

NICHOLAS  
OFCZAREK

HANS  
MARQUARDT

BENEDIKT  
JENKE

AUGUST  
DIEHL

HEDI  
KRIEGSKOTTE

OLLI  
DITTRICH

CHRISTIANE  
PAUL

UND LUNA  
WEDLER



## Der Käuber Hotzenplotz

VON DEN MACHERN VON  
DIE KLEINE HEXE



**Kindergeburtstag**  
Wie der besondere  
Tag gelingt - mit  
kostenloser Beilage

**Konflikte lösen**  
ohne Drohung  
oder Erpressung

**Besondere Menschen**  
Angela Scochi und  
Thomas Münzer sind  
Clowndoktoren

**Der erste Mal...**  
... bei der Frauen-  
ärztin. Was auf die  
Mädchen zukommt.



fratz  
2022/23  
GEBURTSTAGSPLANER  
Adressen & Tipps für tolle Kindergeburtstage in  
DARMSTADT UND SÜDHESSEN

# SO EINZIGARTIG WIE JEDES BABY.

## Die Geburtsklinik im Klinikum Darmstadt.

Wir bieten das gesamte Spektrum: In unserem Perinatalzentrum Level 1 können Sie auch hebammengeleitet entbinden. Richtig gute Geburtshilfe und Geburtsmedizin unter einem Dach – dafür steht unser Team.



[www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe](http://www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe)



Perinatalzentrum Südhessen  
Level 1

## Langen • RheinMain



Bei der Stadt Langen (Hessen) sind im Fachdienst Kinderbetreuung zum nächstmöglichen Termin für die derzeit elf städtischen Betreuungseinrichtungen für Kinder mehrere Stellen als

### Erzieherinnen, Erzieher und Fachkräfte gemäß §25 HKJGB (w/m/d)

unbefristet zu besetzen.

Wir bieten:

- Voll- oder Teilzeit
- Bezahlung nach TVöD SuE EG 8 b
- Zusatzversorgung
- RMV-JobTicket Premium

Die ausführliche Stellenausschreibung mit allen Informationen finden Sie im Online-Bewerbungsportal unter [www.langen.de](http://www.langen.de) (Rathaus/Bürgerbüro > Karriere – Freie Stellen).



## fratz 2023



Auch im kommenden Jahr ist das beliebteste Familienmagazin der Region ein verlässlicher Begleiter für alle, denen das Familienleben und ihre Kinder am Herzen liegen.  
**Planen Sie schon jetzt Ihre Anzeigenschaltungen für 2023!**

**WERBEWIRKSAM:** Ihre Anzeige wird von den Familien in einem attraktiven Umfeld wahrgenommen.

**PASSGENAU:** Die Zielgruppe Kinder und Familie erreichen Sie in der Region mit unserem fratz Magazin zu 100 Prozent!

**HEIMVORTEIL:** Das Familienmagazin fratz hebt sich mit den gut recherchierten Beiträgen und aktuellen Themen klar von anderen Magazinen ab!

**UMFELD:** Werbeanzeigen werden bewusst in einem stimmigen redaktionellen Umfeld platziert.

**ZIELGRUPPE:** Mütter und Väter zwischen 25 – 49 Jahren und interessierte und aktive Großeltern.

**Profitieren Sie von unserem Early-Bird-Angebot:**  
Bei Buchung bis zum **23. Januar 2023** von mindestens **drei Ausgaben** (inkl. Geburtstagsplaner und/oder Kühlschrank-Kalender) im Jahr 2023, erhalten Sie auf die **letztgebuchte Anzeige** **zusätzlich 10 % Rabatt!** Melden Sie sich gerne unter **06151 / 387 27 61** oder **info@fratz-magazin.de** Stichwort „Early Bird“.  
**Vielen Dank!**





Liebe Leserin, lieber Leser,

das kennen wir alle: Wir stehen vor unseren Kindern und schimpfen: „Wenn Du nicht ... dann ...“ und meist folgt jetzt eine Drohung: „gibt es kein Fernsehen“ oder „bekommst Du Hausarrest“. So oder so ähnlich ist es uns sicherlich schon allen rausgerutscht. Wenn der Streit vorbei ist, ärgern wir uns über unsere Drohungen. Es ist in der Tat nicht einfach, Konflikte ohne Drohungen, Strafen oder Erpressungen zu lösen. Unsere Autorin Monika Klingemann zeigt Wege auf, wie ein harmonisches Miteinander gelingen kann.

Wenn unsere Töchter ins pubertäre Alter kommen, kommt auch die Frage nach dem ersten Frauenarztbesuch auf. Wann ist der richtige Zeitpunkt? Wie kann ich Unsicherheiten begegnen? Was passiert beim ersten Besuch? Diese Fragen und noch mehr beantwortet Anke Breitmayer in ihrem Bericht. Sie hat mit der Darmstädter Gynäkologin Dr. Heike Dieterich-Taus gesprochen, die erklärt, was auf die Mädchen zukommt.

Mindestens einmal im Jahr erwischt es uns – der Kindergeburtstag. Für viele Eltern ein Graus! Wie aber der Tag der Tage für das Geburtstagskind, die Gäste und die Eltern ein voller Erfolg wird, steht ab Seite 20. Dazu gibt es in dieser Ausgabe den sehr beliebten Geburtstagsplaner, mit vielen Ideen, wenn man mit den Gästen auswärts feiern möchte. Nutzen Sie diese tollen Angebote!

Liebe Veranstalterinnen und Veranstalter, noch immer sind zu wenig Veranstaltungen, Kurse, Workshops, Treffs in unseren Online-Kalender eingetragen, um einen Veranstaltungskalender abzudrucken. Gerne können Sie Ihre Termine **kostenlos** in unseren Kalender **online** eintragen ([www.fratz-magazin.de](http://www.fratz-magazin.de)). Er ist Grundlage für unseren gedruckten Kalender, den wir sehr gerne wieder mit ins Magazin nehmen, wenn Sie ihn fleißig gefüllt haben!

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen goldenen Herbst.

Ihre

Sandra Russo

[www.fratz-magazin.de](http://www.fratz-magazin.de)

FAMILIEN  
BAN.DE  
[www.familienban.de](http://www.familienban.de)

LOKALE BÜNDNISSE  
FÜR FAMILIE

**Impressum**  
fratz – Das Familienmagazin  
Berliner Allee 65  
64295 Darmstadt  
E-Mail: [info@fratz-magazin.de](mailto:info@fratz-magazin.de)  
Internet: [www.fratz-magazin.de](http://www.fratz-magazin.de)

**Verlag:**  
VRM GmbH & Co. KG  
Erich-Dombrowski-Straße 2  
55127 Mainz (zugleich auch ladungsfähige  
Anschrift für alle im Impressum genannten  
Verantwortlichen),  
Wir sind VRM

Vertreten durch die VRM Verwaltungs-GmbH  
Geschäftsführer: Joachim Liebler.  
Telefon (06131) 485505  
Fax (06131) 485533

**Objektleitung:**  
Sandra Russo  
Melanie von Hehl (verantwortlich)

**Anzeigen:**  
Melanie von Hehl (verantwortlich)

**Druck:**  
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH,  
Mörfelden-Walldorf

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform.

