

# Starke Kinder

Das Magazin für Eltern

**Konflikte liebevoll  
lösen** mit der  
Giraffensprache

**Medienzeit**  
stressfrei gestalten

**Mobbing** – das  
können Eltern tun



Extra zum Ausschneiden:

**Starke Botschaften**  
fürs Federmäppchen



Nora Imlau: **Selbstbewusst  
ins Leben starten**



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

[kinderstarkmachen.de](https://kinderstarkmachen.de)



# Liebe Eltern,

schön, dass ihr euch Zeit nehmt für unser Elternmagazin und für unser gemeinsames Anliegen, Kinder zu starken und selbstbewussten Persönlichkeiten heranwachsen zu lassen.

Ein gesundes Selbstbewusstsein und emotionale Sicherheit sind wichtige Grundlagen dafür, dass unsere Kinder selbstbestimmte Entscheidungen treffen können. Dafür brauchen sie von klein auf Aufmerksamkeit, Anerkennung und Vertrauen. Das Gefühl von Geborgenheit in der Familie ist dabei genauso wichtig wie das Erleben von Freiräumen. Beides ermöglicht Kindern, sich auszuprobieren und aus Fehlern zu lernen.

Kinder, die wissen, dass ihre Eltern ihnen etwas zutrauen, sind mutiger und selbstbewusster.

Diese wichtigen Eigenschaften helfen, später auch gegen Gruppendruck „Nein“ zu Suchtmitteln sagen zu können. Tabak, Alkohol und andere Suchtmittel gefährden die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Eine frühzeitige Prävention trägt dazu bei, junge Menschen vor Abhängigkeit zu schützen und ihnen ein suchtfreies Leben zu ermöglichen.

In diesem Heft findet ihr Anregungen, wie das „Starkmachen“ gelingen kann. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Durchblättern!

*Eure „Kinder stark machen“-Redaktion*  
des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit



Foto: iStock.com/RyanJLane



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

Das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit** (BIOG) gehört zum Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Aufgabe und Ziel des Instituts ist es, die öffentliche Gesundheit in Deutschland zu stärken. **Mehr über unsere Arbeit →**







- 4 Selbstbewusst ins Leben starten**  
Für unsere Gastautorin Nora Imlau braucht es dafür drei wichtige Entwicklungsbausteine: Vertrauen, starke Bindungen und Freiräume

**Extra auf Seite 25:** Starke Botschaften als kleine Unterstützung für den Tag

- 8 Konflikte liebevoll und wertschätzend lösen** mit der Giraffensprache

- 10 Medienzeit stressfrei gestalten**  
Feste Absprachen und spannende Alternativ-Angebote können helfen

- 14 Im Sportverein fürs Leben lernen**  
Über den positiven Einfluss von Vereinssport auf die Persönlichkeitsentwicklung

- 18 Mama, mir ist laaaaaangweilig!**  
Warum Kinder und auch Eltern Zeiten des Nichtstuns brauchen

- 20 Mobbing ... mehr als nur Ärgern**  
Das können Eltern tun

- 22 Ich bin dafür!**  
So gelingt mehr Mitbestimmung von Kindern im Familienalltag  
Drei Fragen an Nora Imlau

- 24 Wenn Kinder keine Freunde finden**  
Wie Eltern unterstützen können

- 27 Und was machen wir jetzt?**  
Ideen für gemeinsame Familienzeiten gibt's im **Mitmachheft „echt stark“**

**Impressum**



**Noch mehr Informationen** rund um das Thema „Kinder stark machen“ und viele Spiel-, Bastel- und Bewegungsideen bietet unsere Webseite [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de).



# Selbstbewusst ins Leben starten



**Ein starkes, selbstbewusstes Kind wünschen sich wohl alle Eltern. Doch wie können Kinder diese Stärke entwickeln? Für unsere Gastautorin Nora Imlau gehören drei wichtige Entwicklungsbausteine dazu: Vertrauen, starke Bindungen und Freiräume.**



**Nora Imlau** ist Journalistin und Mutter von vier Kindern. Als Fachautorin für Familienthemen schreibt sie Sach- und Kinderbücher, ist Kolumnistin für die Süddeutsche Zeitung sowie die Zeitschrift Eltern und tritt als Referentin auf Fachkongressen auf. Sie ist Erziehungsexpertin des ARD-Mittagsmagazins und der Fernsehsendung MDR um 4.

Früher waren Abhärtung und Strenge das Grundprinzip der autoritären Erziehung. Doch heute wissen wir, dass Kinder durch ein liebevolles, zugewandtes und respektvolles Miteinander rundum gestärkt groß werden können.

Natürlich dürfen wir zu unseren Kindern auch „Nein“ sagen. Doch dieses „Nein“ braucht keine Drohungen und keine Strafen, sondern Wertschätzung und Klarheit.

**Grenzen setzen heißt nicht, alles zu verbieten. Liebevoll gesetzte Grenzen und Regeln geben Orientierung und Halt.**

Dadurch werden wir Eltern nicht weniger cool oder liebenswert. Wir können Kinder darin unterstützen, ihre eigene innere Stärke zu entdecken und zu spüren. Dabei helfen die folgenden drei Entwicklungsbausteine:

## 1

### **Ein sicherer Hafen**

Jedes Kind hat ein Grundbedürfnis nach emotionaler Sicherheit. Diese Sicherheit suchen Kinder im engsten Umfeld. Wer sich tagtäglich um ein Baby kümmert, wird zur ersten und wichtigsten Bindungsperson. Jedes Kuscheln, Tragen, Füttern, Vorlesen und Spielen stärkt die Bindung

und sorgt dafür, dass das Kind sein Zuhause als einen sicheren Hafen erlebt, in dem es stets geborgen ist. Das Gefühl großer emotionaler Sicherheit sorgt dafür, dass Kinder ein sogenanntes Urvertrauen entwickeln. Das bedeutet ein tiefes Vertrauen in die Welt und die Menschen um sie herum.

**Wenn Kinder geborgen aufwachsen, entwickeln sie eine emotionale Sicherheit, die sie fürs Leben stärkt.**

Dafür müssen Eltern nicht unbedingt ein Paar sein. Alleinerziehende können ihrem Kind oder ihren Kindern ebenso ein Zuhause voller Liebe und Bindungssicherheit schenken. Ein sicherer Hafen entsteht überall dort, wo das Kind so angenommen wird, wie es ist, und frei von Angst alles erzählen kann. Wo das Kind spürt, dass es geliebt wird, auch wenn es etwas falsch gemacht hat.

