigt werden, ebenso die Sanitäranlagen und der Küchenbereich.

#### Erste Hilfe

#### Notrufe:

Rettung 144
Feuerwehr 122
Polizei 133

Vergiftungszentrale 01 / 406 43 43

Euro - Notruf (europaweit) 112

#### Verletzungen:

#### Sturz auf den Kopf

Es sollte immer ein Arzt aufgesucht, die Situation besprochen und das Kind untersucht werden.

Gefahr: Hirnschwellung oder Blutung innerhalb des Schädels. Symptome: treten meist erst Stunden nach dem Geschehen auf.

Ins Krankenhaus sollte man immer fahren wenn:

- 1.) Bewusstlosigkeit (oder Verdacht darauf) nach dem Sturz oder kurz danach auftretende Übelkeit oder Erbrechen
- 2.) später bis 48 h danach) auftretende auffällige Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit. Erbrechen.

#### Oberflächliche Abschürfungen

mit Betaisodonna – flüssig abtupfen – nicht verbinden und an der Luft abtrocknen und verkrusten lassen. Pflaster nur als vorübergehenden Schutz.

#### Kleine und nicht stark blutende Wunden

mit Bataisodanna flüssig reinigen - trocknen - verbinden.

#### Starke und spritzend blutende Wunden

mehrere trockene Tupfer auf die Wunde legen und fest auf die Wunde drücken – mit einer Binde fest an wickeln. Nach 10 min. wieder lockern – eventuell erneut festbinden. Einen Arzt aufsuchen ob die Wunde geklebt oder genäht werden muss.

#### Wunden im Schleimhautbereich

des Mundes werden im Prinzip nicht genäht. Wenn kein Arztbesuch notwendig erscheint, Wunde in nächsten Tagen mit warmen Wasser oder Salbeitee reinigen. Anstatt einer Kruste bildet sich hier ein weiß-gelblicher Belag.

#### Verstauchung – Zerrung – Prellung

betroffenen Körperteil ruhig stellen, kalte Umschläge machen. Eis nie direkt auf die Haut! Eiswürfel in Plastiksack und ein Tuch darüber – nie länger als 10 Minuten auf betroffener Stelle lassen – dazwischen 20 – 30 Minuten Pause. Arzt ansehen lassen.

#### Knochenbruch

bei Verdacht Ruhigstellung (angrenzende Gelenke mit ruhig stellen) Arzt oder Rettung rufen.

#### Fremdkörper in Nase und Ohren

Fremdkörper in diesen Bereichen werden nur vom Arzt entfernt. Es ist wichtig eine Verlagerung in das Körperinnere und Verletzungen zu vermeiden. Wenn das Kind bereits

schnäuzen kann, sollte dies versucht werden. Das freie Nasenloch zuhalten und den Fremdkörper ausschnäuzen.

#### Verschlucken von Fremdkörpern

Meist ohne Komplikation: "Was durch den Kehlkopf geht, geht auch problemlos durch den Rest des Darmes". Nie ein Kind mit dem Kopf nach unten halten, nicht erbrechen lassen. Nachfüttern von kompakter und faserreicher Nahrung (Brot, Kraut), Stuhl genau untersuchen – wird nach 3 Tagen der Gegenstand im Stuhl nicht gefunden – Arzt aufsuchen. Bei scharfen Gegenständen gleich Arzt aufsuchen.

#### Fremdkörper im Halsbereich

mit flacher Hand energisch zwischen die Schulterblätter klopfen – kleine Kinder dabei mit zweiter Hand vorne am Brustkorb dagegen stützen.

#### Verbrennungen / Verbrühungen

Ca. 60% aller brandverletzten Kinder sind jünger als 4 Jahre, wobei es sich hier vorwiegend um Verbrühungen mit heißen Flüssigkeiten handelt, während bei älteren Kindern Brandverletzungen überwiegen.

Verbrennungen und Verbrühungen werden in drei Schweregrade eingeteilt:

- 1. Grad: Rötung, Schwellung, Schmerzen.
- 2. Grad: Blasenbildung, Schmerzen
- 3. Grad: Grauweiße Wundfläche bis zur Verkohlung, kein Schmerzempfinden.

#### Erste Hilfe:

Sofortiges Kühlen mit kaltem Wasser bis zur Schmerzlinderung (mind. 20 Minuten, verhindert die nachträgliche Ausbreitung der Schädigung in die Tiefe), Wunden keimfrei abdecken.

Kleidung anlassen - in Decke wickeln - ins KH fahren.

Kein Puder, keine Salben oder Ähnliches draufgeben!

#### Vergiftungen

Vergiftungen durch die Einnahme eines Stoffes sind die häufigsten Notfälle im Kindesalter, vorwiegend im Alter von 1 – 4 Jahren.

#### Ursachen:

ungesicherte Medikamente, Haushaltsmittel, giftige Pflanzen und Beeren.

Grundsätzlich gilt bei Vergiftungen:

Kein Erbrechen, keine Milch, kein Rizinusöl, keine "Hausmittel"

Schon der Verdacht bedeutet Handeln:

Reste aus Mund entfernen – bei ätzenden Substanzen Wasser nach trinken – Vergiftungszentrale anrufen und Anweisungen folgen

Ins KH fahren – immer die Verpackung, Pflanzen, Pilze, Beeren etc. mitnehmen!! Vorbeugung:

Medikamente, immer versperrt in Arzneibox aufbewahren.

Haushaltschemikalien für Kinder unerreichbar aufbewahren.

Beim Kauf auf kindersichere Verschlüsse achten. Medikamente und halbleere Behälter mit Reinigungsmittel gehören nicht in den Hausmüll.

#### Erkrankungen

#### Fieber

Grundsätzlich ist Fieber eine normale Reaktion des Körpers auf eine Infektion. Fieber unklarer Ursache, vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern bedarf jedoch einer Aufklärung durch den Arzt.

Messmethoden bei Babys und Kleinkindern: Achsel, Mund (Schnuller), Ohr, Po. normale Temperatur bis  $37,5^{\circ}$ C erhöhte Temperatur  $37,5^{\circ}$ -  $38,5^{\circ}$ C

Fieber ab 38,5℃

#### Maßnahmen:

Säuglinge zuerst immer ausziehen, nur mit Body (nie zudecken oder einwickeln). Dann Wadenwickel: feuchte Tücher (Wasser – Zimmertemperatur), die um beide Waden gewickelt werden und alle 5 Minuten gewechselt werden (nicht wirksam wenn die Beine kühl sind), viel Flüssigkeit. Arzt aufsuchen!

#### **Fieberkrampf**

Fieberkrämpfe sind die häufigsten Krampfereignisse in der Kindheit. Sie haben mit echter Epilepsie nichts zu tun.

Was sind die Ursachen für Fieberkrämpfe im Kindesalter?

Vor dem 9. Lebensmonat und nach dem 5. Lebensjahr sind Fieberkrämpfe selten, aber nicht ausgeschlossen, die häufigste Zeit liegt um 14 - 18 Lebensmonate. Immerhin 3 - 4 Prozent aller Kinder haben einmal einen Fieberkrampf, und bis zu 50 Prozent dieser Kinder auch mehrere.

Fieberkrämpfe treten bei rasch ansteigender Temperatur auf, am ehesten wenn die Körpertemperatur 39℃ überschreitet. Typischerweise sind alle Körperteile betroffen, manchmal nur einzelne Gliedmaßen. Die Kinder können blau oder blass werden, die Atmung ist gepresst.

Wichtig ist, dass die Dauer nicht länger als zehn Minuten betragen soll. Bei längerer Dauer (ab 15 Minuten) ist ein realer Hintergrund wie eine Infektion oder eine Vergiftung als Ursache häufiger. Diese anderen Möglichkeiten müssen sehr sorgfältig abgeklärt werden.

Beim ersten Fieberkrampf – Arzt/Rettung und Eltern verständigen. Beim 2. Fieberkrampf werden die bereitgestellten krampflösenden Medikamente gegeben und wieder Eltern und Rettung verständigen. Hilfswerk interne Richtlinie zu Medikamentengabe/-vereinbarung beachten!!!

#### Literatur

Pickler, E.u.a.(Hrsg.)	Miteinander vertraut werden. Erfahrungen und Gedanken zu Pflege
	von Säuglingen und Kleinkindern. Verlag Arbor. 1994
	(1. Auflage)
Hanreich, I.	Essen und Trinken im Säuglingsalter. Der österr. Ratgeber für
	Ernährung im 1. Lebensjahr über Stillen, Auswahl an
	Flaschennahrung, Beikost (Gläschenfahrplan) und Allergieprävention.
	Verlag I. Hanreich, ( 5. Auflage)
Hanreich, I.	Essen im Kleinkindalter. Tipps und praktische Anregungen für
	kindgerechte Ernährung. Verlag I. Hanreich
Daws Dilys	"Beratung bei Schlafproblemen von Kindern". In: Die
•	Wiederentdeckung der Freude am Kind. Psychoanalytisch-

Gstach, J. Gießen: Psychosozial-Verlag, 1999.

pädagogische Erziehungsberatung heute . Wilfried D.; Figdor, H. und

## **PFLEGEN**



#### 0-2 Jahre

- Säugling bekommt die meisten sozialen Erfahrungen während der Pflege
  - Während der Pflege mit dem Kind sprechen, sagen was man gerade tut
- Einfühlsame Pflege erfüllt einen Teil der Erziehungsarbeit



### 0-2 Jahre

## Pre - Nahrung

### **Beikost**

### **Familienkost**

## Im 1.Lebensjahr...

- ... kein Ei(weiß)!
- ... keine Kuhmilch!
- ... kein Fisch!
- ... keine Nüsse!



## 0-2 Jahre

## **Schlafen**

- Schmusetier
- Rituale
- bleiben oder gehen?



## **HYGIENE**

- Körperhygiene
- Spiel und Schlafbereich der Kinder
- Zahnpflege
- Handreinigung
- Wickelbereich / WC
- Hygiene Fläschchen



### 3-6 Jahre

## ZIELE:

Selber aufs WC gehen

Selber anziehen

Selber Zähne putzen

Selber Hände waschen

Selber duschen

Selber Ordnung halten





## **ACHTEN AUF:**

**Bekleidung** 

Raumhygiene



## KINDERSICHERHEIT

Unfälle in Österreich 50% der Unfälle 2% der Unfälle

jährlich rund 173.000 Kinder zu Hause, auf dem Spielplatz

im Straßenverkehr

Besonders schwere Unfälle

Küche, Bad, Kinderzimmer, Garten: Verbrennungen und Verbrühungen mit heißen Flüssigkeiten, Vergiftungen und Verätzungen mit Reinigungsmitteln, Ertrinkungsunfälle in Swimmingpools und Teichen, Strangulierung mit Vorhangkordeln, Stürze aus

Fenstern.