Soweit für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen Urheberrechtsschutz besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

**Wirtschaftlich beteiligt i. S. des § 9 Abs. 4 LMG:**  
VRM GmbH & Co. KG  
Erich-Dombrowski-Straße 2  
55127 Mainz (100%)  
AG Mainz HR A 0325, vertr. durch d. pHG:  
VRM Verwaltungs-GmbH, diese vertr. durch deren Geschäftsführer Joachim Liebler.

**Mediadaten/Anzeigenpreisliste:**  
[www.fratz-magazin.de](http://www.fratz-magazin.de)  
Seit 01.12.21 gilt die Preisliste Nr. 18  
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen



Foto: Kostia/Adobe Stock

Konflikte lösen, ohne zu drohen  
Wie gelingt ein harmonisches Miteinander?

10



Foto: speed300/Adobe Stock

Das erste Mal ...  
... bei der Frauenärztin

16



Foto: Kristin Gründer/Adobe Stock

Jetzt wird gefeiert!  
Tipps & Spielideen für den Kindergeburtstag

20

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Inhalt                                           | 3  |
| Aufgeschnappt                                    | 4  |
| Systemisches, pferdegestütztes Coaching          | 9  |
| Konflikte lösen, ohne zu drohen                  | 10 |
| Hotelbesuch „Zur Sonne“ in Saalbach              | 14 |
| Familienurlaub gewinnen                          | 15 |
| Das erste Mal bei der Frauenärztin               | 16 |
| Jetzt wird gefeiert: Kindergeburtstag            | 20 |
| Bücher, Medien, Film, Spieletipps                | 24 |
| Basteltipp vom Baumarkt farbenkrauth             | 27 |
| Das Polizeipräsidium Südhessen rät               | 28 |
| Richtige Beleuchtung am Fahrrad – Tipps vom ADAC | 29 |
| Besondere Menschen unter uns                     | 30 |
| Antidiskriminierung                              | 32 |
| Kolumne Christina Pfister                        | 34 |

Genderformen: Zwecks der besseren Lesbarkeit verzichten wir in unserem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen. Unsere Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechtsformen.

*Für eure Gesundheit ...*

- Aquatraining
- Prä- & Postnatales AquaTraining
- RückenFit & Rückentraining am Gerät
- Rückbildungs- & Beckenbodenkurse  
Gesundheitskurse nach §20 SGB V zertifiziert und erstattungsfähig
- Säuglings- & Kleinkinderschwimmen
- Kinderschwimmen
- Meerjungfrauenschwimmen
- Kindergeburtstag

*und vieles mehr!!*



Wiesenstraße 13 · 64347 Griesheim  
[www.familiengesundheitszentrum.de](http://www.familiengesundheitszentrum.de)

**Freie Plätze  
ab Oktober 2022**

**Kleinkindertagesstätte  
PURZELBURG**



Unsere Kleinkindertagesstätte in privater Trägerschaft bietet Kleinkindern ab einem Alter von 2 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten eine ganzzahlige pädagogische Betreuung und liebevolle Pflege.

- Flexible Betreuungszeitmodelle
- Großzügige Räumlichkeiten
- Förderung der sozialen Entwicklung
- Pädagogische Betreuung durch Fachpersonal
- Beratungsdienste für Eltern

Rufen Sie an und vereinbaren Sie gleich einen **Besuchstermin** für unsere nächste **Infoveranstaltung!**

**Purzelburg** Wilhelminenplatz 8a · 64283 Darmstadt  
Tel. 06151- 3919225 · E-Mail: [info@purzelburg.de](mailto:info@purzelburg.de)  
[www.purzelburg.de](http://www.purzelburg.de)

**63456 Hanau**  
Klein-Auheim  
Fasaneriestr. 106

ganzjährig  
täglich  
geöffnet



Bild: Marion Braun

**WALD  
ERLEBNIS  
WILDPARK**

[www.hessen-forst.de/alte-fasanerie](http://www.hessen-forst.de/alte-fasanerie)

**HessenForst**

## GASTRONOMEN IN DER DARMSTÄDTER INNENSTADT

### Wieder da: Die KinderKisten

Bereits 2009 hatte der Citymarketing-Verein aus Darmstadt in Kooperation mit der Wissenschaftsstadt Darmstadt Marketing GmbH die „KinderKisten“ ins Leben gerufen: Mehr als 30 Kisten mit Malvorlagen, Stiften und Spitzern wurden an die Innenstadtgastronomie verteilt.



Nach einer coronabedingten Pause reaktivieren das Citymarketing und Darmstadt Marketing nun die Aktion: Nach einer Bestandsaufnahme wurden alle Kisten neu befüllt, zusätzlich neue Kisten angeschafft und an rund 20 Mitgliedsbetriebe des Vereins verteilt.

„Wir freuen uns wirklich sehr, dass wir unseren kleinen Innenstadtgästen wieder diesen Service bieten können“, sagt Citymanagerin Anke Jansen.

In den Kisten befinden sich eigens entworfene Malvorlagen mit bekannten Darmstädter Motiven wie dem Hochzeitsturm auf der Mathildenhöhe, dem Langen Ludwig, dem Marktplatz mit dem Darmstädter

Schloss im Hintergrund und ein Motiv des SV Darmstadt 98. Zudem gehören zu der Ausstattung der Kinderkiste nachhaltige Buntstifte und ein Spitzer. Die Malvorlagen entstanden in Zusammenarbeit mit einer Kinderbuchillustratorin.



Übergabe der Kinder Kiste an Gastronom Christos Droukas vom City Braustübl in der Darmstädter Innenstadt.

Die Kisten sind als Starter-Set gedacht und können von den Unternehmen nach Belieben durch weitere Kinderspielsachen ergänzt werden.

 Mehr Infos: [www.darmstadt-citymarketing.de](http://www.darmstadt-citymarketing.de)



**Freie  
Montessori Schule  
Darmstadt**



**Tag der  
offenen Tür**

Sa, 19.11.2022 | 10 bis 15 Uhr

Informieren Sie  
sich auf unserer  
Homepage!



