

# Eltern family

8|2016  
Deutschland € 4,20  
Österreich € 4,60  
Schweiz sfr 7,00

  
**Raupe  
Nimmersatt**  
kostenlos als  
Download

Willkommen im wahren Leben

**No Sports**  
Warum Bewegung  
auch in Mini-  
Portionen gesund  
und glücklich  
macht

## Ideenwerkstatt

Jetzt aber raus!  
Outdoor-Basteln für alle

\*  
**Tschüs, Langeweile**  
Kreative Ferien-Spielideen

\*  
**So schön retro**  
Blumenkränze flechten

\*  
**Graffiti**  
Die Kunst an der Wand


Werden  
unsere  
**Kinder**  
zu sehr  
gehetzt?

Warum vieles schneller geht, wenn wir einfach  
mal langsam machen – auch in der Erziehung

**Jeden Cent wert!**

Was ein Kind  
so kostet –  
von drei bis 15





# Räum. Endlich. Auf!

Wenn Kinder kommen, zieht auch  
Chaos ein. Dabei sind Kinder gar nicht  
von Natur aus unordentlich – aber  
eben auch nicht ordentlich

TEXT: Lisa Harmann

## 3-6

Jahre

### Dem Aufräumen den Schrecken nehmen

Kleine Kinder können ganz im Spiel versinken. Das ist eine wunderbare Eigenschaft. Sie sorgt aber auch dafür, dass sie den Sinn von Ordnung noch nicht verstehen. Aber es gibt Möglichkeiten, sie zum Aufräumen zu motivieren

#### Spielerisch Aufräum-Spaß vermitteln klappt am besten

André Zimpel ist Diplompsychologe, Professor für Erziehungswissenschaften und Buchautor\*. Er weiß aus seinen Beobachtungen, dass schon Babys die Welt um sich herum sortieren:

In einem Versuch haben wir ein Theater aufgebaut und Babys immer wieder Schleichtiere gezeigt, irgendwann wurde den Babys langweilig, und sie schauten weg. Dann zeigten wir statt eines Tieres einen Schrank, da schauten sie wieder hin. Schon Babys sortieren also ihre Umwelt und haben ein eigenes Ordnungssystem. Mit drei Jahren können Kinder schon Gleiches zu Gleichem sortieren, also alle Autos in die Kiste, alle Kuscheltiere aufs Bett.

Das hat aber noch nichts mit Aufräumen zu tun – denn das fällt ja sogar Erwachsenen schwer. Wir müssen vorausdenken, uns vorstellen, dass wir uns später freuen, wenn wir Dinge wiederfinden. Bei Kindern ist das Stirnhirn aber noch nicht ausgereift, weshalb sie im Moment leben und sich ihnen der Zukunftsaspekt des Aufräumens nicht erschließt.

Sich zu überwinden, etwas aufzuräumen, ist ein sehr erwachsenes Verhalten. Eltern sollten da nachsichtig sein. Die Verantwortung für die Ordnung im Haus liegt bei ihnen, wenn die Kinder noch klein sind. Rollenspiele können helfen, den Sinn des Aufräumens spielerisch zu vermitteln: „Die Puppen fühlen sich wohler, wenn sie alle zusammensitzen.“ Später helfen auch Regelspiele. Zum Beispiel „Punkte sammeln“. Wer sammelt die meisten Aufräumpunkte? Dann heißt es nicht: „Los jetzt, aufräumen“, sondern: „Hey, lass uns Punkte sammeln.“ Und alle räumen auf und bekommen für jede volle Kiste Punkte.