Eltern müssen nicht perfekt sein. Es ist ganz normal, manchmal überreizt, genervt oder einfach schlecht gelaunt zu sein. Es gehört zum Elternsein dazu, Fehler zu machen. Wichtig ist, dass Eltern in diesen Situationen nicht zu streng mit sich selbst sind und denken, dass sie versagt haben. Eine sichere Bindungsbeziehung ist robust und steckt das weg. Auch im sichersten Hafen gibt es schließlich manchmal ordentlich Wellen. Und dann kehrt wieder Ruhe ein. →



## 2

### Ein starkes Bindungsnetz

Nichts macht Kinder so stark wie gute soziale Beziehungen. Es sind nicht nur wir Eltern, die Kindern wertvolle Bindungserfahrungen schenken können – es sind alle Menschen, die unser Kind beim Großwerden begleiten. Kinder profitieren zudem sehr vom Besuch einer Kita, von Schulfreunden, Sportvereinen und Jugendgruppen.

**Die Grundlage für ein gesundes Selbstwertgefühl und innere Stärke ist ein Bindungsnetz, das Kinder bereichert und trägt.**

Egal ob Oma oder Opa, Tante oder Onkel, Erzieherinnen und Erzieher in der Kita oder Tagespflege – es ist hilfreich, wenn sich die

Verantwortung für ein Kind auf mehrere Schultern verteilt. Denn Kinder beim Aufwachsen zu stärken, gelingt am besten gemeinsam.

## 3

### Freiräume

Es ist wunderbar, wenn Kinder geborgen aufwachsen. Doch zu viel Fürsorge kann Kinder unbeabsichtigt auch schwächen – dann nämlich, wenn aus elterlicher Angst wichtige Entwicklungserfahrungen unterbunden werden. Viele Kinder dürfen heute nicht mehr alleine und ohne erwachsene Aufsicht unterwegs sein oder draußen spielen.

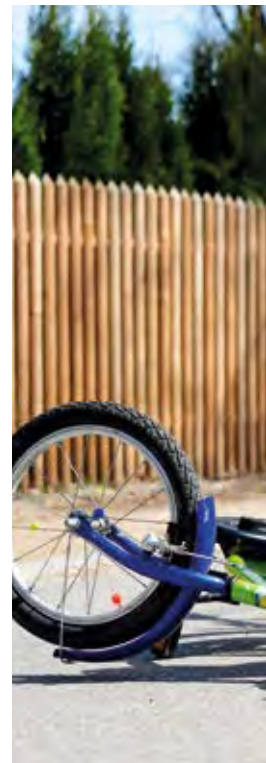


Foto: photophonie/Adobe Stock



Foto: lumen-digital/Adobe Stock



**Ein Gefühl für ihre eigene Stärke entwickeln Kinder vor allem in Momenten, in denen sie ihre körperlichen Grenzen spüren und überwinden und in denen sie sich unbeobachtet ausprobieren können.**

Deshalb ist es wichtig, dass Eltern gewisse überschaubare Risiken bewusst zulassen. Schrammen und Kratzer gehören zu einer erfahrungsreichen Kindheit und sind kein Zeichen fehlender Fürsorge. Es ist eine Frage des individuellen Temperaments, wie intensiv ein Kind die Möglichkeit zum Toben nutzt.

Jedes Kind profitiert davon, wenn es seine Kindheit nicht ausschließlich in einer elternbegleiteten Komfortzone verbringt, sondern sich in Freiräumen selbstbestimmt ausprobieren kann. Aus solchen Erfahrungen entwickelt sich ein Selbstbewusstsein, das auf dem Gefühl echter Selbstwirksamkeit beruht: „Ich weiß, was ich kann, und ich kann sicher noch viel mehr!“



Foto: Mareen Fischinger/Westend61/Alamy

Diese drei Bausteine einer stärkenden Kindheit sind keine To-do-Liste, die Eltern abarbeiten müssen. Sie sollen daran erinnern, worauf es im Leben mit Kindern wirklich ankommt: auf Vertrauen, Bindung und Freiräume. Echter Schutz erwächst nicht aus Angst, sondern aus emotionaler Sicherheit. Sie ist der Nährboden für das, was sich alle Eltern wünschen: ein starkes, selbstbewusstes Kind, das sich traut, es selbst zu sein. ■



*Du bist stark, ich bin bei dir.*

## **Starke Botschaften mit großer Wirkung**

Positive Botschaften können Kindern Mut machen und den ganzen Tag über ein gutes Gefühl der Unterstützung vermitteln. Wie die kleinen Zettel die Eltern-Kind-Beziehung stärken, erklärt Nora Imlau in unserem ergänzenden Online-Beitrag, den Sie hier lesen können:



**Ausgewählte Botschaften zum Ausschneiden finden Sie auf Seite 25 in diesem Magazin.**



# Konflikte liebevoll und wertschätzend lösen mit der Giraffensprache

**Die Art, wie wir miteinander sprechen, ist entscheidend für ein gelungenes Miteinander.** So beschrieb es der US-amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg, der als Begründer der „gewaltfreien Kommunikation“ gilt. Mit ihr lassen sich Konflikte viel einfacher lösen: zwischen Eltern und Kindern, in der Schule, im Kindergarten – überall da, wo Menschen zusammenkommen.

Die sogenannte „Giraffensprache“ ermöglicht uns eine respektvolle und zugewandte Kommunikation und trägt dazu bei, Streitigkeiten nicht eskalieren zu lassen und Konflikte wertschätzend zu lösen.

## Die Giraffensprache hilft zudem:

- eigene Bedürfnisse und Gefühle besser zu verstehen,
- gegenseitiges Verständnis zu fördern,
- liebevoll miteinander umzugehen.

Die Giraffe ist das Symbol der gewaltfreien Kommunikation. Sie ist das Landtier mit dem größten Herzen und die Giraffensprache ist daher die Sprache des Herzens. Gleichzeitig hat die Giraffe durch ihre Größe einen idealen Überblick, sie kann gut beobachten und die Situation einschätzen.

Die Giraffensprache wird nicht nur in Gesprächen mit Kindern genutzt. Wenn Erwachsene die hier beschriebenen Regeln anwenden, kommunizieren sie „gewaltfrei“ miteinander. Das führt zu weniger Streit und Konflikten untereinander und zu einem besseren gegenseitigen Verständnis. Diese Form der Kommunikation

ist also keinesfalls „kindlich“ – sie kann mit Gesprächspartnern jeden Alters angewandt werden – auch mit älteren Geschwistern oder mit den Großeltern.