25 bis 40% alle Unfälle könnten verhindert werden.

Vorbeugen ist die wichtigste Maßnahme.

Dennoch: Die absolut kindersichere Umgebung gibt es nicht.

VORSORGE. WISSEN UND AUFMERKSAMHEIT die drei Säulen der Kindersicherheit!!



## FÖRDERN\_

- Während das Kind bei Papa ist, lernt es unausweichlich durch Papas Vorbild, was im Leben anscheinend gut und wichtig ist – selbst wenn das einem als Papa vielleicht gar nicht bewusst ist.
- Als Papa hat man die Möglichkeit, sein Kind positiv zu prägen und ihm die Möglichkeit zu geben, seine Fähigkeiten und seinen Charakter weiterzuentwickeln.
- Wenn man als Papa diese Möglichkeit bewusst nutzen möchte, sollte man sich zunächst klar werden, in welche Richtung man das Kind fördern möchte.
- Dazu finden Sie hier eine Auswahl von Tipps und Gedanken-Anstößen. Es sind zu viele, um sie alle gleich umzusetzen, aber man könnte sich vor dem Wochenende, an dem das Kind zu Besuch kommt, überlegen, in welchem Bereich man dem Kind gezielt die Möglichkeit geben könnte, sich weiterzuentwickeln, sei es durch Gespräche, Unternehmungen, etc...

#### Pädagogische Förderbereiche:

#### Förderung des Sozialverhaltens

#### → Wie kann ich als Papa das Sozialverhalten meines Kindes fördern?

#### Papa ...

<ul> <li>reflektiert seine eigenen sozialen Beziehungs- und Kommunikationsmuster.</li> </ul>	Streit mit Nachbarn, Umgang mit Verwandtschaft
setzt sich mit den Erwartungen und Vorgaben unserer Gesellschaft kritisch auseinander.	Überbetonung von Outfit, Körperformen,
reflektiert sein Verhalten in Gesprächen mit den Kindern.	"Findet ihr, dass ich streng bin?""oft grantig bin?"
■ Übt wichtige soziale Verhaltensformen von Beginn an ein.	<ul> <li>Kleinkindalter: "Gib mir bitte", "Bring mir bitte", "Komm!"</li> </ul>
<ul> <li>weiß, dass das Kind erlernte Verhaltensnormen ausprobieren muss.</li> </ul>	<ul> <li>Nicht alles klappt geich (gr  ßen, danke sagen,)</li> </ul>
<ul> <li>wendet sich dem Kind liebevoll zu.</li> </ul>	■ "Papaaa?" – "Ja, bitte?"
<ul> <li>achtet auf die Bedürfnisse des Kindes.</li> </ul>	"Ist dir kalt?" "Hast du Durst?"
<ul> <li>verbalisiert Gefühle des Kindes.</li> </ul>	<ul><li>"Jetzt bist du traurig, oder?"</li></ul>
fördert das Streben des Kindes nach Autonomie.	"Ok, du kannst es mal selber probieren."
<ul> <li>fördert die Übernahme von Selbstverantwortung.</li> </ul>	Taschengeld einteilen
<ul> <li>begegnet der Diskussions- und Widerspruchsfreude älterer Kinder in angemessener Form.</li> </ul>	<ul> <li>"Ok, gut dass du eine durchdachte Meinung hast. Aber überleg mal"</li> <li>manchmal auch: "Jetzt möchte ich aber nicht mehr länger drüber diskutieren"</li> </ul>
<ul> <li>unterstützt und fördert die Konfliktfähigkeit des Kindes.</li> </ul>	<ul> <li>"Frag deinen Bruder mal ob ihm das gefallen hat, was du zu ihm gesagt hast."</li> <li>"Lass ihn bitte mal ausreden"</li> </ul>
<ul> <li>beobachtet das Kind regelmäßig, um zu erkennen, wo es noch Unterstützung benötigt.</li> </ul>	Evt zu dominant, zu schüchtern
bietet ausreichend Platz zum Austoben an.	
<ul> <li>sorgt für Entspannungs- und Rückzugsmöglichkeiten.</li> </ul>	

		_	
•	plant gemeinschaftliche Aktivitäten regelmäßig ein.		
•	fördert Kontakte und freundschaftliche Beziehungen untereinander.	•	"Wie geht's eigentlich der Elvira? Wir könnten ihre Familie mal einladen."
•	bestärkt die Kinder, füreinander Verantwortung zu übernehmen.	•	"Du bist schneller – wenn sie nicht mehr kann, wartest du auf sie."
•	setzt eindeutige Grenzen und achtet auf die Einhaltung von Regeln.	•	Babys – "Nein!" einfordern "Wenn du die anderen Kinder weiter nervst, musst du rausgehen."
•	achtet auf die Umgangsformen zwischen den Kindern	•	keine Schimpfworte. "Würde du das gefallen, wenn sie so mit du redet?"

#### Das Kind lernt am/durch das Verhalten von Papa und ...

- → entwickelt ein Selbst- und Weltbild.
- → erprobt, überdenkt und modifiziert bereits erlernte Verhaltensnormen.
- erwirbt Eigenständigkeit und Selbstverantwortlichkeit.
- artikuliert seine Bedürfnisse und Gefühle.

- → erwirbt Konfliktfähigkeit, Durchsetzungsfähigkeit und Empathie.
   → erweitert seine sozialen Kontakte außerhalb der Familie.
   → lernt verschiedene Eigenschaften und Emotionen bei anderen M lernt verschiedene Eigenschaften und Emotionen bei anderen Menschen kennen.
- → schätzt die Meinung anderer unterschiedlich ein.
   → stellt die Meinung anderer in Frage.
- erlebt andere mit ihren Stärken und Schwächen.
- → lernt Kompromisse zu schließen und zu kooperieren.
- → erlebt sich als Teil einer Gemeinschaft.

### Emotionale Förderung

### → Wie kann ich als Papa mein Kind emotional fördern?

#### Рара ...

ıa	pa		
•	vermittelt dem Kind das Gefühl, dass es wichtig und angenommen ist, unabhängig von Leistungen.	•	"Ich finds super, dass du da bist!"
•	weiß, dass ein bewusster Umgang mit Emotionen der psychischen Stabilität dienlich ist.	•	Gemeinsam jubeln "Ich bin auch manchmal traurig, wütend und dann"
•	erkennt das Auftreten von Emotionen als Gelegenheit zu Nähe, Austausch und entwicklungsanregender Kommunikation.	•	"Was könnten wir machen, wenn wir uns ärgern?"
•	versucht verbale und nonverbale Formen des emotionalen Ausdrucks des Kindes zu verstehen		
•	vermeidet beleidigende, demütigende Aussagen oder Handlungen.		
•	dient dem Kind als Vorbild.	•	Entschuldigen
•	reflektiert eigene Emotionen.		
•	teilt seine Gefühle angemessen und ehrlich in Form von Ich- Botschaften mit.	•	"Mir wird's jetzt langsam zu laut."
•	ist gegenüber allen Kindern freundlich.		
•	zeigt seine Bereitschaft zur Kontaktaufnahme.	•	ZB Lächeln, hindrehen, anschauen, hinknien, auf d Schoß nehmen Zeit zum reden nehmen
•	wendet sich dem Kind mit Einfühlungsvermögen zu.	•	"Wie geht's dir?"
-	macht sich die Emotionen des Kindes bewusst.	•	"Was hat es erlebt?"
•	fördert die Selbstwahrnehmung des Kindes.	•	"Was hat es ellebt? "Was denkst du dann, wenn die Kinder das zu dir sagen?"
•	hilft dem Kind, eigene Gefühle zu benennen und zu verstehen.	•	"Wie nennt man das, wenn man traurig ist, wenn andere was schöneres haben?"
•	unterstützt das Kind darin, eigene Gefühle angemessen zum Ausdruck zu bringen.	:	Babys: "bitte-bitte!" machen "Dann sag zu ihm: hör bitte auf, ich mag das nicht" "Dann frag, ob du was zu trinken haben kannst"
•	hilft dem Kind auf einfühlsame Weise, seine Stimmungen zu kontrollieren.	•	"Magst du es, wenn man dich anschreit? Sag es bitte nochmal freundlich."
•	regt zu einer optimistischen Grundhaltung an.	•	"Ich glaub du schaffst das!"
•	Ermöglicht dem Kind Erfahrungen, bei denen es in sicherer Umgebung Ängste überwinden lernt, ohne überfordert zu werden	•	Schwimmen lernen, kl Mutproben (zB was aus dem Keller holen) -> feiern!
•	fördert die Motivation des Kindes.	•	"Hey, ich weiss was cooles" "Wenn Du fertig bist, essen wir ein Eis!"
•	setzt gegebenenfalls klare Grenzen.	•	"Wenn du so grantig bist, musst du draußen warten bis du wieder normal mit uns sprechen kannst."
•	regt das Kind an, anderen zuzuhören und sich in die Gefühle anderer hineinzuversetzen.	•	"Hör ihr mal zu"

#### Das Kind lernt am/durch das Verhalten von Papa und ...

- → erfährt eine Stärkung seiner Persönlichkeit.
- → lernt sich selbst besser wahrzunehmen.
- erlernt Gefühle zu benennen.
- kann Gefühle erproben, sein Gefühlsrepertoire erweitern.
- → lernt seine Stimmungen zu kontrollieren.
   → erfährt das Gefühl des Verstandenwerdens.
- → erwirbt Unabhängigkeit und Anpassungsfähigkeit.
   → erwirbt Konfliktfähigkeit.
   → erwirbt Wissen um die Körpersprache.

- → erfährt Nähe zu anderen Personen.
   → kann FreundInnen finden und Freundschaften aufrecht erhalten.
- → lernt andere zu respektieren.