\* „Spielen macht schlau“, GU, 14,99 Euro

#### Entlastende Botschaft für Eltern kleiner Chaoten:

„Ordnung ist das halbe Leben? Eher ein Zehntel, schätze ich.“

André Zimpel



#### Erprobte Tricks erfahrener Eltern

- ◆ Spielzeug zuordnen: Fotos des Spielzeugs auf die Kisten kleben, da Kitakinder noch nicht lesen können. So wissen sie, was wohin gehört.
- ◆ Glücksspiel: Würfelroling mit passenden Symbolen versehen, z.B.: Wird der Teddy gewürfelt, müssen alle Kuscheltiere an ihren Platz geräumt werden. Wichtig: Joker nicht vergessen (aussetzen, Gummibärchen, Musik aussuchen etc.)
- ◆ Aufräumen auf Zeit: Wecker auf 10 Minuten stellen, und jeder räumt auf, so viel er schafft. Am Ende schauen, wer am meisten geschafft hat.
- ◆ Konditionierungstrick: Beim Aufräumen immer ein bestimmtes Lied laufen lassen. Dann wissen die Kinder ohne Ansage, dass jetzt aufgeräumt wird.
- ◆ Ordnung mit Spaß-Faktor: Walkie-Talkies als Hilfsmittel: „Wohnzimmer an Kinderzimmer: alle Barbies wegräumen!“ – „Mama, Barbies sind weg“ – „Okay, jetzt die Bücher ins Regal!“ – „Roger!“

#### Brief an eine Besucherin

*Liebe Gästin,*

du hast ganz recht, dass meine Wohnung nicht ordentlich ist. Ich arbeite und habe zwei Kinder. Selbst in den Zeiten, in denen ich noch nicht arbeiten ging – nach den Geburten –, hatte ich für das Aufräumen nur bedingt Zeit, denn es standen und stehen immer wieder andere Dinge im Vordergrund. Dass ich mit meinen Kindern male und bastle, dass ich mich gelegentlich zu ihnen setze und mitspiele im Kaufmannsladen.

Ja, die Küche hat schon einmal besser ausgesehen. Tatsächlich lasse ich Reis und Nudeln erst einmal eintrocknen, bevor ich sie (dann leichter) mit dem Staubsauger aufsauge. Das ist nicht schlimm. Im Gegenteil: Es macht das Aufräumen viel effektiver, auch wenn es eben einen Moment länger unordentlich aussieht. Aber was ist ein solcher Moment in Bezug auf ein ganzes Leben mit Kindern?

Wir haben vielleicht unterschiedliche Wege, aber dasselbe Ziel. Nimm dir die Zeit, einmal durch meine Augen zu blicken, die das alltägliche Chaos im Spagat zwischen Beruf und Elternschaft einfach unbeachtet lassen und sich auf das Wesentliche richten: einfach da sein, einfach leben und leben.

Auszug aus dem „Brief an eine Gästin“ aus dem Blog „Geborgen wachsen“ von Susanne Mierau. Sie ist Autorin („Geborgen wachsen – wie Kinder glücklich groß werden“) und Kleinkindpädagogin. ➔



# 7-11

Jahre

## Aufräumen? Aber bitte mit Anleitung

„Kinder brauchen klare Anweisungen“, sagt Markus Schaer, Professor für Psychologie und Erziehungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Nürnberg

Herr Schaer, haben Achtjährige bereits ein Ordnungssystem?

Ein Grundverständnis von Ordnung ist da. Achtjährige können Dinge eigenständig ordnen und unter Anleitung auch mal ihr Zimmer aufräumen. Dabei ist Autonomie wichtig. Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, „was wo wohnen soll“: wo genau also die Kuscheltiere wohnen, ob Lego und Playmobil zusammen in eine Kiste dürfen oder lieber in zwei.

Welche Rolle spielen die Eltern?

Wenn ein Kind im Chaos aufwächst, schaut es sich das ab. Wenn Eltern oft Konflikte zum Thema Aufräumen haben, wenn es für sie selbst ein Kampf ist, spüren Kinder das. Dann sollten Eltern zunächst überlegen, wie sie selbst das Aufräumen angenehmer gestalten können, mit Musik zum Beispiel.

Also alles Einstellungssache und Training?

Nicht nur. Mit acht Jahren zeigt sich bei einem Kind schon eine Art Aufräum-Persönlichkeit. Manche Kinder tun sich leichter, andere schwerer. Es gibt fünf zentrale Persönlichkeitsfaktoren, die sogenannten „Big Five“. Einer davon ist die Gewissenhaftigkeit, dazu gehört auch die Ordnungsliebe. Weil die

## Ordnung

### Drei Aufräum-Profis verraten ihre Tipps

Tanja Priefling, Kaiserslautern:

„Ich habe an unserem Treppenaufgang für jedes Kind eine schöne Papiertüte aufgehängt. Wenn ich die Wohnung aufräume und noch kleine Dinge von den Kindern finde, verteile ich diese in die jeweiligen Tüten. Unsere Treppenstufen sind seitdem immer leer.“

Katrin Miseré, Wien:

„Ein Satz, der meinen Kindern hilft, auch nicht so geliebte Tätigkeiten zu erledigen, ist: Es ist gut für uns als Familie.“