[www.montessori-darmstadt.de](http://www.montessori-darmstadt.de) | Grundschule & Integrierte Gesamtschule  
Montessori-Pädagogik | Altersgemischte Lerngruppen | Teamteaching | Ganztagschule





Foto: adobe stock\_ Monkey Business Images

## Sorgenfrei reisen mit IKK TravelFit

*Alles schon gepackt für eine Reise in den Herbstferien und auch die Gesundheit nicht vergessen? Mit dem kostenfreien Auslands-Bonusprogramm IKK TravelFit erhalten Sie auch im Ausland den bestmöglichen Schutz für die ganze Familie.*

**Vorbereitung ist alles! Insbesondere, wenn in den Herbstferien ein Urlaubstrip mit Kind und Kegel ansteht. Neben dem Kofferpacken müssen bei den Urlaubsvorbereitungen unterschiedliche Dinge beachtet werden, u. a. wenn es um die Gesundheit geht – von der Auslandsreisekrankenversicherung über die richtige Reiseapotheke bis hin zu den notwendigen Reiseschutzimpfungen. Wir haben mit Christopher Prokein, IKK Südwest Kundencenterleiter in Hessen gesprochen, der die wichtigsten Tipps für uns zusammengefasst hat.**

### Wie kann ich mich ideal auf meine Auslandsreise vorbereiten?

„Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete und lässt den lang ersehnten Urlaub noch besser starten. Informieren Sie sich rechtzeitig über die Gegebenheiten vor Ort, um die Reiseapotheke entsprechend zu bestücken und ggf. auch notwendige Impfungen durchführen zu lassen. Empfehlungen hierzu gibt es z. B. beim Auswärtigen Amt, der Ständigen Impfkommission (STIKO) oder beim behandelnden Arzt. Eine unterstützende Beratung sowie eine Teilkostenerstattung bzgl. der Impfungen sind auch durch die Kundenberater\*innen der IKK Südwest möglich. Bei chronischen Erkrankungen sollte man in jedem Fall die Reise mit einem Arzt besprechen. Zusätzlich empfehlen wir unseren Kunden eine private Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen. Sollte es bei einer Erkrankung während einer Reise zum Privathonorar kommen, werden diese Kosten im Regelfall von dieser Zusatzversicherung übernommen.“

### Krank im Urlaub – was gilt es zu beachten?

„Im besten Fall hat man sich bereits im Vorfeld um einen Krankenversicherungsschutz im Aus-

land gekümmert. Im europäischen Ausland ist man über die Europäische Krankenversicherungskarte abgesichert. Diese ist praktischerweise in das reguläre Versichertenkärtchen integriert. Im Krankheitsfall kann diese bei den Behandlern im Ausland vorgezeigt werden. Aber Achtung, gerade im Ausland wird man häufig als Tourist behandelt. Wenn möglich, sollte man deutschsprachige Ärzte aufsuchen und sich auf jeden Fall die Behandlungen quittieren lassen, um eventuell entstandene Kosten im Nachgang abrechnen zu können.“

### Was ist IKK TravelFit und wie kann ich daran teilnehmen?

Auch im europäischen Ausland ist es daher empfehlenswert einen zusätzlichen Krankenversicherungsschutz über private Anbieter abzuschließen. TravelFit bietet genau diese Möglichkeit ohne Zusatzkosten. Unsere Versicherten können sich über unsere Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ oder über die IKK Südwest-App (verfügbar im Apple App Store oder im Google Play Store) registrieren und von verschiedenen Vorteilen profitieren. Dazu zählt unter anderem eine kostenfreie Auslandsreisekrankenversicherung für Versicherte der IKK Südwest. Mit dem Bonusprogramm IKK TravelFit erhalten Sie auch im Ausland den bestmöglichen Schutz.

**Wir beraten Sie gerne in unseren Kundencentern in Hessen oder informieren Sie sich unter:**

**www.ikk-suedwest.de**  
**Webcode: 11312**



Mehr Infos: [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)

**DER DARMSTADT GUTSCHEIN**  
**Das perfekte Geschenk!**



Foto: Klaus Mai

**Einlösbar in über  
50 Geschäften**

**Erhältlich online  
und im  
Darmstadt Shop**

**darmstadtgutschein.de**

Darmstadt ist...  
**WISSEN.KULTUR.LEBEN.**



## Gemeinsam backen

Seit September gibt es im neuen Stadtquartier Lincoln-Siedlung in Darmstadt einen Holzbackofen für gemeinsames Backen.



Mitglieder des Vereins BackKultur heizen kräftig ein, v.l.n.r.: Carla Buchbinder, Barbara Beysel, Günter Graewert, Lukas Knöll (auch rechts im Bild)



Der gemeinnützige Verein BackKultur Lincoln e.V. hat sich Mitte des Jahres gegründet mit dem Ziel, durch die Anschaffung eines Holzbackofens einen Ort der Begegnung, des Miteinanders und der Kulturen zu schaffen. Zudem sind regelmäßige Veranstaltungen rund ums Backen geplant.

Am Eröffnungstag wurden mehr als 30 Kilogramm Mehl, rund elf Liter Tomatensugo und 15 Kilogramm Käse zu Pizza, Brötchen und afghanischem Nan Panjakesh verbacken.

### Kommende Veranstaltungen sind:

**Freitag, 14.10. ab 17 Uhr:** Feierabend-Pizza (gegen Spende, solange der Vorrat reicht)

**Freitag, 28.10. von 16 Uhr bis 18 Uhr:** Kreativkaffee mit Kuchen aus dem Ofen

**Samstag, 5.11. von 11 Uhr bis 14 Uhr:** Offenes Backen – jeder bringt seinen eigenen Teig mit.

**Samstag, 3.12. von 14 Uhr bis 17 Uhr:** Adventsbacken

 Mehr Infos unter [www.backkultur-lincoln.de](http://www.backkultur-lincoln.de)



## Platz da!

*Kinder brauchen Platz. Doch immer steht da was im Weg. Sie wollen voran. Wieder drängt sich etwas dazwischen. Wie gewinnen sie Raum? Mit Kraft, mit List, mit Geschick oder mit Fantasie?*

Vor allem: gemeinsam. Vereint werden Hindernisse überwunden, Barrieren umgangen, Hürden genommen. Zehn Kinder, zehn Quader – zehn mal zehn Wege drüber, drunter, dagegen und drauf. Zusammen sind sie nicht aufzuhalten. Ein Stück über Mut, Solidarität, Balance und Poesie.



Diese Zehn haben bereits viel erlebt, fast möchte man sagen überlebt. Sie waren eingesperrt über Wochen, sie waren isoliert, abgeschirmt, auf Abstand gehalten. Das alles haben sie ausgehalten. Es hat ihre Widerstandskräfte gestärkt. Jetzt brechen sie aus! Gemeinsam nach vorn, ins Offene, ins Freie! Platz da!