#### **Motivation**

#### → Wie kann ich als Papa die Motivation meines Kindes fördern?

#### Papa ...

weiß um die Auswirkungen der Umwelt auf die Motivationslage des Kindes.	Wo erlebt es Erfolge, wo Misserfolge?
Gibt dem Kind Gelegenheiten, Fähigkeiten auszuprobieren	<ul> <li></li></ul>
Gibt dem Kind zu verstehen, dass seine Beiträge in der Familie wichtig sind und geschätzt werden.	<ul> <li>Helfen lassen wichtig -&gt; dauert länger, Zeit geben</li> </ul>
<ul> <li>weiß um den Einfluss von Tagesverfassung, k\u00fcrperlichen Zust\u00e4nden, Gef\u00fchlen und Gedanken auf die Motivationslage des Kindes.</li> </ul>	Wie hast du dich heute mit Tanja verstanden in der Schule?"
<ul> <li>reflektiert bei mangelnder Motivation des Kindes mögliche Störfaktoren und arbeitet im Rahmen seiner Möglichkeiten an der Behebung der Hindernisse.</li> </ul>	■ Punkteliste → Belohnung
<ul> <li>passt die Aufgabenschwierigkeit dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes an.</li> </ul>	<ul> <li>Überforderung tötet</li> <li>Motivation</li> </ul>
<ul> <li>berücksichtigt Begabungen und Fähigkeiten des Kindes.</li> </ul>	<ul> <li>Erfolge feiern</li> </ul>
<ul> <li>achtet auf eine positive Einstellung des Kindes gegenüber seinen Begabungen und Fähigkeiten.</li> </ul>	
<ul> <li>vermeidet grundsätzlich abwertende Zuschreibungen. ("Du kannst das nicht." "Du bist zu dumm.")</li> </ul>	
<ul> <li>macht dem Kind beeinflussbare und nicht beeinflussbare Faktoren für Erfolg und Misserfolg deutlich.</li> </ul>	
<ul> <li>beachtet und lobt die Anstrengung des Kindes.</li> </ul>	
gibt dem Kind Gelegenheit, Fehler auszubessern.	

- → Das Kind lernt am/durch das Verhalten von Papa und ...
- entwickelt ein positives Selbstbild.
- kann gute Leistungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls nutzen.
- hat Erfolgserlebnisse.
- kann mit Misserfolgen umgehen und diese einordnen.
- weiß, dass gelegentliche Misserfolge Bestandteil des Lebens sind.
- weiß, dass Misserfolge nichts mit seinem Wert als Mensch zu tun haben.
- fühlt sich nicht als Versager.
- kann die Schwierigkeit der Aufgaben angemessen einschätzen.
- → verhält sich Aufgabenstellungen gegenüber neugierig und offen.
   → entwickelt selbstständig neue Ideen und Lösungsstrategien.
- → beschäftigt sich über einen langeren ∠en aum.
   → interessiert sich für die Vorgänge in seiner Umwelt. beschäftigt sich über einen längeren Zeitraum mit Aufgabenstellungen.

#### Bewegungs-Förderung

## → Wie kann ich als Papa die Bewegungsfreude und die Bewegungskompetenzen meines Kindes fördern?

#### Papa ...

•	besucht mit den Kindern Spielplätze.	
•	fördert die altersgemäße Bewegungsentwicklung der Kinder	altersgemäße
		Herausforderungen
•	weiß, dass ausgelebter Bewegungsdrang die Konzentration steigern kann.	
•	beobachtet die Kinder, um sie angemessen fördern und fordern zu können.	
•	gibt den Kindern Hilfestellung, sichert sie auf Geräten.	
•	achtet darauf, dass das Kind Erfolgserlebnisse hat.	
•	gesteht dem Kind das Bedürfnis nach Übung/Wiederholung von	
	Bewegungsmustern zu.	
•	bewertet oder beurteilt das Kind nicht nach seinen Leistungen.	"Hab dich immer lieb"
•	achtet auf motorische Defizite des Kindes und deren Verlauf.	
•	macht Ausgänge wie Wanderungen oder Eislaufen.	
•	achtet auf wechselnde Anforderungen in den Bereichen Koordination, Ausdauer, Kraft und Gleichgewichtssinn.	

#### Das Kind lernt am/durch das Verhalten von Papa und ...

- → kann Freude an der Bewegung finden.
- → kann seinem Bedürfnis nach Bewegung nachkommen.
- erprobt neue Bewegungsmuster.
- → festigt bereits erlernte Bewegungsmuster.
- → lernt seinen Körper zunehmend zu koordinieren und zu kontrollieren.
- lernt seine Kraft zu dosieren.
- → lernt Ausdauer und Durchhaltevermögen.
   → kann motorische Defizite aufholen/verbessern.
- hat Erfolgserlebnisse.
- → lernt den sicheren Umgang mit Spiel- und Sportgeräten.
- → erlernt das Einhalten von Spielregeln.
- → kann sich besser konzentrieren.
   → kann mit anderen in Konkurrenz treten.
- → erlernt sportliche Fairness und Rücksichtnahme

#### Bewegungsaktivitäten mit verschiedenem Material fördern

Bewegungsaktivität	Material		
Wippen	Brett, über einen Ast gelegt		
	■ Trampolin		
Caringon	<ul> <li>Matratze</li> </ul>		
Springen	<ul> <li>Weichbodenmatte</li> </ul>		
	<ul> <li>Kasten oder Teile davon</li> </ul>		
	<ul> <li>Rollbretter</li> </ul>		
Fahren und rollen	<ul><li>Pedalos</li></ul>		
	<ul> <li>Brett auf Murmeln legen (mit Seil begrenzen)</li> </ul>		
	<ul> <li>Topflappen als Schlittschuhe</li> </ul>		
Rutschen	<ul> <li>Teppichfliesen mit der Teppichseite nach unten</li> </ul>		
	<ul> <li>Bettücher zum Ziehen, z. B. als Schlitten</li> </ul>		
	<ul> <li>Taue mit Knoten</li> </ul>		
Hangeln und schaukeln	<ul> <li>Seil von Wand zu Wand</li> </ul>		
Trangelli und Schaukelli	<ul> <li>Strickleiter</li> </ul>		
	<ul> <li>Sprossenwand</li> </ul>		
	■ Tau		
	■ Baumstamm		
Balancieren	<ul> <li>Umgedrehte Langbank</li> </ul>		
	<ul> <li>Mehrere große halbierte Holzkugeln</li> </ul>		
	Slack-Line		
	<ul> <li>Kriechtunnel</li> </ul>		
Kriechen	<ul><li>Rohre</li></ul>		
	Stühle		
	<ul> <li>Kasten</li> </ul>		
Klettern und springen	<ul> <li>Sprossenwand</li> </ul>		
The training of the general section of the section	Gestapelte Matten		
	Schaumstoffe		
l	<ul> <li>Langbank in der Sprossenwand eingehängt</li> </ul>		
Hochziehen und -kriechen	■ Baum		
	Kletterwand		
	Ball in Eimer		
Werfen	■ Kegel		
	Luftballon		
	Zusammengeknüllte Zeitungen		
D. b. a. a. d. a.	■ Hängematten		
Ruhen und entspannen	Höhlen aus Matratzen, Matten, Kartons, Tischen, etc.		
	<ul> <li>Decken, Tücher, Betttücher</li> </ul>		

### Kognitive Förderung

### → Wie kann ich als Papa mein Kind kognitiv fördern?

### Рара ...

<u>. u</u>	pa	
•	weiß, dass jedes Kind seine Umwelt erforschen will und Neugierde der Motor für Lernprozesse ist.	
•	gibt nicht vor, allwissend zu sein.	"Da fragen wir Tante Sissi"
•	regt das Kind dazu an, eigene Ideen einzubringen.	"Da frageri wii Tarite Oissi
-	greift Ideen des Kindes auf und führt sie weiter.	
•	erarbeitet sich neue Themenbereiche mit dem Kind gemeinsam.	Baby: Begriffe beibringen,
	eralbeitet sich nede Themenbereiche mit dem Kind gemeinsam.	zeigen lassen
•	berücksichtigt Alter und Entwicklungsstand des Kindes.	Nicht überfordern mit Büchern, Filmen, die für ältere Kinder sind
•	führt altersadäquate Gespräche mit dem Kind.	
•	geht flexibel auf die Bedürfnisse des Kindes ein.	
•	geht auf die Interessen des Kindes ein.	Was fasziniert mein Kind?
•	lernt die bisherigen Erfahrungen des Kindes kennen.	
•	lernt das Weltbild des Kindes kennen.	Dem Kind Gelegenheit geben, Fragen zu stellen, verfügbar sein
•	lernt die Erklärungsmuster des Kindes kennen.	
•	beobachtet, mit welchen Themen sich das Kind auseinandersetzt.	
•	fordert das Kind seinen Fähigkeiten entsprechend.	Man muss nicht aus jedem Kind ein Mathegenie oder einen Fußballprofi machen.
•	macht das Kind auf bereits vorhandene Fähigkeiten aufmerksam, die es in das neue Themengebiet einbringen kann.	"Du könntest diesmal die Schildkröte abzeichnen, die wir gesehen haben."
•	fordert das Kind auf, Neues zu erforschen.	
•	bestärkt das Kind in der Umsetzung seiner Ideen.	"ok, ich helf dir dabei."
•	analysiert mit dem Kind verschiedene Situationen.	"Wenn es wärmer wird, kann man bessere Schneebälle machen." (Thermometer zeigen)
•	stellt Fragen.	"Weißt du was die Leute früher gemacht haben, als es noch keine Autos gab?"
•	zeigt Geduld und ermutigt das Kind.	
•	bietet dem Kind unterschiedliche Lern- und Erfahrungsorte an. (z.B. Natur, Museum, etc.)	
•	bezieht das aktuelle Tagesgeschehen mit ein.	"Heute hängen überall Fahnen."
•	erklärt neue Begriffe und Zusammenhänge.	"Wenn wir Geld auf die Bank bringen, bleibt es nicht dort."
•	macht das Kind mit Symbolen des Alltags vertraut.	Verkehrsschilder, Postamt,
•	hilft dem Kind, seine Umgebung und seinen Alltag zu erfassen. (z.B. Zeitbegriff, Mengenbegriff, etc.)	
•	bietet Regelspiele, Strategiespiele, Logikspiele, Puzzles und Rätsel an.	
•	bietet Materialien an, die zum Experimentieren und Forschen anregen. (z.B. Lupen, Waagen etc.)	
•	achtet auf die Einhaltung von (Spiel)Regeln.	
•	bietet Kinderbücher an.	

