

# 9 Elternbrief



## Ihr Kind entdeckt sich selbst

ab versucht, ihr nachzulaufen. Bin doch gestern erst geboren und seit kurzem kann ich geh'n. Hab mein Gleichgewicht verloren, doch kann trotzdem grade stehen." Wie in diesem leicht abgewandelten Text der Gruppe „Rosenstolz“ beschrieben, können Sie vielleicht auch bei Ihrem Kind die eine oder andere Parallele feststellen.

Es ist wohl wahr: Ihr Kind wird eine eigenständige Persönlichkeit. Dies ist sowohl für das Kind als auch für Sie als Eltern eine Herausforderung. Schließlich waren sie als Eltern – insbesondere als Mutter – nahezu wie „verschmolzen“ mit ihm und nun sollten Sie ein Stück loslassen? Es gibt viele Möglichkeiten, wie Kinder und Eltern dabei unterstützt werden können. Bewegung und Sport, Spielen und gemeinsame Alltagsgestaltung gehören genauso mit dazu. Und nicht zuletzt bietet auch die Betreuung in einer Kinderkrippe eine verlässliche Anlaufstelle.

Es versucht, Ihnen nachzulaufen – oder vor Ihnen wegzulaufen?! Es verliert vielleicht ab und zu noch das Gleichgewicht auf den noch wackligen Beinen? Und doch: Es macht große Fortschritte in seiner Entwicklung.



### TIPP

#### Raus an die frische Luft....

Kinder haben von Natur aus einen großen Bewegungsdrang. Eltern sollten das nach Möglichkeit täglich fördern, und da in der Wohnung toben, rennen oder klettern meist nur eingeschränkt möglich ist, sollten Sie auch raus ins Freie. Machen Sie einen Spaziergang, fahren Sie mal in den Wald oder besuchen Sie einen Spielplatz. Diese sind meist so konzipiert, dass verschiedene Bewegungsabläufe trainiert werden können wie schaukeln, rutschen oder klettern. Auf praktisch allen Spielplätzen gibt es auch einen Sandkasten. Eine Beschreibung aller Passauer Spielplätze finden Sie unter <http://www.passau.de/Kultur,Sport-Freizeit/Sport-Freizeit/Freizeiteinrichtungen/Spielplaetze.aspx> Die Spielplätze sind dort nach Stadtteilen geordnet und genau beschrieben, sowie auch die Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Schließen Sie sich und Ihrem Kind an!

## Yoga für Kinder

Picius ea pro voluptam entotatur alignienecae pliquam rem verem volupta volorro omnima volupta turiantiam voluptumque sus, sam exporum et evenihi cimetur? Qui ute volut minim reiundicae solupta tentibus reped et assuntio. Ut ut que eliqui beatios sitatec tatur, o



- 1 „Tief im dunklen Wäldchen ...“  
Unsere Füße stehen parallel und hüftbereit auseinander. Wir richten unsere Wirbelsäule auf, Arme und Schultern bleiben entspannt. Einige Male ein- und ausatmen.
- 2 „... hausen die kleinen Wölfchen“  
Wir setzen uns, für ein paar Atemzüge, mit gestreckter Wirbelsäule in den Schneidersitz.



- 3 „Sie schütteln Pfötchen und Tatzen ...“  
Wir liegen mit Rücken und Kopf fest auf dem Boden. Jetzt werden Arme und Beine zur Decke gestreckt und kräftig durchgeschüttelt.



- 4 „... und schlafen wie die Ratten“  
Wir legen Arme und Beine flach auf dem Boden ab, schließen die Augen und schnarchen ein wenig.

### BUCHTIPP



Singleton, Mark  
**Yoga mit Kindern**  
Spielerische Freude an gemeinsamen Übungen mit kompetenter Anleitung step by step  
nymphenburger, 3. Auflage 2012, 144 Seiten mit Fotos, ISBN: 978-3-485-01001-6  
**EUR 19,99**

### SERVICE



**Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Passau-Rothalmünster**  
Beratung und Veranstaltungen zur Ernährung und Bewegung von Kindern von 1 – 3 Jahren  
**Telefon 0851/9593-431**

Innstraße 71, 94036 Passau, [www.aelf-pa.bayern.de](http://www.aelf-pa.bayern.de)

**Wertvolle Hinweise zur Ernährung, Bewegung und Gesundheit Ihres Kindes gibt auch Ihre Krankenkasse**

**Notruf bei Verletzungen**  
**Telefon 112**

### Persönliche Nummern

Kinderarzt \_\_\_\_\_

Hausarzt \_\_\_\_\_

### IMPRESSUM

**Herausgeber**  
Stadt Passau, Rathausplatz 2, 94032 Passau  
**Redaktion**  
Amt für Kinder, Jugend und Familie in Zusammenarbeit mit dem Redaktionsteam „Elternbrief“ des Projekts FamilienLeben in Passau

**Titelfoto**  
© shutterstock.com

**Illustrationen**  
Johann Baumgartner, Passau

**Layout**  
**Das Designstudio**  
IM VERLAG PASSAUER BISTUMSBLATT

© Stadt Passau Januar 2014  
Der nächste Elternbrief erscheint in 3 Monaten.