## Wie funktioniert die Giraffensprache?

Wir benennen unsere Gefühle und formulieren Wünsche, statt Vorwürfe zu machen. Zum Beispiel so:


„Ich bin traurig, weil du mich nicht anschaust, während ich mit dir rede. Ich wünsche mir, dass du mir in die Augen siehst, wenn wir miteinander sprechen.“

Im Alltag reden wir oft ganz anders, in der sogenannten „Wolfsprache“. Der Wolf ist kleiner als die Giraffe, hat daher nicht so einen guten Überblick und sucht die Auseinandersetzung. Die Wolfsprache ist ein Sprachstil, bei dem wir uns selbst in den Mittelpunkt stellen, Vorwürfe machen und Druck ausüben. Zum Beispiel:

„Dreh dich gefälligst um, wenn ich mit dir rede!“

Diese Ansprache ruft beim Gegenüber meist Abwehr und Ablehnung hervor. So können Konflikte entstehen, die gar nicht nötig wären.





**Die Hörner der Giraffe stehen für Antennen:** In der Giraffensprache geht es darum, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie die des Gegenübers wahrzunehmen und zu respektieren.

## Konflikte liebevoll lösen

**Der lange Hals** der Giraffe symbolisiert die Fähigkeit, eine Situation mit Abstand zu betrachten und mit Weitsicht zu handeln, ohne sofort zu urteilen oder zu bewerten. Dies entspricht dem ersten Schritt der gewaltfreien Kommunikation: beobachten, ohne zu bewerten.

**Ein großes Herz:** Die Giraffe ist das Landtier mit dem größten Herzen. Daher steht es für eine liebevolle Kommunikation, die Konflikte friedlich lösen kann.

## So klappt die Giraffensprache im Alltag

Wir beschreiben:

1. **unsere Beobachtung** und urteilen nicht
2. **das Gefühl**, das damit zusammenhängt
3. **unser Bedürfnis**, das dahintersteht
4. **unsere Bitte**/unseren Wunsch.

## Beispiel

Das Kind spielt und möchte noch nicht ins Bett. **Statt: „Du gehst jetzt sofort ins Bett!“** können Eltern in der Giraffensprache sagen:

1. **Beobachtung** „Du spielst gerade so schön mit deinen Kuscheltieren.“
2. **Gefühl** Und ich merke, wieviel Spaß dir das macht.
3. **Bedürfnis** Mir ist es aber auch wichtig, dass du morgen früh fit und ausgeschlafen bist für den Kindergarten/die Schule.
4. **Wunsch/Bitte** Deswegen möchte ich jetzt, dass du ins Bett gehst.“

So zu sprechen, ist anfangs ungewohnt. Doch das Üben lohnt sich, weil der oder die andere sich durch die Worte in der Regel nicht angegriffen fühlt. Das macht die Kommunikation einfacher und effektiver. Probleme werden so viel schneller gelöst und Konflikte entstehen gar nicht erst.

Die Giraffensprache ist nicht immer perfekt umzusetzen. Oft fällt es uns tatsächlich schwer, auf Anhieb unser eigenes Bedürfnis zu benennen. Dann hilft auch eine abgekürzte Form der Giraffensprache. Der gute Wille zählt und unser Gegenüber wird den Unterschied bemerken. Vor allem dann, wenn wir die Giraffensprache regelmäßig im Alltag einsetzen.

# Medienzeit stressfrei gestalten

Feste Absprachen und spannende Alternativ-Angebote können helfen

„Bitte, nur noch fünf Minuten,  
dann mache ich aus!“

Fast jeder Haushalt ist inzwischen mit Handy oder Tablet ausgestattet. Und fast täglich stellt sich für uns Eltern die Frage, wie unsere Kinder gut und sinnvoll mit den digitalen Geräten umgehen können, ohne dass es immer wieder zu Streit um Medienzeit oder die jeweiligen Spiele und Videos kommt.

## Mediennutzung braucht Regeln

Abgestimmte Regeln können Ihnen und Ihrem Kind helfen und tägliche Diskussionen erübrigen.

**Wie kann das konkret aussehen?** Zum Beispiel mit einer festgelegten Online- oder TV-Zeit für den Alltag unter der Woche und separat für das Wochenende

Oder alternativ mit einer Beschränkung auf beispielsweise „täglich eine Folge einer Lieblingsserie“. Die Medienregelung sollte zur eigenen Familien- und Lebenssituation passen. Ausnahmen dürfen sein, zum Beispiel an einem besonders regnerischen Sonntag oder beim Ausprobieren eines ganz neuen Videospiels.