#### Das Kind lernt am/durch das Verhalten von Papa und ...

- → findet eine anregende Umgebung vor.
- > setzt sich mit seiner Umwelt auseinander.
- → setzt sich mit neuen Themen auseinander.
- > entwickelt eigene Interessen.
- → entdeckt seine Fähigkeiten und Begabungen.
- → bringt Fähigkeiten und Begabungen ein.
- → entwickelt Ausdauer und Geduld.
- → verbessert Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen.
- → begegnet Herausforderungen mit Neugierde und Interesse.
- → stellt sich selbst Aufgaben.
- → entwickelt Lösungsstrategien.
- → entwickelt Erklärungsstrategien.
- → lernt Zusammenhänge kennen.
- > kann Schlussfolgerungen ziehen.
- → erwirbt Wissen.
- → kooperiert mit anderen Kindern.
- → kann sich an vereinbarte (Spiel)Regeln halten.

#### **KINDERBÜCHER**

#### Kinder brauchen Bücher

Kinder brauchen Bücher – dieser Leitspruch des großen Kinderpsychologen Bruno Bettelheim sollte uns bestärken, unsere Kinder von Jahr zu Jahr mit entsprechendem Bücherstoff zu versorgen. Von einfachen Bilderbüchern bis hin zu bildhaften Geschichten wird ihnen so die Welt der Dinge und der Fantasie vermittelt. Jedes Alter braucht dabei "seine" Bücher:

- Das Baby braucht robuste Bilderbücher, z. B. Bilderbücher mit wenigen, dicken Pappseiten. Im 1. Lebensjahr sind Bilderbücher mit einfachen kleinen Abbildungen und leuchtenden Farben, die Gegenstände aus der Umwelt und dem Alltag des Kindes zum Inhalt haben, geeignet. Ein gutes Bilderbuch soll
  - o die Fähigkeit des Kindes zur genauen Beobachtung fördern,
  - Gefühle ansprechen und Stimmung vermitteln,
  - o die Phantasie anregen,
  - o genaue Informationen bieten,
  - Zusammenhänge verdeutlichen,
  - o das Wesentliche einer Sache darstellen,
  - o das Kind mit verschiedenen künstlerischen Gestaltungsweisen vertraut machen.
- "Wimmelbücher", auf denen viele kleine Einzelheiten zu entdecken sind, und Bücher, in denen sich Bilder und Szenen hinter Klappen verstecken, sind für das 2. bis 3. Lebensjahr geeignet.
- Im 3. und 4. Lebensjahr stehen Bücher mit realistisch dargestellten Gegenständen wie Fahrzeugen, Flugzeugen, Küchengegenständen, dem Bad oder mit Alltagsszenen wie "Auf der Straße", "Auf dem Bahnhof", "Im Kindergarten", "Auf dem Spielplatz" hoch im Kurs. Ebenso eignen sich Mitlesebücher, bei denen Hauptwörter durch Bilder ersetzt sind, und Bücher mit lustigen Reimen und Liedern.
- Vom 4. bis zum 6. Lebensjahr kann sich ein Kind in Büchereien und Buchhandlungen schon allein Bücher nach seinen Interessensgebieten aussuchen. Mitlese- und Vorlesegeschichten, bei denen das Kind bestimmte Rätsel und Aufgaben aus dem Text heraus lösen kann, sind in diesem Alter besonders zu empfehlen.

#### Bilderbücher als Entwicklungsanstoß in den verschiedenen Bildungsbereichen

Gesunde Kinder entwickeln sich ständig und brauchen daher laufend neue Anregungen, zu denen auch Bilderbücher zählen. Bilderbücher sind

- Miterzieher,
- Informationsquellen,
- Unterhalter

und halten eigene Erlebnisse und Eindrücke von Kindern auf kindgemäße Art fest.

Im emotionalen Bereich bewirken gute Bilderbücher eine Reihe von förderlichen Impulsen:

- Die Emotionalität und Erlebnisfähigkeit wird gefördert.
- Stimmungen werden vermittelt.

Über Identifikation lernt das Kind sich in andere Personen einzufühlen, mit den handelnden Personen des Buches erlebt es Spaß, Freude, Spannung, Angst, Konflikte, Überlegenheits- und Machtgefühle.

Auch in der **sozialen Entwicklung** haben Bilderbücher fördernden Einfluss. Zeitgenössische Autoren bemühen sich, Probleme des Kindes im Buch aufzuzeigen, wie etwa Ängste und Sorgen der Kinder, unerfüllte Wünsche nach Liebe, Geborgenheit und Anerkennung, Gefühle des Außenseiters usw. Dadurch werden Kinder und Erwachsene ermuntert, persönliche Probleme zu klären, sich damit auseinander zu setzen, Verständnis für die gegenseitigen Anliegen zu entwickeln:

- Die Kontaktfähigkeit wird gefördert.
- Positive Modelle mitmenschlicher Beziehungen spornen zum Nachahmen an.
- Anderen Freude zu bereiten wird als Tugend erkennbar, ebenso wie Anstand und Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Toleranz, Bereitschaft zur Zusammenarbeit, Einsatzbereitschaft.
- Das Verständnis für andere Menschen wird gefördert.

In der Auseinandersetzung mit Bilderbüchern soll das Kind lernen, sein eigenes Verhalten zu kontrollieren und bewusst zu steuern. Es soll aber auch Einblick gewinnen in Probleme und Bedürfnisse anderer Menschen

Für die Entwicklung der **kreativen Fähigkeiten** bieten Bilderbücher eine ganze Reihe von Anregungen. Das schöpferische Denken, die Fantasie und die Gestaltungsfreude der Kinder werden angeregt. Das Kind bekommt Impulse zum Erfinden und Umgestalten von Alltagssituationen sowie zum Zusammenleben mit anderen. Seine Lust mit Lauten zu spielen bzw. selbst Reime und kurze Geschichten zu erfinden wird angeregt. Eindrücke aus Kinderbüchern finden Ausdruck in seinen Zeichnungen und Malereien.

Natürlich fördern Bilderbücher ganz besonders die **sprachliche Entwicklung** der Kinder. Schon die ersten textlosen Bilderbücher fördern die sprachliche Ausdrucksfähigkeit. Abgebildete Tiere oder Gegenstände werden benannt, dadurch lernt das Kind Ding, Begriff und Wort miteinander zu verbinden. Bilderbücher mit Versen oder erzählendem Text spielen für die Sprachentwicklung des Kindes eine wichtige Rolle:

- Die kindliche Sprechfreude wird geweckt durch rhythmische und gereimte Texte, Lautmalerei und "Nonsenstexte".
- Bilderbücher regen zu schöpferischem Umgang mit Lauten, Wörtern und Sätzen an.
- Der kindliche Wortschatz wird erweitert, richtiger Wort- und Satzbau werden vermittelt.
- Das Kind lernt den rollenspezifischen Gebrauch der Sprache, ebenso ausdrucksvolles Sprechen, sprachlich geäußerte Formen der Höflichkeit bzw. die Anwendung der Sprache in verschiedenen sozialen Situationen sowie grammatikalisch richtiges Sprechen.
- Auch lautreines, gut artikuliertes Sprechen wird gefördert.

Die sprachliche Entwicklung ist eng mit der **kognitiven Entwicklung** verbunden. Das geistige Geschehen, das beim Betrachten von Bilderbüchern abläuft, besteht im Erkennen, Deuten, Interpretieren, Vergleichen, Unterscheiden. Um dies zu können, muss das Kind über eine entsprechende Beobachtungsgabe verfügen, über die Fähigkeit der optischen Differenzierung. Das Kind erfährt über die Bilderbücher Neues, Erfahrungen werden vertieft, Einsichten werden vermittelt, die das Kind im täglichen Leben nicht gewinnen kann. Kinder sind z. B. von ihrer natürlichen Umwelt und vom Konsumverhalten betroffen. Gute Bilderbücher, die auch diese Themen aufgreifen, können frühe Erfahrungen vermitteln, Denkanstöße geben, die zur frühen Verantwortung der Umwelt gegenüber führen.

#### Wie Bilderbücher Kindern nahegebracht werden können:

!Schauen Sie sich zunächst selbst das Bilderbuch gut an und klären Sie dabei folgende Fragen:

- Von welcher Art ist das Bilderbuch? Ist es ein Sachbilderbuch, Problembilderbuch, ein fantastisches Bilderbuch?
- Welche Erziehungs- und Bildungsziele lassen sich mit Hilfe dieses Buches erreichen?
- Was sollte den Kindern bei der Auseinandersetzung mit dem Buch erfahrbar, bewusst, einsichtig usw. gemacht werden?
- Welche Arten von Lernprozessen k\u00f6nnen in Gang gesetzt werden? Sozial-emotionale, kognitive, kreative Umweltbew\u00e4ltigung, Pers\u00f6nlichkeitsbildung, Sprachbildung?
- Für welche Entwicklungsstufe ist das Buch geeignet?
- Gibt es aktuelle Situationen, die die Einführung des Bilderbuches günstig erscheinen lassen oder fast notwendig machen? Solche können z. B. folgende sein:
  - Das Kind hatte Erlebnisse, die mit Hilfe des Buches vertieft und verarbeitet werden können.

- Das Kind ist an einer Sache interessiert. Die BetreuerIn findet es wichtig, Einsichten in diese Sachzusammenhänge zu vermitteln. Da manches nicht direkt erlernbar ist, leisten Sachbilderbücher gute Dienste.
- In der Familie gibt es ein Problem, ein Kind hat ein Problem. Das Buch bietet eine Identifikationsmöglichkeit, die eine Lösung anbahnen kann.
- Das Kind ist disponiert f
  ür eine Geschichte.
- Eine für Eltern und ErzieherInnen wesentliche Frage in Zusammenhang mit Kinderbüchern lautet: Wie
  interessiere ich das Kind für das gewählte Buch? Diesbezüglich ist der Einstieg wichtig, der sich nach der
  Art des Buches und nach der aktuellen Situation richtet.