**Kindermund**  
 »Haare bis zum Hintern will ich nicht, da kann ich nämlich nicht mehr auf's Klo gehen!«

### Chaostheorie

**W**ohnen im Trümmerfeld. Nur noch im Spagat gibt's ein Durchkommen. Auf dem Fußboden stapeln sich Decken, Spielzeug, alte Zeitungen und Wäscheberge; Kinderstühle, Schaukelpferde und Staubsauger blockieren die meist begangenen Transitstrecken. Die Küchentür ist schon seit zwei Stunden verriegelt, um Heulkämpfe zu vermeiden. Das Bad darf man nur noch im Schutzanzug betreten. Eigentlich sollte man ein Haus in diesem Zustand fluchtartig verlassen, alle Ritzen mit Silikon abdichten und die Seuchenbekämpfer vom Robert-Koch-Institut einschalten.

Aber wie entsteht so eine häusliche Katastrophe? Meine Theorie: Das Elend fängt mit Muße an. Und zwar am Abend davor. Das Chaos entwickelt sich unspektakulär: Die Kinder sind im Bett, man setzt sich hin, schnauft tief durch – und dann passiert es: Der Körper entschließt sich spontan zum Ausstieg aus der häuslichen Routine. Der Mensch sackt einfach weg aus seiner Hausmann-/frau-Hülle, fällt in sich zusammen und blüht innerlich auf. Klarer Fall

für Hausarbeits-Nirvana. Die Realität kommt nicht mehr durch. Weder das schmutzige Geschirr auf den Ablagen in der Küche noch die einzeln rumliegenden Kinderschuhe ohne Bänder. Die ausgeleerten Lego-Kisten erreichen das Bewusstsein genauso wenig wie der halb ausgefüllte Antrag für den Lohnsteuerjahresausgleich. Stattdessen hört man plötzlich wieder eine Platte von einem italienischen Liedermacher, der längst nicht mehr lebt, versinkt im Fernsehsessel oder ratscht tatsächlich mit dem Menschen, mit dem man sein Leben teilt. Einfach so! Nicht einmal sensible Geister würden in diesem Moment die Katastrophe erahnen. Doch dann läuft am nächsten Morgen die eine oder andere Kleinigkeit schief. Vielleicht ist eines der Kinder einfach saugrantig, weil der Mond in der Nacht die Träume im falschen Winkel ausleuchtete. Vielleicht klingeln gleichzeitig Telefon und Wecker, der Mann von der GEZ steht vor der Tür und ein robbendes Kleinkind hat entdeckt, dass dieschönsten Spielzeuge in Küchenschränken versteckt sind. Dabei sollten das Mittagessen längst im Rohr und das Frühstücksgeschirr in der Spüle sein. Aber Sie wissen ja:

### BUCHTIPP

### BUCHTIPP



**Bären kaufen keine Pampers**  
 Noch mehr abenteuerliche Vater- und Hausmann-Geschichten von Wolfgang Krinninger lesen Sie im Buch.  
 Don Bosco Verlag  
**EUR 9,95**  
 Alle Bücher, die im Elternbrief vorgestellt werden, sind kostenlos in der Europabücherei zu entleihen.



**Prof. Dr. Jürgen Weineck**  
 Institut für Sportwissenschaft und Sport der Uni Erlangen

## Fit und intelligent durch Bewegung

Interview mit Professor Dr. Jürgen Weineck

*Bewegungsdrang ist Kindern angeboren; ab dem Krabbelalter gehen sie gerne auf Entdeckungstour und möchten dabei auch das eine oder andere Hindernis überwinden. Können Sie diesen Sachverhalt bestätigen?*

Das ist richtig. Ursache dafür sind v.a. Transmitterüberschüsse im Gehirn, wie z.B. des Dopamins, die den Bewegungsdrang von Kindern auslösen. Die Kinder sollen sich viel bewegen können, denn nur dadurch werden alle Organsysteme gut und altersgemäß entwickelt. Dies wiederum ermöglicht eine optimale Entwicklung des Herz-Kreislauf- und des Atmungssystems sowie des Muskel- und Skelettsystems. Außerdem ist erwiesen, dass körperliche Aktivität, d.h. Bewegung, sich positiv auf das Gehirnwachstum auswirkt.