 Theater Mollerhaus, Darmstadt, Spieldauer etwa 50 Minuten, für Kinder ab 5 Jahren. Premiere: Sa., 29.10. um 15 Uhr, weitere Termine am So., 30.10. und im November, mehr Infos unter [www.theatermollerhaus.de](http://www.theatermollerhaus.de)

## DAS ARCHIV DES SPIELEKREISES ÖFFNET SEINE PFORTEN

### Spielezentrum Darmstadt mit Ludothek

*Die Regale voller Brettspiele wartet das Spielezentrum Darmstadt auf alle, die Lust auf Brett- und Kartenspiele haben. Im Spielezentrum kann man sich zum Spielen treffen, die angeschlossene Ludothek (von lat. ludere = spielen) ermöglicht zudem die Ausleihe von Spielen für bis zu vier Wochen. Das Archiv des Spielekreises wird so der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.*



Im Spielezentrum sollen die Menschen einen Ort der Begegnung vorfinden, bei dem jeder sein darf, wie er ist. Durch das gemeinsame Spiel finden wir eine Atmosphäre von Spaß, Freude und Gemeinschaft vor und wir regen die verschiedenen Fähigkeiten und Fertigkeiten an. Somit sind Kinder, Jugendliche, Familien, ältere Menschen und Menschen mit Behinderung, ganz unabhängig von ihrer Herkunft, in das Projekt eingebunden.

 Spielezentrum Darmstadt, Rheinstr. 28, 64283 Darmstadt, Öffnungszeiten: Dienstag, Donnerstag, Samstag jeweils 16-19 Uhr



## „Die perfekte Erholung“

Lustig, neugierig und kreativ sind die MusenSusen Kerstin und Heike, die gerne forschen, um die Geschichten hinter den Dingen zu finden. Ronja und Nele, die zwei Puppenmädels, die gerne warum, wann und wieso eigentlich fragen.



Nele und Ronja sind auf der Suche nach der perfekten Erholung. Mal raus aus dem Stadttreiben! War das früher leichter? Wie ist die Landgrafenfamilie in den Urlaub gefahren? Sie haben alte Quellen und wundersame Gärten gefunden. Viel Spannendes gibt es von dort zu berichten und Leckeres zu probieren. Am Schluss mischen sich die Teilnehmer ihren eigenen Tee. Fast wie ein Landgraf ...

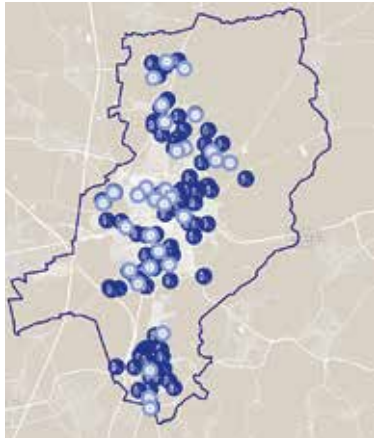
❶ So., 13.11., 15:00-16:30 Uhr, Eintritt 8 Euro, für Kinder von 5 - 7 Jahre, Jagdschloss Kranichstein, Kranichsteiner Straße 261, Darmstadt, Tel.: 0 6151 971118-88 [www.jagdschloss-kranichstein.de](http://www.jagdschloss-kranichstein.de)

## NEUES ANGEBOT

### Digitale Spielplatzkarte

Die Wissenschaftsstadt Darmstadt bietet seit kurzem einen umfangreichen Überblick über alle Spiel- und Bolzplätze im Stadtgebiet auf einer digitalen Spielplatzkarte.

Insgesamt gibt es mehr als 130 verschiedene Spielplätze, die unterschiedliche Altersgruppen und unterschiedliche Spielwünsche ansprechen. Mit dieser digitalen Karte wird es nun



einfach, den richtigen Spielplatz für die Kinder zu finden. Es gibt unterschiedliche Suchoptionen: eine Standortsuche, mit der sich ein Spielplatz in der Nähe finden lässt, eine Suchmöglichkeit nach Spielplatz- oder Straßennamen und eine Suchmöglichkeit nach bestimmten Spielgeräten oder Spielmöglichkeiten. Das Suchergebnis wird als Liste angezeigt. Wer einen Spielplatz anklickt, findet eine Beschreibung des Platzes, Icons mit den verfügbaren Spielgeräten und Fotos.

Als Service wurde auf jedem Spielplatzprofil ein Routenplaner und ein Link zum Mängelmelder integriert, mit dem die Stadt schnell auf Mängel an Spielgeräten oder sonstiger Ausstattung hingewiesen werden kann.

❶ [www.spielplatzkarte-darmstadt.de](http://www.spielplatzkarte-darmstadt.de)



## Abstand zwischen den geraden Bauchmuskeln

In der Schwangerschaft weichen die geraden Bauchmuskeln auseinander, um dem Kind mehr Platz zu geben. Der Spalt, der so entsteht, schließt sich nach der Geburt nur langsam. Somit stehen die beiden Stränge der geraden Bauchmuskulatur erst mal weiter auseinander, als es physiologisch vorgesehen ist. Ist die Spalte mehr als zwei Finger breit und kann die Sehnenplatte keine Spannung aufbauen, dann spricht man von einer Rektusdiastase.

Betroffen sind in erster Linie Frauen nach einer oder vor allem nach mehreren Schwangerschaften. Am Ende der Schwangerschaft ist der große Bauchmuskel-Spalt normal, nach der Geburt sollte er sich jedoch wieder verschmälern, was er nicht immer tut.



Anzeichen für eine Rektusdiastase sind:

- ungewöhnlich dicker Bauch trotz Normalgewicht und trotz abgeschlossener Rückbildung
- instabile Körpermitte
- Beckenbodenprobleme
- Rückenschmerzen

Bei Verdacht auf Rektusdiastase berät das Team vom Familiengesundheitszentrum vaLeo in Griesheim gerne.

❶ Einfach an [info@familiengesundheitszentrum.de](mailto:info@familiengesundheitszentrum.de) schreiben mit den Kontaktdaten und das Team von vaLeo meldet sich vereinbaren einen Beratungstermin. vaLeo GmbH – Das Familiengesundheitszentrum, Wiesenstr. 13, Griesheim, [www.familiengesundheitszentrum.de](http://www.familiengesundheitszentrum.de), Tel.: 06155 828838

## FAMILIEN-WOCHENENDE

### Schlossmuseum Darmstadt



Am 22. und 23. Oktober dreht sich im Schlossmuseum in Darmstadt alles um die Familie.

Eltern, Großeltern oder Paten sind dazu eingeladen, gemeinsam mit den Kindern das Darmstädter Schlossmuseum zu erkunden. Die Kunstvermittler\*innen des Museums haben ein generationenübergreifendes Konzept mit Interaktionen für die Kleinen und interessanten Geschichten für die Großen entwickelt. Ob Kutsche, Prinzessinnenkleider oder Flohfall – der Besuch des Museums wird so für alle ein unvergessliches Erlebnis.