#### Was beim Vorlesen von Bilderbüchern wichtig ist

- Ausführliche und schwierige Texte eignen sich nicht zum Vorlesen und sollten daher vereinfacht erzählt werden. Das hat auch den Vorteil, dass die Bilder zugleich gezeigt werden können.
- Kurze, rhythmische oder gereimte Texte sprechen Kinder an.
- Wichtig ist es, immer wieder den Blickkontakt zu den Kindern herzustellen!
- Textstellen, die etwas schildern, k\u00f6nnen anhand der Bilder mit den Kindern erarbeitet werden.
- Manche Textstellen brauchen eine n\u00e4here Erkl\u00e4rung oder Veranschaulichung.
- Ein Schwerpunkt des Textes kann durch gezielte Fragen und Umschreibungen oder durch eindrucksvolle Schilderung herausgearbeitet werden.
- Der Sprechstil soll dem Inhalt anpasst werden: z.B. nüchtern-rational, emotional, scherzend usw.
- Das Kind soll sich über vieles äußern dürfen, eventuell auch durch graphische Gestaltung, seien es eigenständige Gedankengänge, Gefühle usw.
- Die Erwachsenen sollen selber Interesse zeigen und sich zu den Bildern äußern, durch geschickte Fragestellung dem Kind helfen, aus dem bildhaft Dargestellten Sinnzusammenhänge zu erfassen, oder durch Lob, wenn es Details beachtet, um seine Entdeckungslust zu fördern.

#### Wecken und fördern der Leselust

Etwa in der Mitte des 2. Lebensjahres kann ein Kind schon mehrere Gegenstände im Bilderbuch entdecken, einordnen und in Beziehung zueinander setzen. Nun öffnet sich das Tor zur Sprache, zum "Mitlesen", von Tag zu Tag weiter.

#### Lesen als tägliches Ritual

"Mama, Papa, bitte lies mir was vor!" Diese Bitte können Eltern jetzt oft von ihren Kindern hören. Jetzt sollten sie in ihren Alltag feste Zeiten einplanen, in denen sie sich mit ihrem Kind einem Buch, einer Geschichte widmen. Ein Kind genießt es, gemütlich auf dem Schoß der Eltern zu sitzen, ihre Zuwendung und Nähe zu spüren. Voll Begeisterung sieht es sich die Bilder an und will das Gehörte und Erlebte wiedergeben. Im 2. und 3. Lebensjahr entwickelt sich das Sprachvermögen beträchtlich. In diesem Alter möchte das Kind nicht nur Bilder ansehen, sondern es verlangt nach Vorlesegeschichten bzw. Mitlesegeschichten. Für ein Kind, das früh mit Büchern in Kontakt gekommen ist, das, noch bevor es richtig sprechen konnte, in einem Bilderbuch die Gegenstände seiner nächsten Umgebung wiedererkannt hat und mit einfachen Bildergeschichten erste eigene "Leseschritte" unternehmen konnte, werden Bücher wahrscheinlich auch ein wichtiger Bestandteil des weiteren Lebens sein.

Zu diesem frühen Zeitpunkt entwickelt sich die Liebe zum Buch. Spielerisch und durch die Bilder auch altersgerecht erfährt es in den ersten Sachbilderbüchern mehr über Umwelt und Technik, Tiere und Pflanzen. Es entwickelt im Verlauf der Leseerfahrungen eigene Vorlieben und Schwerpunkte, vielleicht für Märchen, Dinosaurier oder Abenteuergeschichten, und erfährt immer mehr Wissenswertes und Interessantes. Sichern Sie Ihrem Kind den Zugang zu einer breiten Palette an Büchern und helfen Sie so mit, seinen Lesehunger und seinen Wissensdurst zu stillen, sei es, dass Ihr Kind eine kleine Bibliothek im eigenen Kinderzimmer hat, sich selbst Bücher in der öffentlichen Bücherei aussuchen darf oder regelmäßig von Verwandten Bücherwünsche erfüllt bekommt.

#### Literatur-Tipps:

Diekmeyer U., Das Elternbuch, Bände 1-5. rororo. Erkert, A., Spiele zur Sinnesförderung. Don Bosco.

#### Web-Sites

www.familienhandbuch.at www.geo.de/geolino Infos zur Natur, Umwelt, Technik www.zzzebra.de

Förderung des Sozialverhaltens

**Emotionale Förderung** 

Motivation

Bewegungsförderung

**Kognitive Förderung** 





## Fördern

Förderung des Sozialverhaltens

PAPA ...





Autonomie fördern



Förderung des Sozialverhaltens

Das Kind lernt...



**Emotionale Förderung** 

PAPA ...





Kind ist wichtig und angenommen



**Emotionale Förderung** 

Das Kind lernt ...



## Fördern

**Motivation** 

PAPA ...





Abwertung und Überforderung vermeiden



**Motivation** 

Das Kind lernt...



# Fördern

Bewegungsförderung

PAPA ...





Spielplätze besuchen



# Fördern

**Bewegungs-Förderung** 

Das Kind lernt...



# Fördern

**Kognitive Förderung** 

PAPA ...





Neugierde anregen



# Fördern

**Kognitive Förderung** 

Das Kind lernt...



### SPIELEN.

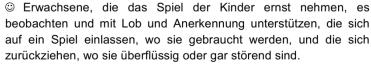
"Spielen ist die erste Form der geistigen Bildung. Durch Spiel wird die Welt entdeckt und erobert." Friedrich Fröbel (1782-1852)

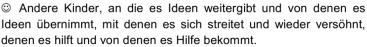
### Was bringt das Spielen?

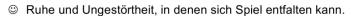
- Förderung in den Bereichen
- SOZIALE ENTWICKLUNG
- EMOTIONALE ENTWICKLUNG
- KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG
- INTELLEKTUELLE ENTWICKLUNG
- Die Aufforderung: "Jetzt spielt schön!" ist zu wenig, um die Spielbereitschaft des Kindes zu unterstützen. Das Kind braucht häufig Anregung, Ermutigung oder Hilfe - oft auch nur das aktive Zusehen.
- Kleinkinder spielen gerne in der Nähe von vertrauten Personen größere Kinder ziehen sich allein oder mit Freunden gerne zurück. Ein Zuviel oder Zuwenig an Spielzeug ist ungünstig - zu viel verhindert das intensive Beschäftigen mit einer Sache - zu wenig verhindert das Lernen von Erfahrungen an Hand von Material.

### Was ein Kind zum Spielen braucht









- © Die Zeitspanne, in der es auch zu Ende gebracht werden kann.
- © Eine räumliche Umgebung, in der es sich ohne allzu große Reglementierung frei bewegen und selbst aktiv werden kann.
- © Die Möglichkeit, vielerlei Erfahrungen und Entdeckungen zu machen: mit Gegenständen, Materialien, Situationen umgehen zu lernen und mit ihnen zu experimentieren.





### Vorschläge nach Altersgruppen:

#### 0-2 Jahre

- Schoßspiele, Fingerspiele, Sprüche, Lieder
- Alltagsgegenstände ohne Verschluckgefahr Kochlöffel, Plastikdose, ...
- > Altersgemäße Materialien Duplo, Bausteine, Ball, Holzpuzzles, Selecta, Haba, Puppen...
- Körperbetont: Laufen, klettern, kitzeln, VERSTECK-SPIELE!

### 3-6 Jahre

- "Papa-Spezialitäten": Wild sein (balgen,...), turnen, Abenteuer (Wald entdecken, Baumklettern...), Sport
- Regelspiele einfach beginnen (Kinder-UNO...), Erfolge feiern, verlieren lernen
- Ausdauer-Förderung: einfache Puzzles, Domino-Lawine, etwas anbauen, Lupen-Dose ...
- Möglichkeiten zum Gestalten (Papier, Farben, Kleber, Scheren, Umzieh-Puppen, Puppen-Geschirr...)
- Auf Vorschläge d Kinder eingehen, Interessen "studieren"

#### 7-10 Jahre

- Angebote, bei denen ein gemeinsamer Prozess möglich ist (schnitzen, Kasterl bauen, Vogelhaus, Taschenlampe bauen, ...)
- > Sport (Minigolf, Radeln, Schwimmen, Ballspiele, Billard,...)
- Gemeinsames PC-Spielen (dafür altersgemäße Spiele!)
- > Regelspiele: Sammlung erweitern, pflegen (Tipps siehe unten)

### Tipps für Regelspiele:

#### 3 -5 Jahre

Quips, Colorama, Kinder-Uno (ca ab 4J.), Tempo kleine Schnecke, Memory, Kuh und Co, 4 erste Spiele (Ravensburger), Schnapp zu, Mäusetrio, Obstgarten, Unser Bauernhof, Froschkonzert, Aquarium, ...

#### 6-8 Jahre:

Memory, Uno, Mensch-ärgere dich-nicht, Fang den Hut, Zicke-Zacke-Hühnerkacke, Sagaland, Sphinx, Maulwurf Company, Halli-Galli, Nanu?, Schnapp zu,...

### 9-12 Jahre:

Ubongo, Can't stop, Ligretto, Activity, Junior Tabu, Siedler von Catan, Tal der Abenteuer, Der schwarze Pirat, Tick –Tack-Bumm, Das verrückte Labyrinth, Mühle, Dame, Schach, Rummy, Auf Zack ...

### Einteilung der Spiele und Spielmittel nach ihren Funktionen für die Kindliche Entwicklung:

In der Spielpädagogik wurden zahlreiche Versuche unternommen, Spiele und Spielmittel nach ihrer Funktion für die Entwicklung des Kindes in eine übersichtliche Ordnung zu bringen. Ausgehend von den Spielbedürfnissen und Interessen des Kindes hat sich folgende Einteilung in der Praxis bewährt:

### Sensumotorisches Spiel (1. & 2. Lebensjahr) / Funktionsspiel

- Früheste Form des Spielens
- Freude an der unmittelbaren T\u00e4tigkeit
- Entdecken des eigenen K\u00f6rpers
- Lust an neuen Gegenständen, die rasseln klappern, interessant wirken
- Erkenntnisse werden hier in erster Linie über Wahrnehmung und Bewegung gewonnen
- Bewegungsvollzüge selbst stehen im Mittelpunkt
- Kind hat Freude an Körperbewegungen und wiederholt diese oft (Bezug auf eigenen Körper als Gegenstand und allmählich auf Objekte der Umwelt)
- Kind übt so auch die Steuerung seiner Bewegungen (z.B. Koordination des Sehens und Greifens, Festhalten und Loslassen, etc.)
- Wiederholungen verschaffen Sicherheit in der Handhabung verschiedenster Materialien
- Kontakt zu Gegenständen wird aufgenommen
- Kontakt zu Menschen wird aufgenommen, die manchmal sogar wie Gegenstände behandelt werden
- Neugier auf Beschaffenheit des Gegenstandes
- Gegenstände werden zunehmend mehr ihrer Funktion entsprechend behandelt