Meike Suhre, Duisburg:

„Erst wenn es erkennt, dass es auch selber davon profitiert, dass z. B. der Schreibtisch aufgeräumt ist, dann wird auch ein achtjähriges Kind selber aufräumen.“

Die drei zitierten Frauen arbeiten als „Ordnungspartner“ des Netzwerks [ordnungsservice.com](http://ordnungsservice.com), das Menschen professionell hilft, ihr Zuhause besser zu sortieren.

unterschiedlich verteilt ist, hilft es, genau hinzuschauen: Wie geht mein Kind mit dem Thema um, und was braucht es dabei von mir als Unterstützung? Allgemeingültiges lässt sich dazu nur begrenzt sagen.

Bayern-Trainer Carlo Ancelotti hat gesagt, er lasse seine Spieler mitentscheiden, wann das Training stattfindet. Wenn die Zeit dann aber festgelegt sei, wäre es seine Aufgabe als Trainer, für die Einhaltung der Regel zu sorgen. Sollten sich Eltern das in Bezug auf ihre Kinder von ihm abschauen? Ja, so ähnlich empfehlen wir das auch. Die Rolle der Eltern sollte nicht die eines Dompteurs sein, sondern eher die eines Begleiters. Das Trainerbild passt gut. Vermitteln Sie Ihren Kindern: Wir sind ein Team! Wir sind Verbündete. Es ist kein „Ich gegen dich“, sondern ein „Wir – gemeinsam für die Ordnung“.

Wie lässt sich das etablieren?

Es hilft, sich in Situationen zusammensetzen, in denen es allen gutgeht. Zu überlegen: Was ist uns wichtig? Wie wollen wir leben? Etwa: „Wir wünschen uns ein aufgeräumtes Wohnzimmer. Da achten alle drauf.“ Oder zum Umgang mit Streit: „Wir wollen respektvoll miteinander umgehen.“ Dann erinnern die Kinder auch mal die Eltern: „Hey, du hast gerade gegen unsere Regel verstoßen.“ Sie fühlen sich ernst genommen. Es entsteht Respekt und gegenseitige Wertschätzung.

Dann können auch Achtjährige aufräumen?

Kinder brauchen Anleitung. Der häufigste Fehler von Eltern: Am Kinderzimmer vorbeilaufen und im Vorbeigehen reinrufen: „Du, räum doch mal auf.“ Das kommt gar nicht an, ist viel zu allgemein. Besser ganz konkret beschreiben, was zu tun ist. „Nimm deine Sachen, trag sie ins Bad und wirf sie in den Wäschekorb. Figuren in die Kiste.“

Und wenn ein Kind sich vehement weigert?

Vielleicht hat es gerade keine Zeit zum Aufräumen, weil die Freundin draußen wartet? Vielleicht gab es einen vorangegangenen Konflikt mit Mama oder Papa, und der Groll steckt noch im Bauch? Es hilft, nach solchen Gründen zu fragen. Je klarer und freundlicher die Eltern dann in die gemeinsame Lösungssuche gehen, desto eher kooperieren die Kinder.

Ist das Chaos oft hausgemacht?

Wir schenken und kaufen unseren Kindern so viel wie nie zuvor, und dann wundern wir uns, warum Ordnung so ein großes Thema geworden ist. Immer wieder mal aussortieren macht Sinn. Kindern fällt es dabei oft schwer, etwas herzugeben. Reden Sie darüber. Es können gute Gespräche entstehen, wenn man bespricht, was die Dinge dem Kind bedeutet haben oder noch bedeuten. Dann hat das Aufräumen einen enorm positiven Effekt. ➔

# 12-15

Jahre

## Verständnis fürs Aufräumen? No way!

In der Pubertät ist „Chill mal dein Leben“ gern die Antwort auf das elterliche „Mach doch mal sauber“. Eine Mutter und ihr Sohn beschreiben, wie sie das Verhalten des anderen empfinden. Und Jesper Juul erklärt, warum es am besten ist, pubertäres Chaos zu ignorieren