An beiden Tagen ist der Eintritt für Kinder bis 18 Jahre kostenfrei. Neben den jeweils auf 20 Teilnehmer begrenzten Führungen im 90-Minuten-Takt werden verschiedene Workshops für Kreatives Arbeiten angeboten.

❶ Schlossmuseum Darmstadt, Residenzschloss, Marktplatz 15, Telefon: 06151 24035. [www.schlossmuseum-darmstadt.de](http://www.schlossmuseum-darmstadt.de)

**Lichtbildatelier**  
Eva Speith  
Fotografische Werkstatt



Geöffnet nach Terminvereinbarung sowie  
Montag und Donnerstag 9.00 - 12.30 und 14.30 - 18.30

Nieder-Ramstädter Str. 57, direkt am Kolonialer Platz • 64287 Darmstadt • 06151-47112  
www.lichtbildatelier.de • info@lichtbildatelier.de

Wir sind da,  
wenn Ihr uns braucht!

**Pupil's Help**

www.pupils-help.de | 06151 - 429 73 70

AUTOR UND KINDERARZT HERBERT RENZ-POLSTER

## Fachvortrag „Born to be wild“

Die Pädagogische Akademie Elisabethenstift lädt zum Online-Fachvortrag „Born to be wild – das Kind zwischen Bindung und Freiheit“ von Kinderarzt und Wissenschaftler Dr. Herbert Renz-Polster mit anschließender Diskussion ein.

Tolle Theorien erklären, was Kinder brauchen, damit das Leben klappt. Da ist nur ein Problem: die Theorien ändern sich ständig – und sie widersprechen sich. Gleichzeitig bleibt das Dilemma von pädagogischen Fachkräften und Eltern



Foto: Kösel Verlag

immer dasselbe: Die Kinder entwickeln sich nicht, indem man an ihnen zieht oder sie nach vorne schubst. Sie müssen ihre Eigenkräfte entwickeln. Niemand kann ein Kind stark MACHEN – das müssen sie selber hinbekommen. Da hilft ein Blick auf die Kinder, die das Großwerden ja

im Lauf der Menschheitsgeschichte so manches Mal „geübt“ haben: Wie gehen sie vor, um das Fundament ihres Lebens aufzubauen? Und wie können wir sie dabei unterstützen?

Dies sind die Fragen, denen sich der Bestsellerautor, Kinderarzt und Wissenschaftler Dr. med. Herbert Renz-Polster in seinem Fachvortrag online widmen wird. Er gilt als eine der wichtigsten deutschen Stimmen in Fragen der kindlichen Entwicklung. Er macht dabei stets Mut und zeigt, was wir alle tun können, damit unsere Kinder die in ihnen angelegten Stärken und Fähigkeiten entfalten.

**i** Mi., 9.11. von 9 bis 12 Uhr Born to be wild – das Kind zwischen Bindung und Freiheit, Kosten 45 Euro (ermäßigt 32,50 Euro), Anmeldung und weitere Infos unter [www.pae-elisabethenstift.de](http://www.pae-elisabethenstift.de)

NOV  
9.

**Kinder verstehen**  
Herbert Renz-Polster  
Born to be wild:  
Wie die Evolution unsere Kinder prägt

Wir verlosen drei Bücher. Einfach Mail an [info@fratz-magazin.de](mailto:info@fratz-magazin.de) mit dem Stichwort „Kinder“ bis zum 15.11. schicken. Adresse nicht vergessen!

**Pädagogische Akademie Elisabethenstift**



**AUSBILDUNG ERZIEHER\*IN & SOZIAL-ASSISTENT\*IN**

**ABITUR BERUFLICHES GYMNASIUM GESUNDHEIT U. SOZIALES**

**FACHHOCHSCHULREIFE**

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
SA, 03.12.2022

PÄDAGOGISCHE AKADEMIE ELISABETHENSTIFT  
Stiftstraße 41 • 64287 Darmstadt  
[www.pae-elisabethenstift.de](http://www.pae-elisabethenstift.de) • [pae@elisabethenstift.de](mailto:pae@elisabethenstift.de)

Saalfhof 1, 60311 Frankfurt am Main  
[www.junges-museum-frankfurt.de](http://www.junges-museum-frankfurt.de)  
freier Eintritt für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Geburtstag

**5zig**

**19. Juli 2022 KIDS TAKEOVER DAY** 10 – 14 Uhr  
Kinder übernehmen das Museum, Überraschungen inbegriffen

**25. bis 30. Oktober 2022 FESTWOCHE FÜR FAMILIEN UND GRUPPEN** 11 – 18 Uhr  
Führungen, Kreativwerkstätten, Rallye durch das ganze Museum

**7. November 2022 FESTAKT IM KAISERSAAL** 17:30 Uhr  
10 Karten werden über die Social-Media-Kanäle des Museums verlost.

**\*M50 Jahre!**  
Junges Museum Frankfurt



# Systemisches pferdegestütztes Coaching für Kinder und Erwachsene



Fotos: Pia Horneff

Nach den Sommerferien wird für die achtjährige Svea in der Schule alles anders sein: Sie kommt in eine neue Klasse, weil sie mit ihrer Familie umgezogen ist.

„Wie werden mich die anderen Kinder finden? Wird eines dabei sein, mit dem ich mich anfreunden kann? Wie ist die neue Lehrerin? Wird sie mich mögen?“

**All dies sind Gedanken, die Svea nicht nur beschäftigt, sondern auch blockieren.**

Wie kann sie gut und selbstsicher in die neue Situation starten, wenn sie sich doch sonst lieber in gewohnten Strukturen bewegt? Wenn sie mit Rückzug auf Neues reagiert? Eigentlich weiß sie, wie sie neue Freundinnen finden kann und sie weiß auch, dass ihr nichts passieren wird, aber sie kann nicht unbefangen und frei in die neue Situation starten. Sie fühlt sich nicht stark.

Situationen wie diesen begegnen Erwachsene und auch Kinder immer wieder. Wenn Sveas Sorgen und Gedanken in einem Gedankenstrudel münden, der so viel Raum einnimmt, dass



für unbesorgtes Spiel kein Platz mehr bleibt, dann ist eine Intervention notwendig.

Wie schafft sie es aus einem Verhaltensmuster, aus einem Gedankenstrudel herauszufinden, die ihr Schaden zufügen könnten, oder schon zufügen?