### Kriterien für Spielmittelauswahl:

Kinder stecken alles in den Mund, um es zu prüfen

- auf die Größe achten (Erstickungsgefahr durch Verschlucken!)
- Materialauswahl Kinder sollen verschiedenste Materialien kennenlernen ACHTUNG vor Verletzungsgefahr!!!
- Kinder mit "neuen" Materialien NIE alleine und unbeobachtet lassen

### Geeignete Materialien, die Funktionsspiele fördern können:

- Säuglingsspielzeug (Rassel, etc.)
- Alltagsmaterial

### Bewegungsspiel

- körperliche Aktivität und innere Antriebskraft gesunder Kinder werden dabei am besten befriedigt
- Bewegung stellt eine grundlegende kindliche Betätigungsform dar
- Mit anderen gemeinsam etwas tun, mit- und gegeneinander spielen, sich mit anderen absprechen, nachgeben und sich durchsetzen
- Gefühle und Empfindungen in Bewegung ausdrücken, körperlich ausleben und ggf. verarbeiten
- Gefühle wie Lust, Freude, Erschöpfung und Energie empfinden, in Bewegung erfahren
- Die dingliche und r\u00e4umliche Umwelt kennenlernen und erschlie\u00dfen
- Sich mit anderen vergleichen, sich miteinander messen, wetteifern Siege und Niederlagen verarbeiten und ertragen lernen
- Körperliche Grenzen kennenlernen und Leistungsfähigkeit steigern
- Spiel und Bewegung ermöglichen Eigentätigkeit und aktives Handeln
- → Schulung der Grobmotorik: Laufen und Springen/ Klettern und Kriechen/ Schaukeln und Schwingen/ Balancieren und Rutschen/ Hängen und Hangeln/ Rollen und Purzeln/ Werfen und Fangen/ Ziehen und Schieben/ Heben und Tragen/ ...
- → Schulung der Feinmotorik: Spielen mit kleinen Figuren/ Spielkärtchen auflegen/ Bauen und Konstruieren/ Bewegen von Handpuppen/ An- und Ausziehen von Puppen etc.
- → Entwicklung körperlicher Fertigkeiten (Gelenkigkeit, Geschicklichkeit...)
- → Entwicklung psychischer Fertigkeiten (Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit, Selbständigkeit, Selbsteinschätzung...)

#### Geeignete Materialien, die Bewegungsspiele fördern können

- Bälle aller Art
- Springschnüre, Seile und Schnüre
- Klettergeräte
- Schaukel, Rutschen etc.
- Stelzen
- Stäbe und Keulen
- Murmeln, Körner, Perlen
- Wagen, Schubkarren
- Flaschenkisten
- Matten, Matratzen
- Decken
- Tücher
- Bretter, Stühle, Leitern
- Rollbretter

### Informations- / EXPERIMENTIER- / Fiktions- und Illusionsspiel (2.-4 Lebensjahr)

- Die kindliche Aktivität erweitert sich auf die Erkundungsfunktion. Das Kind will herausfinden, was man mit den Gegenständen machen kann, wie sie beschaffen sind und wie sie innen aussehen (Ablutschen, Zerlegen von Spielsachen).
- Erkennen von Zusammenhängen (2 Bausteine richtig aufeinander gesetzt ergeben einen Turm) und Beziehungen
- · Kindliche Phantasie gewinnt immer mehr an Bedeutung
- Geistige Funktion der Vorstellung wird geübt

### Geeignete Materialien, die Fiktions- und Illusionsspiele fördern

- Naturmaterialien aller Art ACHTUNG bei der Größe! Verletzungsgefahr! Erstickungsgefahr durch Verschlucken!
- Alltagsgegenstände
- Bausteine (Kappla, Duplo...)

### Bau- / Konstruktionsspiel (2.-4. Lebensjahr und später)

- Das Kind benützt Gegenstände, und einen Zielgegenstand herzustellen (Bausteine werden zu einem Turm)
- entwickelt sich allmählich aus dem Experimentierspiel (vom "zufälligen" Turm zum "geplanten" Bauwerk)
- Gegenstände werden benutzt, um mit ihrer Hilfe z.B. ein Bauwerk, eine Zeichnung, eine Maschine etc. herzustellen. (Kombinierte Benutzung von Werkzeug und Rohmaterial).
- Bauen erfolgt durch Planung und später durch Konsequenz
- Zuerst 2-dimensionales Bauen (Kombination von horizontalem und vertikalem Bauen) -> z.B. breiter Turm oder Mauer in die Höhe gezogen
- Im Vorschulalter bauen die Kinder auch in die Tiefe -> erste "Grundrissbauten"
- Kenntnisse über Objekteigenschaften werden vermittelt
- Sachgerechter Umgang mit Materialien
- Entwicklung des praktischen Problemlösens und der schöpferischen Fähigkeiten
- → Kinder sammeln Erfahrungen bzgl. Haltbarkeit, Tragfähigkeit, Standfestigkeit und Genauigkeit der Bauwerke
- → Lernen verschiedene Bauelemente und Verbindungstechniken kennen
- → Umgang mit Werkzeugen
- → Einsicht in technische Zusammenhänge

- → Entwicklung eines sachbezogenen Arbeitsverhaltens
- → Kind erlebt / sieht Produkt seiner eigenen Schaffenskraft und Ideen
- → Raum-Lage-Orientierung wird trainiert

#### Geeignete Materialien, die das Konstruktionsspiel fördern

- Schachtel, Papprollen, Papier, Styropor, Schaumstoff, Textilreste etc.
- Holzklötze in einfachen Grundformen (Würfel, Quader, Vierecksäule etc.) mit wenig abgerundeten Kanten
- Konstruktionssysteme aus Holz/Kunststoff/Metall

### Symbolspiel / Als-ob-Spiel / Fiktionsspiel

- Ist die eigentliche kindliche Spielform. Die Handlungen werden aus dem sozialen Umfeld, den Erfahrungen übernommen (Puppenspiel, Autospiele, Cowboyspiele) - als Folge des kindlichen Beobachtens der Welt um sie herum -> Nachahmung (bereits im Verlauf des 2.Lebensjahres)
- Kinder "tun so, als ob...." (sie schlafen, weinen, essen würden)
- Kinder simulieren dabei ihre eigenen Handlungen
- Phantasie des Kindes wird immer ausgeprägter
- Bedeutung eines Gegenstandes wird rasch gewechselt
- Imitation des Verhaltens anderer Personen oder Tiere
- Sind begeistert, wenn Erwachsene oder andere Kinder auf ihr Spiel eingehen und z.B. im Baustein ebenfalls eine Semmel sehen

### Rollenspiel (4.-6. Lebensjahr)

- Handlungsabfolgen sind komplexer (Kaufmann-Spiel, Schule-Spiel...)
- Kinder sind sich der "Scheinrealität" ihres Spieles völlig bewusst, auch wenn sie noch so hingebungsvoll in das Spiel vertieft sind
- mehrere Kinder spielen zusammen fiktive Rollen führt zu koordiniertem gemeinsamen Handeln – fordert aber von den Kindern schon höhere soziale und kognitive Kompetenzen.
- Rollen entstammen der Erlebnis- und Erfahrungswelt
- Identifikation mit der übernommenen Rolle
- eigene Gefühle können in die Außenwelt "projeziert" werden
- soziale Verhaltensweisen (Kooperation, Selbstbehauptung...) werden geübt
- Experimentieren mit Verhaltensweisen, die im realen Leben nicht erlaubt sind
- die sprachlichen Fähigkeiten werden erweitert
- Sprachförderung Dialogfähigkeit
- Vorstellungskraft und Phantasie werden gefördert

### Geeignete Materialien, die das Rollenspiel fördern

- Ausreichend Material zum Verkleiden
- Verständnis für das "Ausborgen" von Kleidungs- und Schmuckstücken
- Haushaltsgegenstände (Kochlöffel, Töpfe, Besen, etc.)
- Gebrauchsgegenstände, Büromaterial, etc.
- Tücher
- Leere Lebensmittelverpackungen für den Kaufmannsladen

### Regelspiel (ab 4/5 Jahren)

- Hier handelt es sich um soziale Formen des Spieles, bei denen nach festgelegten Regeln agiert werden muss. Regelspiele sind fasst immer Wettbewerbsspiele Durch den Wettbewerbscharakter wird ein Leistungsvergleich möglich (Hüpfspiele, Ballspiele, Kartenspiele).
- Regeln müssen eingehalten werden und machen gleichzeitig den Reiz des Spieles aus
- Einsicht, dass Regeln Vereinbarungen sind, die verändert werden können (ab dem Schulalter)
- Kinder brauchen allerdings die ständig gleichbleibenden Wiederholungen Regeln können nur im Einvernehmen mit dem Kind verändert werden
- Konkurrenzdenken
- Regelbewusstsein entwickelt sich im Vorschulalter
- → Ausdauer und Konzentration werden trainiert
- → Spezielle Fertigkeiten werden trainiert (sprachlicher Ausdruck, logisches Denken etc.)
- → Regeln geben Sicherheit

### **Trödelspiele**

Das Kind "verliert" sich dabei in scheinbar zwecklosen, beruhigenden Tätigkeiten oder beim Beobachten von Vorgängen.

- Anreiz zum Betrachten, Hören, Betasten, Staunen
- Phantasie, Geduld, und Ausdauer wird gefördert
- "Spiel der Hingabe" sich von einer Situation gefangen nehmen lassen
- Interesse und Neugier für spezielle Gegenstände und Vorgänge in der Umwelt werden entwickelt
- Förderung der Detailwahrnehmung
- Förderung der Wahrnehmung mit allen Sinnen
- Den "Wert" eines Gegenstandes nicht an der Brauchbarkeit messen
- Beruhigung und Entlastung erleben

### Geeignete Materialien, die das Trödelspiel fördern

- Spiegel
- · Körner, Samen, Muscheln
- Kugeln und Perlen
- Murmelsteine
- Wasser
- Sand, Schotter, Steine
- Federn
- Schneekugeln
- Stehaufmännchen
- Labyrinthspiele
- Faden
- Wackeltiere
- Russische Puppe
- Ankleidepuppe
- Alte Gegenstände und Raritäten (Hufeisen, Leuchter, Kaffeemühle, Waschrumpel, etc.)
- Klangspielzeug (Regenmacher, Rasseln, Ratschen, Klangmobile, etc.)