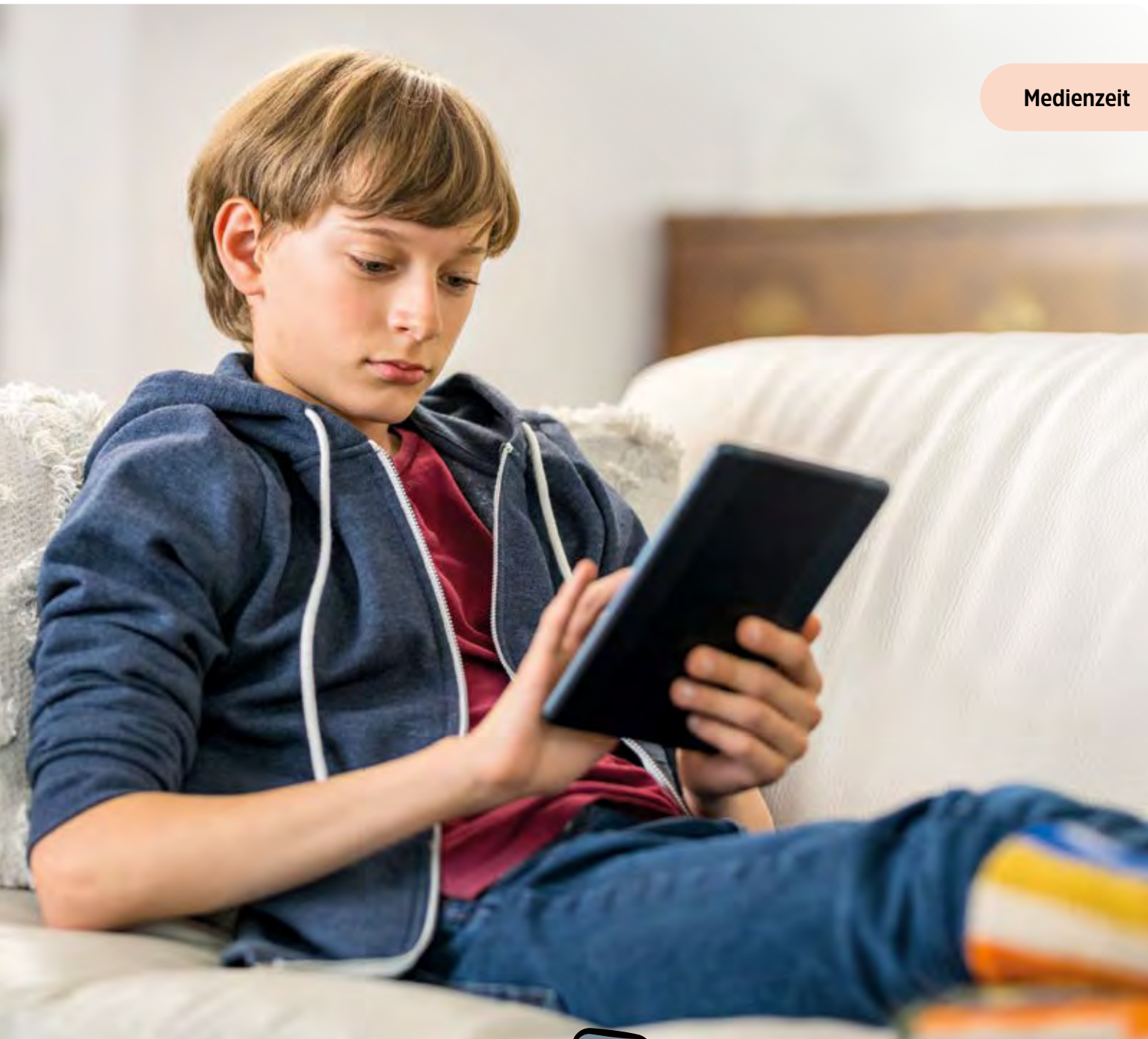
## Für welches Alter ...?

Jede Familie und jedes Kind sind individuell, auch in Bezug auf die Nutzung von Medien. Folgende Übersicht gibt eine Orientierung:

- Bildschirmmedien nicht unter **3 Jahren**
- Keine eigene Spielekonsole unter **9 Jahren**
- Ein eigenes Smartphone mit eingeschränktem Internetzugang frühestens ab **9 Jahren**, besser ab **12 Jahren**







Stoppuhr: djv/DepositPhotos

Foto: iStock.com/simonkr

### ... und wie lange?

Empfehlenswerte maximale Medienzeiten – dazu zählen alle digitalen Medien (Fernsehen, Streaming, Gaming-Zeit an PCs und Konsolen, Tablet und Smartphone):

- **3-6 Jahre:** maximal 30 Minuten pro Tag
- **6-9 Jahre:** maximal 30–45 Minuten pro Tag
- **9-12 Jahre:** maximal 1 Stunde pro Tag
- **ab 12 Jahren:** maximal 2 Stunden pro Tag

Zu berücksichtigen sind nicht nur die Zeiten zu Hause, sondern auch unterwegs oder bei Freunden. Die Mediennutzung für die Schule zählt nicht mit dazu.



Diese Richtwerte können Ihnen Orientierung bieten. Wichtig ist, dass die in der Familie abgestimmten Regeln eingehalten werden und sich nicht ständig beliebig ändern. Ob für Ihr 6-jähriges Kind 45 Minuten oder doch besser weniger digitale Inhalte geeignet sind, können Sie am besten selbst einschätzen.

Mit älteren Kindern können Eltern auch ein festes Zeitkonto pro Woche in einem „Medienvertrag“ vereinbaren. Muster dafür finden Sie in den Linkempfehlungen auf Seite 13. →

### Die digitale Welt der Kinder gut im Blick haben

Jedes Kind ist anders. Manche Kinder entspannen vor dem TV, andere macht es unruhig. Beobachten Sie Ihre Kinder daher genau. Wesensveränderungen wie zum Beispiel Aggressivität oder sozialer Rückzug können Hinweise darauf sein, dass andere kindgerechtere Inhalte besser wären oder die individuelle Bildschirmzeit reduziert werden sollte.

Und auch wenn das Kind auf neue Regeln nicht begeistert reagiert: Sie als Eltern helfen der Entwicklung Ihres Kindes, indem Sie Regeln und Vorsichtsmaßnahmen bewusst einhalten. Denn wenn Kinder

dauerhaft und über einen langen Zeitraum übermäßig viele digitale Medien konsumieren, können unter anderem Übergewicht, Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme die Folge sein.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nur altersgerechte Medien anschaut oder anhört, und bleiben Sie möglichst in der Nähe, wenn Ihr Kind auch mal etwas alleine anschaut. Vor allem bei jungen Kindern ist es am besten, Inhalte gemeinsam mit ihnen anzuschauen und über das Erlebte zu sprechen.

Bleiben Sie interessiert an den Lieblingsspielen Ihrer Kinder. Lassen Sie sich die Regeln erklären und spielen Sie eine Runde mit.





## Eltern sind Vorbilder

Machen Sie sich klar, dass Sie Ihrem Kind als Vorbild dienen und versuchen Sie selbst, nicht übermäßig viel an den Geräten zu sitzen. Denn Kinder beobachten genau und kopieren häufig das, was sie im Alltag sehen. Vereinbaren Sie handyfreie Zeiten, die für alle gelten, beispielsweise beim gemeinsamen Essen.

## Medienfreies Kinderzimmer

Stellen Sie TV-Geräte, PCs oder Spielekonsolen bewusst nicht ins Kinderzimmer. Auch sollte ein Smartphone über Nacht nicht am Bett im Kinderzimmer bleiben. Insbesondere gilt: Für einen erholsamen Schlaf sollten Kinder mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirmgeräte mehr nutzen.

## Schaffen Sie spannende Alternativangebote

Medien sind reizvoll und für viele Kinder attraktiv. Versuchen Sie hier bewusst einen Ausgleich zu schaffen, beispielsweise durch gemeinsame Ausflüge, Fahrradtouren, Sport, Wanderungen durch den Wald oder Spaziergänge in der Stadt. Insbesondere kleine Kinder möchten und sollten ihre Umwelt mit allen Sinnen erleben.