Im Coaching darf Svea sich nun einen eigenen Parcours aufbauen. Verschiedene Materialien stehen hierfür bereit. Der Parcours ist erst fertig, wenn er ihr Anliegen bildlich darstellt. Svea sucht sich das Pferd aus, mit dem sie ihren Parcours durchläuft. Das Pferd wird geführt, es wird nicht geritten! Pia Horneff ist Coach und begleitet das Mädchen mit gezielten Fragen in ihrem Parcours. Dabei hat sie sowohl Kind als auch Pferd gut im Blick. Was macht es mit Svea, wenn das Pferd plötzlich nicht weiter gehen möchte? Was kann sie tun, damit es weiter-

geht und sie ihr Ziel erreicht? In der anschließenden Reflexion besprechen sie, welche Strategien hilfreich für sie waren und wie ihr das Erlebte im Alltag nützlich sein könnte.

In einem Coaching-Prozess werden durch den Einsatz gezielter Methoden innere Ressourcen und die Fähigkeit, eine andere Rolle einnehmen zu können, wirksam gemacht. Es beginnt damit, ein Ziel zu definieren, auf das hingearbeitet wird. Dabei wird der Blick auf das umgebende Bezugssystem gerichtet. Blockierende oder schädigende Verhaltensweisen werden als Reaktion auf ein vorhandenes System gesehen.

## Warum Pferde im Coaching einsetzen?

Pferde nehmen als Fluchttiere ihre Umwelt intensiv wahr. Sie müssen jederzeit ihre eigene Situation bewerten können und ihr Gegenüber genau beobachten. Pferde nehmen Körpersprache und Gefühle wahr. Die Reaktion eines Pferdes kann im Coaching zu neuen Perspektiven verhelfen und Gedankenstrudel und Blockaden durchbrechen.

Pia Horneff ist Pädagogin, Führungskraft, Systemischer Business-Coach und hat eine Ausbildung zum Pferdegestützten Coach. In ihrem hauptberuflichen Leben leitet sie eine Einrichtung, in der Menschen mit geistigen, sowie körperlichen Einschränkungen leben. Es gibt sie also auch ohne Pferd! Pia Horneff ist 49 Jahre alt und lebt mit ihrer Familie in Darmstadt.

Sie bietet sowohl Einzelcoachings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, als auch Gruppenangebote an. Sie umfassen sowohl Workshops für Kinder und Jugendliche als auch Teambuilding Workshops für Erwachsene. Ihr Angebot gibt es auf Facebook oder Instagram unter „Bewegte Einblicke, Coaching mit Pia Horneff“.

Pia Horneff ist per Telefon unter 015 90-16 79 869 oder per E-Mail unter [pia.horneff@icloud.com](mailto:pia.horneff@icloud.com) erreichbar. Fragen zu Preisen und Ablauf werden in einem ersten Telefonat geklärt. Das Coaching wird in Darmstadt-Arheilgen am Kalkofenweg angeboten und ersetzt keine verordnete Therapie.

# Konflikte lösen, **OHNE** zu drohen

**Konflikte, Meinungsverschiedenheiten, Streit – immer wieder geraten Eltern und Kinder im Familienalltag aneinander.**

**Wie gelingt ein harmonisches Miteinander, bei dem alle zu ihrem Recht kommen?**

**Und geht das auch ohne Drohen, Strafen und Erpressen?**

Foto: Kostia/Adobe Stock

**Ein Beitrag von Monika Klingemann**

Kürzlich auf dem Spielplatz: Das Mädchen kann sich trotz mehrfacher Aufforderung nicht vom Sandkasten lösen, die Mutter ist entnervt und will endlich los: „Wenn du nicht kommst, geht die Mama allein nach Hause.“ Pause. „Tschüss, die Mama geht jetzt weg!“

Eine Situation, die wir alle kennen. Solche „Wenn ... dann“-Sätze kommen vielen von uns immer mal wieder über die Lippen. So versuchen wir, das Kind von der Dringlichkeit unserer Aufforderung zu überzeugen.

Wie könnte die Szene weitergehen?

Kurzfristig mag die gravierende Androhung sogar Erfolg haben. Das Kind denkt sich: Bevor ich allein auf dem fremden Spielplatz bleibe, komme ich mal lieber mit. Doch vielleicht hat es auch gelernt,





dass den Worten keine Taten folgen, und spielt gleichgültig weiter. Im harmlosen Fall ernten wir also nur einen müden Augenaufschlag, wenn wir mit Drohungen um uns werfen, die offensichtlich doch nicht umgesetzt werden. Also besser der Ankündigung doch mal Konsequenzen folgen lassen und um die Ecke verschwinden, damit „das Kind endlich mal sieht, was passiert, wenn es nicht hört“? Dann können im schlimmsten Fall Ängste entstehen. Das Kind verliert sein Vertrauen in die Zuverlässigkeit seiner Eltern: Mama lässt mich allein zurück!

### **Strafen durch die Hintertür**

Klar, die schwarze Pädagogik mit drakonischen Strafen oder ihrer Androhung haben wir längst hinter uns gelassen. Und klar, kein Kind darf geschlagen werden und auch der „kleine Klaps auf den Po, der noch keinem geschadet hat“ ist tabu.

Mit Demütigungen, Schlecht-Machen und Isolieren sieht es da manchmal schon anders aus. „Mann, bist du denn zu dumm, das zu verstehen?“, „Ab auf dein Zimmer – und lass dich in der nächsten Stunde nicht mehr blicken!“

Mit Drohen, Locken und Erpressen versuchen wir uns doch gerne mal, wenn uns sonst die Werkzeuge ausgehen. Die wenigsten Eltern sprechen heute davon, dass sie ihr Kind bestrafen, doch sind Konsequenzen oder Sanktionen nicht auch nur Strafen durch die Hintertür? Das alte Prinzip von Zuckerbrot und Peitsche wirkt oft noch fort. „Wenn du weiter deinen Bruder ärgerst, gibt es heute Abend kein Fernsehen!“ Oder sogar: „Wenn du nicht endlich deine Hausaufgaben machst, fahren wir in den Ferien nicht in den Urlaub!“

### **Gehorchen zum Selbstzweck?**

Doch Autorität, die nur auf Macht basiert, ist nicht von Dauer. Sie mag für den Moment wirken. Aber was für eine Lehre kann ein Kind daraus ziehen: Ich muss schnell ganz stark werden, damit ich endlich die Macht habe, meine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und über die anderen zu bestimmen.

Und wollen wir wirklich gehorsame, autoritätshörige Kinder? Wollen wir, dass Kinder etwas tun, nur weil wir es sagen? Dass sie gehorchen, um nicht bestraft zu werden? Sicher nicht.

### **Belohnen als Machtinstrument**

Aber wie ist es mit Belohnungen? Von ihnen profitiert das Kind doch ganz direkt, oder? Nein, denn auch Belohnungen sind letztlich nichts anderes als Manipulations- und Machtinstrumente für die Kontrollierenden, also die Eltern. Denn wir wollen ja mithilfe einer kleinen Erpressung unseren Willen durchsetzen.