Lieber Levin,

manchmal frage ich mich, ob du eigentlich zu schätzen weißt, was wir dir alles bieten. Du hast dein eigenes Reich oben in unserem Haus. Ein Zimmer mit Doppelbett, schönem Sofa und Fernseher. Alles neu gekauft, für dich. Du hast dort deine Ruhe. Na ja, nicht immer. Manchmal flipp ich auch aus. Wir haben vereinbart, dass du regelmäßig dein Zimmer aufräumst und saugst. Wieso schaffst du das nicht? Bei dir sieht es aus wie im Schweinestall. Und, nein, aufräumen heißt nicht, alle Sachen in die Ecke zu werfen. Wieso siehst du das nicht ein? Du sollst oben nicht essen und tust es trotzdem, lässt tagelang die Teller stehen und horstest leere Flaschen. Stört dich das nicht? Ich mach dir ja sogar noch die Wäsche. Aber wenn ich sie dir zusammengelegt auf deine Treppe lege, dann liegt die da auch drei Tage später noch. Das ist doch nur ein Handgriff! Oder die Bettwäsche. Ich ziehe dein Bett ab, lege neue Wäsche drauf. Und dann schläfst du drei Tage ohne Bezüge. Ich werde echt wahnsinnig. Ich weiß, dass du das kannst. Neulich, als du Mädchenbesuch erwartetest, da ging das doch auch! Ich hab echt keine Lust mehr, dass dieses Aufräumthema unser ganzes Verhältnis bestimmt. *Deine Mama*

Liebe Mama,

ich verstehe echt nicht, warum du dich so anstellst. Ich bin doch kein Kind mehr! Mit 15 verbietest du mir, bei nem Kumpel zu pennen, nur weil ich nicht nach deinem Geschmack aufgeräumt hab? Im Ernst, das ist doch lächerlich. Du musst doch da oben nicht wohnen! Wie Papa sich aufgeregt hat, als ich mit der Heißpistole auf den Nachttisch gekleckert habe. Hey, das ist doch nur ein Möbelstück! Kommt mal runter. Immer müsst ihr nur motzen, das nervt vielleicht. Wie wäre es denn mal mit einem Lob, dass es bei mir in der Schule gut läuft, dass ich nie meine Hausaufgaben vergesse? Aber nein, Zimmer aufräumen, Staub wischen, saugen, nerv. Was meint ihr, wie es bei meinen

Freunden aussieht? Viel, viel schlimmer! Aber das interessiert euch ja nicht. Ich finde, es gibt Wichtigeres als eine akkurat aufgeräumte Bude. Und ich mach das ja auch, aber halt nicht immer sofort. Wo ist das Problem? Die Hauptsache ist doch wohl, dass ich mich wohlfühle. Und das tue ich. Wenn ihr nicht dauernd rumnerven würdet. *Dein Levin*

### Drei Fragen an Jesper Juul

Warum gehen die Vorstellungen von Ordnung bei Eltern und Pubis so weit auseinander?

In der Pubertät beginnen Kinder, ihre eigene Identität zu schaffen. Und dazu gehört auch: zu schauen, was richtig und was falsch ist, was wichtig und was nicht. Um die letzte Strecke des Aufwachsens zu beenden, gehört das Grenzaustesten dazu. Es ist ein Austesten der Regeln und Werte, die ihre Eltern wichtig finden. Ich weiß, dass viele Eltern das persönlich nehmen, aber es ist nicht gegen die Eltern gerichtet – die Jugendlichen tun es für sich selbst.

#### Helfen Drohungen oder Belohnungen?

Wenn Eltern diese Art des Umgangs für richtig halten, sollten sie sich darauf gefasst machen, viel Energie in den Wiederaufbau einer guten Beziehung zu ihrem Kind stecken zu müssen.

#### Wie lassen sich die verschiedenen Interessen in dieser Phase unter einen Hut bringen?

Das ist unmöglich. Nur wenige Eltern konnten jemals ihre Pubertierenden dazu bringen, Aufräumen zu mögen oder wertzuschätzen. Wenn Eltern es geschafft haben, in den ersten 13 Jahren eine gewisse Führung an den Tag zu legen, dann werden sie es vielleicht schaffen, ihre Pubertierenden vom Aufräumen zu überzeugen. Ein Lächeln werden sie dafür aber nicht ernten. ◀

#### Erziehung auf Augenhöhe

Der bekannte

dänische Familientherapeut Jesper Juul unterstützt mit seinem „familylab“ Familien in Deutschland. Sein aktuelles Buch:

„Leitwölfe sein.

Liebevolle Führung in der Familie“, Beltz, 16,95 Euro.