Gerade für die Entwicklung der Sprache ist es wichtig, dass Sie sich bewusst Zeit nehmen, um mit Ihrem Kind zu reden und zu lesen. Bücher sind auch Medien! Das gemeinsame Anschauen von Bilderbüchern und Vorlesen macht schon den Kleinsten Spaß. Dabei lernen sie nicht nur Neues kennen, sondern erleben und probieren auch, wie Gefühle und Stimmungen über die Stimme ausgedrückt werden können. ■

## Tipps für Eltern bei der Mediennutzung:

- Achten Sie darauf, Ihr Kind nicht gewohnheitsmäßig mit einem Smartphone oder Tablet zu beschäftigen, wenn Sie etwas zu tun haben.
- Überprüfen Sie die Inhalte, die Ihr Kind sieht und nutzen Sie einen Jugendschutzfilter. Nicht alles, was das Internet zu bieten hat, ist auch für Kinder geeignet. Bleiben Sie mit Ihrem Kind stets im Gespräch über das, was es gesehen hat.
- Begleiten Sie Ihr Kind bei der digitalen Nutzung und erklären Sie ihm, dass nicht alles, was man online sieht, auch immer wahr oder gut ist.

**Informationen zum Umgang mit Medien bei Kindern ab 12 Jahren inklusive Selbsttest und Beratungsmöglichkeiten finden Sie auf [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de).**



Foto: iStock.com/jacoblund



Weitere **Elterninfos zur Mediennutzung** in der Familie

Thematisch sortierte  
**Linkempfehlungen:**



# Im Sportverein fürs Leben lernen





Jedes zweite Kind in Deutschland, so belegen es die Mitgliedsstatistiken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), treibt Sport in einem Verein. Das ist gut so, denn Sportvereine bieten Kindern einzigartige Lern- und Erfahrungswelten, die weit über das Sportliche hinausgehen. Kinder trainieren hier nicht nur eine Sportart mit ihren Bewegungsabläufen, sondern erwerben auch wichtige soziale und persönliche Fähigkeiten. Gerade im Sportverein ist die Wirkung von Bewegung, Spiel und Sport auf die vielfältigen Entwicklungsbereiche besonders groß.

### **Stark durch Vereinssport – der positive Einfluss auf die Persönlichkeit**

Kinder lernen im Vereinssport, sich mit anderen abzustimmen, Regeln zu akzeptieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Sie erfahren, was es heißt, fair zu sein und die eigenen Kräfte im freundschaftlichen Wettkampf zu messen. Das alles stärkt die

Widerstandsfähigkeit und das Selbstvertrauen. Hat ein Kind im Sportverein bereits erlebt, wie man mit Niederlagen umgeht, wird es sich von einer schlechten Schulnote oder einer Herausforderung im Alltag nicht so schnell entmutigen lassen. Die Erfahrung, dass nicht jeder Tag ein Erfolgstag sein muss, bringt ihnen eine Gelassenheit, die sie auch in anderen Lebensbereichen unterstützt und lebenslang stärkt.

### **Vereinssport als Basis für ein gesundes Leben**

Bewegung und Sport haben natürlich auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern – sowohl körperlich als auch mental. Neben dem Erlernen wichtiger Bewegungsgrundlagen wie Laufen, Springen, Werfen oder Schwimmen trägt das regelmäßige Sporttreiben im Verein wesentlich zu einem gesunden Aufwachsen bei. →

## **Auf zum Kinderturnen**

„Im Kinderturnen erleben Kinder, wie viel Spaß es macht, sich zu bewegen und kleine Herausforderungen zu überwinden. Das stärkt sie in ihrer Selbstwahrnehmung und kommt ihnen in ihrem späteren Leben zugute.“

Sarah Voss, ehemalige Nationalturnerin



„Kinder stark machen“-  
Botschafterin

## **Alles fürs Team**

„Sportarten wie Fußball, Handball, Basketball und Volleyball fördern Teamgeist und soziale Fähigkeiten, die weit über das Spielfeld hinausgehen.“

Nia Künzer, Fußball-Weltmeisterin



„Kinder stark machen“-  
Botschafterin

## **Begeisterung wecken**

„Die vielen ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer in den Sportvereinen sind wichtige Vorbilder für Kinder und Jugendliche. Sie wecken Begeisterung für den Sport und das besondere ‚Wir-Gefühl‘.“

Dominik Klein, Handball-Weltmeister



## Sportvereine schaffen Erlebnisse

Viele Kinder gehen besonders gerne in den Sportverein, weil hier auch Erlebnisse warten, die weit über das Training hinausgehen. Turniere, Ausflüge, Zeltlager und

andere Vereinsaktivitäten bieten die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen, Abenteuer zu erleben und in eine Gemeinschaft hineinzuwachsen. In Sportvereinen kommen Kinder mit unterschiedlichem Hintergrund zusammen und lernen von- und miteinander.

In bestimmten Bereichen dürfen Kinder mitentscheiden und selbst Verantwortung übernehmen. Das alles sind wertvolle Erfahrungen, die das Leben bereichern. ■

## Liebe Eltern, auf euch kommt's an!

Ihr könnt euer Kind unterstützen, damit der Einstieg in den Vereinssport gelingt. Denn es braucht eure Zeit und Hilfe, den passenden Verein auszusuchen, regelmäßig dorthin zu gelangen und auch dabeizubleiben.

Die meisten Sportvereine haben ein breites Angebot im Kinder- und Jugendbereich. Um sich einen Überblick zu verschaffen, helfen online verfügbare Vereinsdatenbanken, die von Kommunen, Sportkreisen oder

Sportverbänden zur Verfügung gestellt werden.

Bei nahezu allen Vereinssportangeboten ist es möglich, dass die Kinder mehrmals kostenfrei und versichert „schnuppern“. Nutzt diese Gelegenheit und lasst eure Kinder verschiedene Sportarten ausprobieren. Bestärkt sie dann, „am Ball zu bleiben“ und damit all die positiven Erfahrungen sammeln zu können, die der Vereinssport bietet.



Foto: iStock.com/[M] ozgurcankaya und freemixer



Foto: yobro10/DepositPhotos

## Linktipps:

**Bela – die digitale Bewegungslandkarte**  
Datenbank für Sport- und Bewegungsangebote vor Ort:



**Webseite für Eltern zur Bewegungsförderung**  
Informationen der Deutschen Sportjugend:





# Wo Kinder über den Sport hinaus Interessen entdecken ...

... und ganz nebenbei viele neue Freunde finden.