Dazu kommt: Das System des Belohnens ist kompliziert und nicht immer konsequent durchzuhalten. Irgendwann wirken in Aussicht gestellte Vergünstigungen sowieso nicht mehr, weil die Heranwachsenden sich die Süßigkeit, das Video, den Comic bequem selbst besorgen können. Spätestens dann gehen uns die Mittel aus ...

Wird Wohlverhalten durch Belohnungen „erkauft“, gibt es Freundlichkeit, Mithilfe und Kooperation bald nur noch, wenn sie belohnt werden. Und auch Belohnungen beziehungsweise ihr Ausbleiben können Angst-, Schuld- und Schamgefühle erzeugen, wenn das Kind glaubt, den hohen Erwartungen gerecht werden zu müssen, und Versagensängste entwickelt.

Genauso wie Strafen kann das Belohnen Forschergeist und Neugier abwürgen, weil das Kind lernt, den Weg des geringsten Widerstands zu gehen. Folgt es ohne Einsicht, verliert es seine intrinsische Motivation. Beispiel Zimmer aufräumen: Wird Ordnung gemacht, weil es danach ein Eis oder Handyspielzeit gibt? Oder weil es sich befriedigend und erfüllend anfühlt, am Ende die Sachen so sortiert zu haben, wie man es sich wünscht? Welche Motivation nachhaltiger und im späteren Leben brauchbarer ist, dürfte klar sein.

Wir Eltern laufen zudem Gefahr, die wirklichen Bedürfnisse des Kindes aus dem Blick zu verlieren, wenn es uns nur um die Umsetzung des gewünschten Verhaltens geht:



**Samstag, dem 19. November 2022 von 12 bis 17 Uhr**

Martinsmarkt

**12 Uhr Musikalische Eröffnung**  
**12.15 bis 13 Uhr Besichtigung der Stände**  
**13 bis 17 Uhr Verkauf**  
**17 Uhr Großes Martinsfeuer**

*Eine Veranstaltung des Martinsmarktkreises  
im Waldorfschulförderverein e.V. Darmstadt  
zugunsten der*

**Freie Waldorfschule Darmstadt**  
 Arndtstraße 6 in Darmstadt-Eberstadt



Wenn Kinder die Erfahrung gemacht haben, dass die Eltern es grundsätzlich gut mit ihnen meinen, dass sie respektiert und ernst genommen werden, dann „folgen“ sie den Vorgaben durchaus, auch wenn diese ihren momentanen Bedürfnissen zuwiderlaufen.

Warum will das Kind denn noch unbedingt auf dem Spielplatz bleiben? Hat es soeben das Prinzip des rieselnden Sandes entdeckt oder knüpft gerade eine zarte Freundschaft mit einem Gleichaltrigen? Das werden wir nicht erfahren, wenn wir stur zum Aufbruch drängen. Drohen, Strafen, Erpressen: Bei all diesen Erziehungsmechanismen geht es letztlich um Dominanz und Macht. Werte wie Zusammenarbeit, Harmonie und gegenseitiger Respekt bleiben auf der Strecke.

Aber wie geht es besser? Wie können wir durchsetzen, was uns als Eltern wichtig ist?

### **Konsequenzen müssen logisch und realisierbar sein**

Zunächst sollten wir nur das ankündigen, was auch wirklich umsetzbar ist. Natürlich hängt

der Familienurlaub nicht von der Erledigung der Hausaufgaben ab und natürlich gehen wir nicht ohne unser Kind vom Spielplatz nach Hause. Aber vielleicht fällt der Zoobesuch am nächsten Wochenende aus, weil Schularbeiten nachgeholt werden müssen. Oder der kleine Umweg über die tolle rote Brücke ist nicht mehr möglich, weil man sich auf dem Spielplatz vertrödelnd hat.

Solche Konsequenzen sind realistisch und zugleich haben sie einen logischen Bezug zum Fehlverhalten. Gut auch, wenn die Konsequenz direkt spürbar ist: Die Kinder haben am Tisch Quatsch gemacht – klar, dass sie das umgestoßene Glas selber aufwischen müssen. Das wirkt nachhaltiger, als wenn Mama explodiert und Papa derweil nörgelnd den Lappen holt.

Auch eine Wiedergutmachung ist für größere Kinder einsichtig: Wenn ein Grundschüler das Spielzeug eines anderen mutwillig zerstört hat, ist es legitim, dass er es vom eigenen Taschengeld (zumindest teilweise) ersetzen muss.

### **Altersgerecht, klar und in Ich-Botschaften sprechen**

Auch der alte Ratschlag, in Ich-Botschaften zu sprechen, zeigt Wirkung: „Wir müssen nach Hause und ich will nicht ohne dich vom Spielplatz weggehen“ drückt ebenfalls aus, was jetzt Sache ist – aber auf eine persönliche, zugewandte Art.

Wenn man sich dabei auf das Denken und die Bedürfnisse des Kindes einlässt, stehen die Chancen gut, auf offene Ohren zu treffen.

## fratz 2023

Auch im kommenden Jahr ist das beliebteste Familienmagazin der Region fratz ein verlässlicher Begleiter für alle, denen das Familienleben und ihre Kinder am Herzen liegen.

**Planen Sie schon jetzt Ihre Anzeigenschaltungen für 2023!**

**Profitieren Sie schon jetzt von unserem Early-Bird Angebot:**

Bei Buchung bis zum **23. Januar 2023** von mindestens **drei Ausgaben** (inkl. Geburtstagsplaner und/oder Kühlschrank-Kalender) im Jahr 2023, erhalten Sie auf die letztgebuchte Anzeige **zusätzlich 10 % Rabatt!**

Melden Sie sich gerne unter **061 51 / 387 27 61** oder **info@fratz-magazin.de** oder **sandra.russo@vrm.de** Stichwort „Early Bird“.

Vielen Dank!



## Dr. Cornelia Christians

### Fachzahnärztin für Kieferorthopädie

Zahnregulierung für Kinder u. Erwachsene

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Praxis in der Bessunger Straße 30-32 in Darmstadt. Parkplätze finden Sie in der Orangerie und auf der Bessunger Straße.