### Literatur-Tipps

Austermann, M. & Wohlleben, G., Die pfiffige Murmelbahn. Kösel-Verlag.

Bartl, A., Erstes Spielen mit Kindern. Ravensburger Verlag.

Bartl, A., Nitsch, C. Spiele für die Kleinen. Herder.

Bartl, M., Kribbel-, Krabbel-, Kuschelspiele. Herder Verlag.

Cratzius, B., Noch mehr Fingerspiele und andere Kinkerlitzchen. Rororo.

Erkert, A., Spiele zur Sinnesförderung. Don Bosco.

Hartmann, W., Heginger, W., Spiel – Baustein des Lebens. TR Verlagsunion.

Horak, S., Spielen mit den Allerkleinsten. Falken Verlag.

Kugler, E., Spiel & Spaß mit Kleinkindern. Aktiv+Kreativ.

Münchmeier, A., Spielen mit kleinen Kindern und Babys. Rororo.

#### Web-Sites

www.familienhandbuch.at

www.laufstall.de (weiterklicken "mit Kindern leben")

www.zzzebra.de

http://www.kinderspiele-tipps.de/html/spiele ubers jahr.html Spiele zu verschiedenen Jahreszeiten, Kindergeburtstag etc.

www.spielekiste.de Info über Gesellschaftsspiele und PC- und Konsolenspiele

## **SPIELEN**





## **SPIELEN**

Was "bringt" das Spielen?

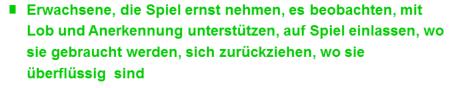
FÖRDERUNG in den Bereichen

SOZIALE ENTWICKLUNG
EMOTIONALE ENTWICKLUNG
KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG
INTELLEKTUELLE ENTWICKLUNG



### WAS EIN KIND ZUM SPIELEN **BRAUCHT**







■ Andere Kinder, an die es Ideen weitergibt, von denen es ldeen übernimmt, mit denen es sich streitet, wieder versöhnt, denen es hilft, von denen es Hilfe bekommt



- Zeitspanne, in der es auch zu Ende gebracht werden kann
- Räuml.Umgebung, in der es sich ohne allzu große Reglementierung frei bewegen, selbst aktiv werden kann
- Möglichkeit zu vielerlei Erfahrungen u. Entdeckungen: mit Gegenständen, Materialien, Situationen, mit ihnen zu experimentieren





## SPIELEN

### 0-2 Jahre

Lust an neuen Gegenständen (klappern, rasseln,...)

Neugier auf Beschaffenheit des Gegenstandes

Gegenstände werden zunehmend ihrer Funktion entsprechend behandelt



### SPIELEN

### 0-2 Jahre

### **VORSCHLÄGE:**

Schoßspiele, Fingerspiele, Sprüche, Lieder

Alltagsgegenstände ohne Verschluckgefahr - Kochlöffel, Plastikdose, ...

Altersgemäße Materialien – Duplo, Bausteine, Ball, Holzpuzzles, Selecta, Haba, Puppen...

Körperbetont: Laufen, klettern, kitzeln, VERSTECKEN!



## **SPIELEN**

### 3-6 Jahre

Bewegungsspiele

Bau-, Konstruktionsspiele

Fiktionsspiele

Rollenspiele

Regelspiele

Trödelspiele



### SPIELEN

### 3-6 Jahre

### **VORSCHLÄGE:**

"Papa-Spezialitäten": Wild sein (balgen,...), turnen, Abenteuer (Wald entdecken, Baumklettern...), Sport

Regelspiele – einfach beginnen (Kinder-UNO...), Erfolge feiern, verlieren lernen

Ausdauer-Förderung: einfache Puzzles, Domino-Lawine, etwas anbauen, Lupen-Dose ...

Möglichkeiten zum Gestalten (Papier, Farben, Kleber, Scheren, Umzieh-Puppen, Puppen-Geschirr...)

Auf Vorschläge d Kinder eingehen, Interessen "studieren"



### SPIELEN

### 7-10 Jahre

### **VORSCHLÄGE:**

Angebote, wo gemeinsamer Prozess möglich ist (schnitzen, Kasterl bauen, Vogelhaus, Taschenlampe bauen, ...

Sport (Minigolf, Radeln, Schwimmen, Ballspiele, Billard,...)

Gemeinsames PC-Spielen

Regelspiele: Sammlung erweitern, pflegen



### **SPIELE SAMMELN**

- ? In welche Gruppe fällt das Spielzeug?
- ? Für welche Altersgruppe ist es ideal?
- ? Welche Kriterien erfüllt es? Welche nicht?
- ? Wie kann ich es als Papa einsetzen?



### 6. "KOMPETENTE VATERSCHAFT" | PERNER & FRÖHLICH

"Kompetente Vaterschaft" Von Rotraud A. Perner & Thomas Fröhlich

### Rotraud A. Perner & Thomas Fröhlich

### **Kompetente Vaterschaft**

### Kompetenz

Der Begriff der Kompetenz ist vielschichtig. Je nach wissenschaftlichem Standpunkt und Verwendungszusammenhang gibt es unterschiedliche Zugänge zum Begriff "Kompetenz". In der Pädagogik wird "Kompetenz" u.a. als Modell definiert (nach Wolfgang Klafkis), wo Fähigkeiten und Fertigkeiten in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, um Probleme zu lösen, sowie die Bereitschaft ausgebildet wird, dies auch zu tun und aktiv umzusetzen.

Seit 1990 wird verstärkt der Kompetenzbegriff eingesetzt und der Begriff der "Qualifikation" zurückgenommen, weil dieser den situativen Anforderungen nicht mehr gerecht wird. Kompetenzen sind weniger eng auf Anforderungen von Berufen und Tätigkeiten bezogen, sondern, nach Habermas, allgemeine Dispositionen von Menschen zur Bewältigung bestimmter lebensweltlicher Anforderungen.

Wer "Vater-Sein" verantworltich leben und gestalten will, benötigt daher vielfältige Fahigkeiten, Kenntnisse sowie Unterstützungs- und Begleitungsangebote. Vater-Sein ist mehr als Kinderbetreuung und Kindererziehung, es ist vielmehr ein Kristallisationspunkt, wo persönliche Werte gelebt und Herausforderungen gespürt werden. Um diesen hohen Anforderungen zurechtzukommen, brauchen Väter immer wieder Unterstützung und Begleitung durch ExpertInnen, um im Rahmen von Aufklärungs- und Bildungsarbeit ihre individuellen Erfahrungen reflektieren zu können.

### **PAPA-Modell:**

Die Rollenaufteilung in (Patchwork)Familien hat sich über die letzten Jahrzehnte sehr stark verändert. Die Gleichstelllung von Frau und Mann hat die Vater-Rolle in ein neues Bild gerückt und stellt zurecht eine Herausforderung dar, bei denen neue Antworten ausformuliert werden müssen.

Papa zu sein soll daher kein "Schicksal" sein, sondern Berufung. In skandinavischen Ländern ist es bei Führungskräften evident, dass sie Väter schätzen, weil diese verantwortungsvoll mit Entscheidungen und Ressourcen, vor allem mit dem knappen Gut "Zeit" umgehen. Dass sie sich besser in die Situation von KollegInnen und KundInnen hinein versetzen können, dass sie konfliktfähiger sind und, das mag überraschen, flexibler und mobiler als Mitarbeitende ohne Kinder sind. Als Väter haben sie vielfach die Erfahrung gemacht, dass alle Abläufe gut geplant sein müssen, und Abweichungen sowie unvorhergesehene

Situationen natürlich immer wieder vorkommen können, denen man aber offen und ruhig begegnen soll.

### Begrüßung:

- "Visitenkarten-Spiel"
   (jeder Teilnehmer teilt einen Streifen in vier gleiche Teile und schreibt seinen Namen darauf; diese Kärtchen werden nun unter Leitfragen (z.B. Was war mein schönstes Papa-Erlebnis?" etc.) untereinander ausgeteilt und das Gegenüber interviewt)
- ev. Väterlieder vorspielen
- Nennung von berühmten Väter-Namen; Was habe ich mit meinem ev. Vorbild gemeinsam ... ?

### Theorieinput:

- Vätermodelle
- Stand der Väterforschung / Bezug zur Männerforschung
- Der bewegte Mann / aktuelle aus der Männerbewegung
- Rechtliche Grundlagen
- Soziale Verantwortung
- gesellschaftsrechtliche Positionen
- je nach Gruppenzusammensetzung: Input zur Vaterrolle in gleichgeschlechtlichen Beziehungen

### PAPA-Modell:

**P** osition finden: Wo stehe ich jetzt – rechtlich, sozial und finanziell?

Wie sicher bin ich in meiner Papa-Rolle?

Wer bin ich als "Papa"?

Wie sehen mich andere in dieser Rolle? (Ursprungsfamilie, KollegInnen, Bekannte, FreundInnen, neue/r PartnerIn,

Expartnerin etc.)

A nsprüche Was steht meinem Kind / meinen Kindern zu?

Wie gehe ich mit rechtlichen Ansprüchen (Unterhalt, Alimente

etc.) um?

Was steht mir zu?

Welchen Anspruch habe ich an mich als Vater?

P ositive Väterlichkeit Mei

Meine persönliche Väter-Biographie – wie schaut sie aus?

Wie sehe / wie fühle ich mich als Papa?

Welche Unterstützung würde ich benötigen, um ein zufriedenstellendes Vaterbild entwickeln zu können?

Perspektivenarbeit

### A nerkennung

Stärkere Sensibilisierung der Gesellschaft für Väter-Fähigkeiten und deren Nutzbarkeit für die Erwerbsarbeit!

Aufklärungs- und Bildungsarbeit für ein wertschätzendes, Väterbild, damit Chancengleichheit in Unternehmen und Gesellschaft ermöglicht wird.

Woran merke ich, dass ich ein positives Väterbild ausgebildet habe?

### Abschluss.

Jeder Teilnehmer verfasst einen Brief / eine Petition an sich selbst als Vater!

Dies kann in Stichworten erfolgen oder auf ein bis zwei Seiten niedergeschrieben werden. Dieser Brief wird den Teilnehmern rund drei Monate nach dem Seminar, mit der Möglichkeit eines Einzelgespräch, um noch ev. Fragen oder Wünsch zu klären, zugesandt.