In jeder Stadt und Region gibt es spannende Freizeitaktivitäten für Kinder, auch außerhalb des Sportvereins. Sie sind jedoch nicht immer so leicht zu finden. Diese Ideen können bei der Suche helfen:

## Musik und Tanz

- Kinder- und Jugendchöre
- Kurse und Angebote örtlicher Musikschulen
- Tanzkurse/kreatives Kindertanzen

## Kreativität, Kunst und Kultur

- Handwerkskunst wie Schreiner- oder Töpferkurse
- Theatergruppen für Kinder und Jugendliche
- Malschulen, Bastel- und Kunstkurse
- Programmier- und Robotikkurse
- Lesezirkel und Angebote von Büchereien
- Zauber-, Zirkus- und Akrobatik-Workshops
- Angebote in Kinder- und Jugendzentren
- Kinderkurse der örtlichen Volkshochschule

## Starke Gemeinschaften

- Kinder- und Jugendgruppen des Deutschen Roten Kreuzes, der Malteser oder Johanniter
- Kinder- und Jugendfeuerwehren



Foto: Getty Images/Unsplash



Foto: Maskot/Alamy

- Pfadfindergruppen
- THW-Jugend des Technischen Hilfswerks
- DLRG-Jugend der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.
- Kirchliche Jugendverbände

## Natur, Tiere und Umwelt

- Kinder- und Jugendgruppen für Naturerkundungen, Forscheraktionen und Erlebnisfreizeiten (lokale Gruppen oder Naturschutzjugend im NABU und der BUNDjugend)
- Vogelbeobachtung
- Mithelfen im örtlichen Tierheim
- Sternwarten/Planetarien
- Mitmachprojekte von Umweltvereinen



Foto: lightfieldstudios/123RF

Bei diesen und ähnlichen Angeboten können Kinder sich selbst und Neues ausprobieren und Kontakte und Freundschaften knüpfen. Und wie auch im Sportverein werden Teamgeist, Konzentration und Selbstvertrauen gefördert. Die Angebote sind preisgünstig oder sogar kostenlos für Kinder. In der Regel können die Aktivitäten in einer Schnupperstunde unverbindlich ausprobiert werden. Kontakte zu Gruppen, Kursen und Workshops findet man unkompliziert im Internet. Schulen, Jugendzentren, Kitas und Pfarrgemeinden informieren oft über Aushänge direkt vor Ort.

# Mama, mir ist laaaaaangweilig!



## Warum Kinder und auch Eltern Zeiten des Nichtstuns brauchen

„Mama, mir ist langweilig!“ Wenn wir als Eltern diesen Satz hören, verfallen wir manchmal fast ganz automatisch in einen „Unterhaltungs- und Entertainer-Modus“: „Lies doch mal wieder ein Buch, mach ein Puzzle, spiel doch ein Spiel!“

Diese Aufforderungen sind gut gemeint, aber dienen der Sache in der Regel nicht. Denn erstens wird das Angebot vom Kind, das immer wieder genervt die Augen verdreht, meist nicht angenommen. Und zweitens ist Langeweile äußerst wichtig für die kindliche Entwicklung.

Im Ernst? Ja, denn gerade dann können besonders kreative und inspirierende Ideen entstehen.

Die Kindheit ist in Deutschland oft sehr verplant mit vielen Reizen von außen. Schon im Kindergarten

übertrumpfen sich manche Eltern mit Angeboten zur Unterhaltung und spielen regelmäßig zu Hause den Animateur, obwohl sie oft selbst gar keine Lust dazu haben. Der Glaube, dem Kind ständig etwas bieten zu müssen, ist groß.

## Mehr Mut zum Nichtstun!

Ein „Weniger von allem“ würde viele Eltern und Kinder entlasten und entschleunigen. Weniger Kurse, weniger Angebote, weniger Anreize von außen.

Denn gerade die Zeit, in der mal nichts passiert, kann die Entwicklung des Kindes unterstützen. Ein Kind, das unverplante Zeit aushalten kann,



## Das können Eltern tun:

- Helfen Sie Ihrem Kind nicht mit einer Unzahl von Vorschlägen, was es jetzt tun könnte, und springen Sie nicht gleich als elterlicher Entertainer ein.
- Motivieren Sie Ihr Kind, sich selbst zu überlegen, was es bei akuter Langeweile tun kann.
- Es ist sinnvoll, ein Sortiment an Mal- und Bastelmaterialien vorrätig zu haben (Pappe, Ton, Knete, Kleber, Stifte, Materialien aus dem Wald etc.) sowie eine Reihe an Spielen zur kreativen Entfaltung, zum Beispiel Bausteine oder Bügelperlen.

Dadurch lernt Ihr Kind, selbst zu entdecken, was es im jeweiligen Moment mag und spannend findet. Es wählt somit unbewusst und ohne eine feste Vorgabe von außen aus, was gerade für seine eigene Entwicklung gut ist.

lernt seine eigenen Interessen kennen und findet langfristig selbstständig Dinge heraus, die ihm Spaß machen. Es handelt aus innerem Antrieb und nicht nur aufgrund einer äußeren Steuerung. Und das ist gerade in unserer immer komplexer werdenden digitalen Welt wichtig.

## Ist das einfach im Alltag umzusetzen?

Nein. Ein quengelndes Kind, das sich über Langeweile beschwert, kann Eltern ganz schön stressen. Aber was heute zu Herausforderungen im Familienalltag führt, kann Ihrem Kind langfristig helfen.

## Übrigens: Nicht nur Kinder brauchen regelmäßig Langeweile. Auch Eltern.

Viele Mütter und Väter haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich im Familienalltag eine kleine Auszeit gönnen. Dabei sind diese Pausen absolut wertvoll. Denn nur wenn unser eigener Akku aufgeladen ist, können wir diese Energie auch an unsere Familie weitergeben und dabei gelassen bleiben.

## Übung für den Alltag

Die kürzeste und einfachste Meditation der Welt geht so:

**Die Augen schließen und für ein paar Minuten nichts anderes tun, als den eigenen Atem wahrzunehmen.**

Das geht wunderbar mit Kindern – oder auch alleine.

# Mobbing

**... mehr als nur Ärgern**

Mobbing kann vielschichtig sein und reicht von regelmäßigen Beleidigungen bis hin zu körperlichen Angriffen. Manchmal ahnen Eltern, dass etwas bei ihrem Kind nicht stimmt, wissen aber (noch) nichts Genaues.