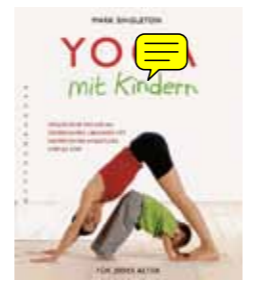
*fahrung so besonders wichtig?*

Bestimmte Bewegungsprogramme, gespeichert und stets abrufbar im Gehirn der Kinder, führen dazu, dass im Laufe der Entwicklung bei bewegungserfahrenen Kindern die Verletzungs- und Unfallgefahr deutlich sinkt. In den ersten drei Lebensjahren findet jede Form von Bewegungs- und Intelligenzentwicklung statt: die Kinder lernen sich im Raum zu orientieren, lernen, ihre Umgebung wahrzunehmen und entsprechend auf sie zu reagieren, z.B. durch schnelles Ausweichen, wenn sich beim Laufen plötzlich ein Hindernis auftut. Solche Aktionen schulen sowohl den Muskelapparat als auch das zentrale Nervensystem; deshalb sind kleine Fangspiele ab dem frühen Kindesalter von großer Bedeutung.

*Manche Eltern sind häufig etwas ängstlich. Sie wollen in jedem Fall vermeiden, dass Ihrem Kind irgend etwas zustößt und ‚bremsen‘ es entsprechend aus. Ist diese Vorsicht angebracht?*

Die Sicherheit des Kindes steht natürlich immer im Vordergrund, doch braucht es gewisse Freiräume. Es sollte seine Umgebung erkunden können, ohne fortwährend von außen gelenkt zu werden. Natürlich ist es erforderlich, dass die Eltern ihr Kind stets im Auge behalten; sie können normalerweise auch gut abschätzen, was ihr Kind kann und werden z.B. bei gewagten Klettertouren oder Balanceakten rechtzeitig einschreiten. (Kleine) Stürze gehören dazu, denn sie fördern auch das ‚Abschätzungsvermögen‘ des Kindes und liefern wertvolle, unverzichtbare Bewegungserfahrungen.

*Aus welchem Grund ist die frühkindliche Bewegung und Bewegungser-*



Singleton, Mark  
**Yoga mit Kindern**  
**Spieleerische Freude an gemeinsamen Übungen mit kompetenter Anleitung step by step**  
 Gemeinsames Yoga macht so viel Spaß und unterstützt die Gesundheit, verbessert die Beweglichkeit, die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstbewusstsein und die Aufmerksamkeit.  
 nymphenburger, 144 S. mit Fotos, ISBN: 978-3-485-01001-6  
**EUR 19,99**



**Amt für Kinder, Jugend und Familie**  
 Beratung und Vermittlung von Hilfen für Eltern und Kinder, Unterhalt, Vaterschaft, Sorgerecht, Kindertagesbetreuung, Kinderschutz, Pflege und Adoption  
**Telefon 0851 396-700 oder 396-723**

**KoKi – Netzwerk frühe Kindheit**  
 Beratung und frühe Hilfen für Kinder von 0 bis 6 Jahren  
**Telefon 0851 396-722**

beide: Spitalhofstraße 21, 94032 Passau, www.passau.de

**Spielplätze in Passau**  
 Unter [www.passau.de/Kultur, Sport & Freizeit/Sport & Freizeit/Freizeiteinrichtungen/Spielplätze](http://www.passau.de/Kultur_Sport_&Freizeit/Sport_&Freizeit/Freizeiteinrichtungen/Spielplaetze) finden Sie eine genaue Beschreibung aller Passauer Spielplätze. Die Spielplätze sind dort nach Stadtteilen geordnet und genau beschrieben, incl. der Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Machen Sie sich und Ihrem Kind auch den Spaß, immer wieder einen anderen Spielplatz aufzusuchen, da auf jedem Spielplatz auch andere Spielgeräte vorhanden sind. So kann Ihr Kind seine Geschicklichkeit trainieren und motorische Erfahrungen sammeln.

<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Stand 2013	
<b>TV Passau</b> www.tv-passau.de	<b>T 33139</b>
<b>Spvvg Hacklberg</b> www.spvvg-hacklberg.de	<b>T 9520143</b>
<b>TSV Heining/Neustift</b> Söldenpeterweg 21, Haidenhof-Nord	<b>T 83170</b>
<b>VfB Passau-Grubweg</b> www.vfb-passau.de	<b>T 44430</b>
<b>DJK Eintracht Patriching</b> www.djk-patriching.de	<b>T 57856</b>
<b>1. FC Passau</b> www.fcpassau-leichtathletik.de	<b>T 83237</b>

**Finanzielle Unterstützung für die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben:**  
**„Damit die Vereinsgebühr nicht zum Verhängnis wird!“**  
 Wenn Sie über wenig Einkommen verfügen oder Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (Hartz IV), Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen, dann kann Ihnen die Teilnahmegebühr in einem Sportverein oder anderen kulturellen Einrichtungen für Kinder (z. B. Kinderturnen, Musikunterricht, Freizeiten) bis zu 10,00 € pro Monat erstattet werden. Hierzu erhalten Sie beim Sozialamt der Stadt Passau Informationen und Anträge.

Das Interview führten Monika und Norbert Wimmer