### Methoden:

Vortrag (Theorieinput) / ev. Gastreferent/in

Kleingruppenarbeit

Collagen

Gruppendiskussion

Symbolarbeit

Männertanz / Väterlieder (z.B. von Reinhard Mey, Bronner & Qualtinger)

Angebot von Einzelfallhilfe

Büchertisch

Infos in Form von Broschüren etc.

### Literaturliste

- **Drinck**, Barbara (2005). Vatertheorien. Geschichte und Perspektive. Opladen: Budrich. [ISBN 3-938094-22-2]
- **Fthenakis & Minsel** (2002). Die Rolle des Vaters in der Familie. Stuttgart: Kohlhammer.
- **Glöckner**, Angelika (2005). Lieber Vater, liebe Mutter... Sich von den Schatten der Kindheit befreien. Freiburg: Herder.
- **Graham**, Franklin (2001). Wenn man einen berühmten Vater hat. Holzgerlingen: hänssler.
- **Jäckel** Karin (2001). Ein Vater gibt nicht auf Die Geschichte eines gebrauchten Mannes. Reinbek: Rowohlt.
- **Kast**, Verena (2008). Vater-Töchter Mutter-Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen. Stuttgart: Kreuz.
- **Krüll**, M (1979). Freud und sein Vater. Die Entstehung der Psychoanalyse und Freuds ungelöste Vaterbindung. München: C.H.Beck.
- **Nentwich**, Julia C. (2000). Wie Mütter und Väter gemacht werden Konstruktionen von Geschlecht bei der Rollenverteilung in Familien. In: Zeitschrift für Frauenforschung & Geschlechterstudien 18 (2000), Nr. 3, S. 96-121.
- Psychologie Heute, Heft 3, März 2004, Wieviel Vater braucht ein Kind?,
   Warum Männer in der Erziehung so wichtig sind, schönes Exemplar
- **Richter**, Robert & Schäfer, Eberhard (2005). Das Papa-Handbuch. Alles was Sie wissen müssen zu Schwangerschaft, Geburt und dem ersten Jahr zu dritt. München: Gräfe und Unzer. [ISBN 3-7742-6975-0]
- **Richter**, Robert & Verlinden, Martin (2000). Vom Mann zum Vater. Praxismaterialien für die Bildungsarbeit mit Vätern. Münster: Votum. [ISBN 3-933158-44-3]
- Schon, Lothar (2000). Sehnsucht nach dem Vater. Die Dynamik der Vater-Kind-Beziehung. Stuttgart: Klett-Cotta. ISBN-10 3608942009
- Schorn, Ariane (2003). Männer im Übergang zur Vaterschaft. Das Entstehen der Beziehung zum Kind. Gießen: Psychosozial-Verlag. [ISBN 3-89806-233-3]
- Schmollack Simone (2003). Ich bin meines Vaters Sohn Geschichten von Männern zu einer ganz besonderen Beziehung. Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf.
- **Spreckelsen**, Tilman (2007, Hrsg). Mein Vater, der Held. Vom Glanz und Elend des Vatertums. Reinbek: Rowohlt.
- **Stein**, R. (2000). Familiensoziologische Skizzen über die "Vaterlose Gesellschaft". In: Zeitschrift für Familienforschung. 12. Jahrgang, Heft 1, 49-71
- **Stein-Hilbers**, M. (1994). Wem "gehört" das Kind? Neue Familienstrukturen und veränderte Familienbeziehungen. Frankfurt: V?
- Wakerman, Elyce (1988). Der verlorene Vater. Töchter sprechen über den Mann, der aus ihrem Leben verschwand. Mit Beschreibung. München: Heyne.

- **Walter**, Heinz (2002, Hrsg.). Männer als Väter: Sozialwissenschaftliche Theorie und Empirie. Gießen: Psychosozial-Verlag [ISBN 3-89806-140-X]
- Werneck, H. (2001). "Die "neuen" Väter, Online-Familienhandbuch.
- Yablonsky, Lewis (1991). Du bist ich Die unendliche Vater-Sohn-Beziehung. Köln: Edition Humanistische Psychologie.

### **Ansprechperson**

**Kontakt:** Mag. Thomas Fröhlich, FH-Lekt.

Beratungsstelle & Praxisgemeinschaft

"SOZIALARBEITERGASSE" &

Institut für GenderGesundheit

1050 Wien, Arbeitergasse 41 / 6

0699 - 177 22 545

Angebote: Konflikt-, Krisen- und Sozialberatung

Gesundheits- und Sexualberatung

Familienberatung / Väterführerschein

Mediation: Trennung – Scheidung

Sachwalterschaft / SchulSozialarbeit

Hospiz & Trauer / palliative Sozialarbeit

PR-Konzepte / Erwachsenenbildner

Väterführerschein: In Zusammenarbeit mit der Jugendwohlfahrt gibt es den

"Väterführerschein" für Männer, die in einer neuen Partnerschaft die soziale Vaterrolle übernehmen, für Männer, die aufgrund einer eigenen schwierigen Biographie kein positives Vaterbild entwickeln können sowie für Männer/Väter, die sich einfach noch eine Stärkung ihrer eigenen Papa-Kompetenzen wünschen.

### 7. BIOGRAPHIEN

### Franz Babka

Dipl. Sexualberater und Sexualpädagoge (GAMED), Gewerbe des Lebens- und Sozialberaters, Diplomlebensberater, Lehrbeauftragter GAMED, Diplompastoralassistent (r. k.)

Langjährige Mitarbeit im Institut für Projektberatung, Personal Training & Supervision (IPPS) Supervision und Coaching im psycho-sozialen Gesundheitswesen Langjährige berufiche Tätigkeit für die Aids Hilfe Wien (Begleitung und Beratung HIV+ Menschen, Ausbildung ehrenamtlicher Mitarbeiter und "freier Referenten") Spitalsseelsorge (KA Rudolfsstiftung)und offene Jugendarbeit (Lainz)

### **DSA Mag. Thomas Fröhlich, FH-Lektor**

Jahrgang 1964, Sozialwissenschafter mit Schwerpunkt Projektund Sozialmanagement, ausgebildeter **Public** Relations Assistent. Mediatorenausbildung am Institut MIT in Linz/Donau. Er koordinierte und (HIV Konzipierte zahlreiche Projekte Prävention, "Helferzellen-Projekt", Aids&Mobility, Institut zur beruflichen Integration, Mobiles Hospiz der ÖBR, etc.) Referent für Lehrgänge zum "Erwachsenenbildner mit sozialpädagogischer Kompetenz" für Bes Age Consulting im Rahmen von AMS-Kursen. Ehrenamtliche Beratungstätigkeit u.a. in der Männerberatung sowie Aufbau und Implementierung von Schulsozialarbeitsprojekten in Wien. Mitbegründer und geschäftsführender Leiter des MännerGesundheitsZentrums MEN im Institut für Frauen- und Männergesundheit.

Lektor an der Fachhochschule für Sozialarbeit "campus wien" für die Fächer männerspezifische Sozialarbeit, Öffentlichkeitsarbeit & Soziale Aktion – Forschungswerktstatt, Mediation, Beratung und das Handlungsfeld Gesundheit.

Seit 2007 eingetragener Zivilrechts-Mediator in der Liste des BMJ. Gründer des Vereins "Institut für GenderGesundheit" und u.a. freier Sachwalter für Menschen mit psychiatrischen Krankheiten (Schwerpunkt: junge Erwachsene).

froehlich@sozialarbeitergasse.at

### Mag.<sup>a</sup> Judith Holzhöfer

Soziologin (Uni Wien) mit Spezialisierung auf Soziologie der sozialen Arbeit, benachteiligte Menschen, Netzwerkanalysen, -arbeit

Langjährige Erfahrungen im Sozialbereich vor allem mit Menschen mit Beeinträchtigungen und psychischen Problemen

Supervisorin und Coach

Projektberaterin im Institut für Projektberatung, Personal Training & Supervision (IPPS)

Lehrbeauftragte der Akademie für Salutogenese & Mesoziation (ASM) und der Wr. Internat. Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED)

### Mag. Aga Kwiecinski

Jahrgang 1977, ist Lektorin an der Universität Wien am Institut für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft (Feministische Kommunikationsforschung, Methoden der empirischen Sozialforschung), an der Donau-Universität in Krems am Department für Migration und Globalisierung (Schwerpunkte Medien und Sicherheit) sowie an der FH Campus Wien beim Bachelor-Lehrgang für "Integriertes Sicherheitsmanagement und Risikomanagement" sowie beim Master-Lehrgang "Risk Management and Corporate Security" (Methoden empirischer Sozialforschung, Gender & Diversity Management). Sie konzipierte und leitete 2009-2011 das Forschungsprojekt "Gender Mainstreaming im Österreichischen Bundesheer" für das Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport an der Landesverteidigungsakademie Wien.

Zahlreiche Vorträge u.a. über die breiten Zusammenhänge von Gewalt und Medien, sowie eine Vielzahl von Publikationen, zuletzt "Frauen und Kinder zuerst!" Eine qualitative Ist-Standsanalyse zur Implementierung der SR-Res 1325 im Österreichischen Bundesheer im Einsatzraum an den Beispielen Kosovo, Bosnien und Herzegowina und Golan; Schriftenreihe der Landesverteidigungsakademie, Wien 14/2010.

E-Mail: aga.kwiecinski@univie.ac.at

### Univ. Prof.in i.R. Visiting Professor Dr.in Rotraud A. Perner

Univ. Prof.in i.R. Visiting Professor Dr.in Rotraud A. Perner, (Jg 1944), promovierte Juristin mit postgradualen Studien Soziologie und (evang.) Theologie, zertifizierte Erwachsenenbildnerin, multidisziplinär ausgebildete Psychotherapeutin / Psychoanalytikerin, Salutologin, Leiterin des Institut für Stressprophylaxe & Salutogenes (ISS) und des Institut für Projektberatung, Personal Training & Supervision (IPPS), war u. a. auch Univ. Prof. für Prävention und Gesundheitskommunikation an der Donau Universität Krems und Gastprofessorin für Sexualtherapie an der Universität Klagenfurt.

Autorin von über 40 Fachbüchern zu Fragen der Gewaltprävention, insbesonders sexueller Gewalt, Gesprächsmedizin und Salutogenese.

Internet: www.perner.info

### Mag. Armin Zikeli

Jahrgang 1973, Psychologe.

Seit 2003 beim NÖ Hilfswerk als Familien-Intensiv-Begleiter tätig.

E-Mail: armin.zikeli@noe.hilfswerk.at