Wenn Mütter oder Väter Veränderungen im Verhalten ihres Kindes oder immer wieder Alpträume bei ihm feststellen, sollten sie reagieren.





# Das können Eltern tun:

**Nehmen Sie Ihr Kind ernst.** Was für Erwachsene vielleicht eine Kleinigkeit zu sein scheint, kann sich für ein Kind richtig schlimm anfühlen, zum Beispiel Beleidigungen auf dem Schulhof. Hören Sie gut zu, so gewinnen Sie einen ersten Eindruck von der Situation. Wichtig dabei: **Zeigen und vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es offen mit Ihnen reden kann und Sie für Ihr Kind da sind.** Egal welche Emotionen sich gerade bei Ihnen selbst melden.

**Bleiben Sie ruhig und handeln Sie nicht impulsiv.**

Natürlich fällt es schwer, gelassen zu bleiben, wenn das eigene Kind von Mobbing spricht. Trotzdem können unüberlegte, übereilte Aktionen schaden („Ich rufe heute Abend noch die Eltern an und gehe morgen früh sofort zur Schulleitung!“). Überlegen

Sie sich, wie Sie Ihrem Kind am besten beistehen können, auch emotional. Sie kennen Ihr Kind und Ihnen werden erste gute Ideen kommen.

**Stärken Sie Ihr Kind.** Ein Satz wie: „Warum lässt du dir das immer gefallen?“ kann mehr schaden als helfen, denn er signalisiert Unverständnis. Ihr Kind braucht Stärkung, keine Verunsicherung. Ein „Ich bin immer für dich da“ hilft in solchen Situationen oft besser.

**Erarbeiten Sie Grenzen mit Ihrem Kind.** Welches Verhalten ist okay, welches nicht? Bringen Sie Ihrem Kind bei, diese Grenze bei anderen klar zu benennen. Ein Wortvorschlag wie „Stopp, hör auf!“ oder „Stopp, lass das!“ kann Ihrem Kind schon sehr helfen. Es darf von Ihnen hören, wie man sich wehren und gegenüber anderen durchsetzen kann.

**Bestärken Sie Ihr Kind in seinen Freundschaften.**

Mobber suchen in der Regel lieber Einzelgänger als eine Gruppe.

**Lenken Sie den Fokus Ihres Kindes regelmäßig auf das Gute des Tages.** Fragen Sie, was es heute Schönes erlebt hat.

**Überlegen Sie mit Ihrem Kind, ob ein Hobby helfen könnte** wie zum Beispiel Karate oder ein anderer Kampfsport. Nicht um sich zu prügeln, sondern um sich sicherer zu fühlen und das auch auszustrahlen. Wichtig dabei ist, dass Sie Ihrem Kind beibringen, nicht zuzuschlagen, wenn es geärgert wird.

**Holen Sie die Erzieherinnen und Erzieher, Lehr- und Betreuungskräfte mit ins Boot,** wenn die Situation mehrere Tage lang anhält. Viele Einrichtungen sind mittlerweile zum Thema Mobbing geschult oder arbeiten mit speziellen Anti-Mobbing-Institutionen zusammen.

**Anlaufstellen** für Familien bei Mobbing:  
[www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/mobbing/](http://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/mobbing/)



# Ich bin dafür!

## So gelingt mehr Mitbestimmung von Kindern im Familienalltag

Drei Fragen an Nora Imlau

**„Frau Imlau, es stärkt die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern, eigene Wünsche zu formulieren, für sie einzustehen und Probleme zu lösen. Was bewirkt dieses Gefühl, etwas mitbestimmen zu können, schon bei den Kleinsten?“**



**„Können Sie uns einfache Beispiele nennen, wie wir als Eltern mehr Beteiligung im ohnehin stressigen Familienalltag umsetzen können?“**

Selbst aktiv für die eigenen Belange eintreten zu dürfen, verstanden und gehört zu werden, stärkt das Selbstwertgefühl von Kindern. Sie spüren, dass man sie ernst nimmt. Durch diese Erfahrung akzeptieren Kinder auch leichter, dass es Bereiche gibt, in denen sie noch nicht so viel bestimmen dürfen.

Eltern sollen die Führung übernehmen. Hierzu gehört, alle entsprechend ihrer Reife und Fähigkeiten mitbestimmen zu lassen. Ältere Kinder, etwa ab dem Vorschulalter, sollten im Familienalltag nach und nach immer stärker in

Entscheidungen einbezogen werden. Etwa, wenn es um die Planung des Kindergeburtstags oder eines Ausflugs geht. Was wünschst du dir? Was können wir umsetzen?

Solche Absprachen und Diskussionen auf Augenhöhe sind extrem wertvoll für das Selbstwertgefühl und die gesamte Persönlichkeitsentwicklung von Kindern.

Schon mit kleinen Kindern können Eltern beispielsweise einen Essensplan für die Woche erstellen. Oder gemeinsam entscheiden, was am Wochenende gemacht wird und jedes Familienmitglied darf sich eine Aktivität wünschen. Mitbestimmung gelingt aber auch im ganz Kleinen. Zum Beispiel, wenn das jüngere Kind aussuchen darf, was es anziehen möchte oder ob es den Schlafanzug vor oder nach dem Zähneputzen anziehen will.

Ältere Kinder profitieren davon, wenn sie zum Beispiel selbst entscheiden dürfen, wo und wie sie ihre Hausaufgaben machen oder welches Hobby sie ausüben wollen. Gerade bei der Freizeitgestaltung ist es wichtig, dass Eltern die Wünsche ihrer Kinder berücksichtigen. Kinder sollen selbst entscheiden, ob sie sich nachmittags verabreden oder alleine sein möchten, ob sie lieber lesen, basteln oder spielen wollen.

Das ist natürlich nicht jeden Tag und zu jeder Zeit umsetzbar. Vor allem in stressigen Situationen, wenn wenig Zeit ist, müssen erwachsene Bezugspersonen auch mal Vorgaben machen und Entscheidungen treffen – ohne dadurch ein schlechtes Gewissen zu bekommen.

Foto: iStock.com/KatarzynaBialasiewicz





**„Was kann ich tun, wenn mein Kind überfordert ist?“**



Kinder, die von einer Entscheidung überfordert sind, zeigen das, indem sie entweder Maximalforderungen stellen oder sich gar nicht entscheiden können und ständig etwas Neues fordern. Ein typisches Beispiel: Ein Kind darf sich ein Eis aussuchen, steht minutenlang vor der Theke und wird dabei immer weinerlicher und unleidiger. „Ich will Schokolade! ... Nein, doch Vanille! ... Oder Kirsche? ... Ich will ALLES!“

Solche Aussagen sind ein Überforderungssignal. Eltern können die Entscheidung vereinfachen, indem sie zum Beispiel zwei Eissorten zur Auswahl geben. Oder sie nehmen ihrem Kind fürsorglich und freundlich die Entscheidung ab: „Wenn du dich jetzt gerade nicht entscheiden kannst, dann bekommst du heute eine Kugel Vanilleeis, das schmeckt dir doch immer!“

Gute Entscheidungen zu treffen, lernen Kinder nämlich nicht im luftleeren Raum, sondern durch Vorbild und Begleitung.



# Wenn Kinder keine Freunde finden

„Aber Mama, ich habe doch gar keine wirklichen Freunde in der Klasse!“ Wenn Eltern von ihrem Kind diesen Satz hören, zieht sich in ihrem Magen alles zusammen. Was also tun?

Freundschaften entwickeln sich am besten bei gemeinsamen Aktivitäten. Motivieren Sie Ihr Kind zu Sport oder Hobbys, bei denen es mit anderen Kindern in Kontakt kommt. Gerade Mannschaftssport stärkt das Gemeinschaftsgefühl; kaum etwas verbindet mehr als gemeinsame Siege oder Niederlagen. Und das gilt nicht nur für Fußball, sondern auch für alle anderen Sportarten in der Gruppe. Bestärken Sie Ihr Kind darin, sich sein Hobby selbst auszusuchen. So kommt es mit anderen Kindern in Kontakt, die dieselben Interessen haben.



Foto: iStock.com/JackF

Sprechen Sie mit Ihrem Kind immer mal wieder über das Thema Freundschaft. Auch altersgerechte Bücher, die Sie gemeinsam lesen, können helfen. Kinder sollten wissen, was einen guten Freund oder eine gute Freundin ausmacht und was wichtig ist, um Freundschaften zu gewinnen. Erklären Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn, dass Freundschaften nicht von heute auf morgen entstehen und auch, wie sie gepflegt werden sollten. Erzählen Sie von eigenen Freundschaften – von den schönen und den schwierigen Momenten, die in jeder Verbindung dazugehören. Wenn Ihr Kind spürt, dass es mit Ihnen auch über emotionale Themen offen reden kann, gibt ihm das Sicherheit und Vertrauen.



Foto: viadem/DepositPhotos

## Jeder Schulhof braucht eine Freundschaftsbank!

Auf immer mehr Schulhöfen finden sich kunterbunte Sitzbänke. Sie sollen das Zusammengehörigkeitsgefühl der Schulgemeinschaft stärken.

Die Kinder können sich auf die Bank setzen, wenn sie sich alleine fühlen und einen Freund/eine Freundin suchen. Wer ebenfalls einen Spielkameraden sucht, kann das Kind auf der Bank ansprechen und zum Mitspielen einladen.

**Sie finden diese Idee gut? Dann schlagen Sie das doch auch in der Schule Ihres Kindes vor. Nehmen Sie Kontakt auf mit den Lehrkräften, der Schulleitung oder dem Schulförderverein.**



Foto: [M] Sylvia Kolbe



# Starke Botschaften

... zum Ausschneiden.

Im Federmäppchen dienen sie als kleine Unterstützung für den Tag.

Auf unserer Webseite finden Sie weitere Botschaften zum Herunterladen.



Du bist  
mutig  
und stark



Ich hab  
dich lieb

Du darfst  
NEIN sagen



Du bist  
toll



Deine Meinung  
ist wichtig

Du darfst immer  
um Hilfe  
bitten



Du kannst  
alles  
schaffen



Du darfst  
Fehler  
machen

Deine Gefühle  
sind wichtig



Ich bin  
so stolz  
auf dich



Du bist  
wertvoll



Du bist so  
viel mehr als  
deine Noten







# Und was machen wir jetzt?

Viele schöne Ideen für kreative Familienzeiten stecken im „Kinder stark machen“-Mitmachheft „echt stark“!

Kinder, die regelmäßig bewusste Familienzeit mit ihren Eltern verbringen, fühlen sich sicher und geliebt. Sie entwickeln mehr Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen. Diese Zeit muss jedoch nicht aufwendig organisiert werden. Auch die kleinen Familienmomente stärken die Bindung zwischen Eltern und Kindern.

Ideen für tolle Spiele, gemeinsames Rätseln, Basteln oder Backen sowie Vorlesegeschichten für Kinder ab vier Jahren haben wir in einem Mitmachheft zusammengestellt. Sie können es kostenfrei im BIÖG-Shop bestellen.



[shop.bioeg.de/mitmachheft-echt-stark](https://shop.bioeg.de/mitmachheft-echt-stark)

Einzelne Angebote aus dem Mitmachheft wie das Waffelspiel, ein Brettspiel zum Ausdrucken, eine Sport-Challenge, die Pizza-Massage, eine Rennstrecke für ein Stiftrennen zum Download und die Bastelanleitung für ein Insektenhotel finden Sie auch auf der Webseite [www.kinderstarkmachen.de](https://www.kinderstarkmachen.de).



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)  
50819 Köln, [www.bioeg.de](https://www.bioeg.de)  
Alle Rechte vorbehalten.

**Redaktion:** Stephanie Eckhardt (BIÖG)  
**Redaktionelle Mitarbeit:** Nora Imlau (Fachautorin für Familienthemen),  
Christina Rinkl (Familienjournalistin), Heike Hülse (Deutsche Sportjugend)  
**Konzeption, Text, Gestaltung:** Connect GmbH – Agentur für soziale  
Kommunikation  
**Illustrationen** „starke Botschaften“: Eva Burckhardt

**Druck:** Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5  
Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

**Auflage:** 15.200.11.25  
**Stand der Bearbeitung:** September 2025  
**Artikelnummer:** 33710000  
**Bestelladresse:** Dieses Elternmagazin ist kostenlos erhältlich  
beim BIÖG, 50819 Köln oder per Mail: [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de).  
Es ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger/die  
Empfängerin oder durch Dritte bestimmt.





Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit



Foto: Westend61/Wilfried Feder  
Titelfoto: iStock.com/Juanmonino



**für ein suchtfreies Leben**