Für Terminabsprachen erreichen Sie uns telefonisch unter **(0 61 51) 1 01 67 00** [www.zahnspange-darmstadt.de](http://www.zahnspange-darmstadt.de)









# Kleine Ideenliste:

## KONFLIKTE ENTSCHÄRFEN

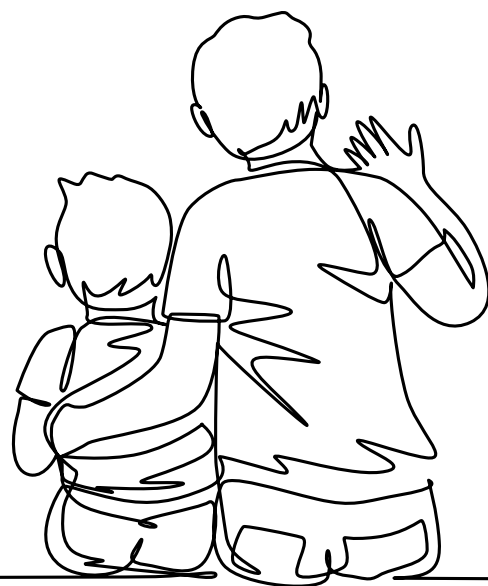
- + Prioritäten setzen: Verbote reduzieren, nur wirklich Wichtiges muss reguliert werden.
- + Humor statt harter Worte: Ein Augenzwinkern und positive Stimmung schaffen eine Atmosphäre, in der Lösungen zu finden sind. Auch man selber befreit sich so aus der Schlechte-Laune-Spirale.
- + Die Sache zählt: Auseinandersetzungen, die nur um des Gewinns willen geführt werden, sind Machtkämpfe ohne Sinn.
- + Energien umlenken und Brücken bauen: den Frust am Sofa kissen abreagieren lassen, ein Eimerchen Sand vom Spielplatz mitnehmen, sich alternative Quatsch-Schimpfwörter ausdenken.
- + Den Blick des Kindes einnehmen: „Was ist passiert, dass du später als vereinbart heimkommst?“ So fühlt es sich gesehen und ist eher bereit, Kritik anzunehmen und in Zukunft auf die Sorge der Eltern Rücksicht zu nehmen.
- + Autonomie lassen – zum Beispiel so: Die Verantwortung für pünktliches Losgehen liegt bei den Eltern. Aber ob das trödelnde Kind im Schlafanzug mit zu Oma geht oder rechtzeitig das Sonntagskleidchen anzieht, bleibt ihm überlassen.
- + Aktiv zuhören – fällt manchmal schwer, wirkt aber: Sich mit Belehren, Beraten, Loben und Aufmuntern zurückhalten, sondern durch Aufmerksamkeit und eine offene Haltung dem Kind die Möglichkeit geben, zu einer eigenen Lösung zu gelangen.
- + Keine Grundsatzdebatten in Krisensituationen: Lieber eine ruhige Minute abwarten und beim Spaziergang oder der gemeinsamen Küchenarbeit das Problem ansprechen; eine elterliche 2:1-Übermacht schüchtert ein.
- + Sich mitfreuen, wenn etwas geklappt hat: Die Hausaufgaben sind geschafft – toll! Nicht weil sie endlich abgehakt sind, sondern weil das Kind jetzt etwas Neues kann.

Deshalb den bevorstehenden Aufbruch rechtzeitig ankündigen und altersgerechte Zeitangaben machen. „Wir können jetzt noch drei Sandkuchen backen und dann packen wir unsere Sachen zusammen.“ Zu Hause schwören viele Familien auf eine Sanduhr, nicht nur beim Zähneputzen: Sie zeigt auch den Kleinen zuverlässig an, wie lange man noch trödeln kann, bevor es aus dem Haus geht, oder wann der Nächste mit Trampolinhüpfen dran ist.

Für gelingende Kommunikation ist es auch wichtig, sich konkret auszudrücken. „Sei brav und benimm dich“ – das sind unklare und zudem dehnbare Formulierungen, unter denen sich ein Kind nichts vorstellen kann. „Ich will, dass du den Legoturm deines Bruders in Ruhe lässt“ dagegen

macht klar, was erwartet wird. Dann wird es für Kinder auch einsichtig, warum ihr Verhalten so gerade nicht geht. Wenn sie die Erfahrung gemacht haben, dass die Eltern es grundsätzlich gut mit ihnen meinen, dass sie respektiert und ernst genommen werden, dann „folgen“ sie den Vorgaben durchaus, auch wenn diese ihren momentanen Bedürfnissen zuwiderlaufen. Dann akzeptieren sie, dass die Großen die Situation gerade vielleicht besser überblicken oder in der Familie nun mal Organisations- oder Aufsichtsfunktion haben, sodass jetzt eben nicht alle machen können, was sie wollen.

Foto: Kostia/Adobe Stock und Halfpoint/Adobe Stock  
Grafik: Simple Line/Adobe Stock



### Sabine-Ball-Schule

Kleine Klassen ♦ familiäre Atmosphäre  
♦ offene Ganztagsangebote



Christliche Privatschule  
Grundschule, Realschule, Gymnasium G9

Hilpertstraße 26  
64295 Darmstadt  
Tel. 06151-629280  
[www.sabine-ball-schule.de](http://www.sabine-ball-schule.de)



Der Kinderschutzbund  
Bezirksverband  
Darmstadt

Der Kinderschutzbund  
BV Darmstadt e.V.  
Holzhofallee 15  
64295 Darmstadt

Spendenkonto:  
Sparkasse Darmstadt  
IBAN:  
DE 79 5085 0150 0000 586544

„Wir hören zu und vermitteln  
in Krisensituationen.“

Telefon  
06151 / 360 41-50



# Familienurlaub, wie er sein soll



## „Die Sonne“ in Saalbach hat viel zu bieten

*Garfield weiß nur zu gut, was auf die Gäste zukommt – und er zeigt das auch. Der stattliche rote Kater strahlt schon bei der Ankunft die Ruhe und Gelassenheit aus, die von einem Kater mit diesem Namen zu erwarten ist – und die in den kommenden Tagen im Mittelpunkt des All-inclusiv-Familienurlaubs stehen wird: Garfield thront völlig entspannt auf einem Sessel im Empfangsbereich des Vier-Sterne-Hotels „Die Sonne“ in Saalbach-Hinterglemm im Salzburger Land und begrüßt die Familie gleich bei der Ankunft.*



„Die Sonne“ hat es in sich und viel zu bieten: freundliches Personal, ob am Empfang oder an der Hausbar, wo es eine erfreulich große Auswahl an Getränken gibt, in den hellen und freundlichen Gasträumen, wo morgens ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit biologischen und regionalen Produkten angeboten wird, es ein Mittags- und am Nachmittag ein Kuchenbuffet gibt und die Küche am Abend mit einem fünfgängigen Abend-, Genuss- und Lifetime-Menü glänzt. Das besondere an diesen Familienferien ist das All-inclusive-Angebot: Einmal zahlen und von dem großen Angebot zehren: So sind neben den Mahlzeiten alle Getränke zwischen acht und 24 Uhr im Übernachtungspreis enthalten, zudem bietet das Hotel einen großen Fuhrpark an Bobby- und Go-Karts für die Kids sowie jede Menge Bikes, ob mit oder ohne Motor, zur Ausleihe.



Die modernen und hellen Zimmer bieten allen Komfort – obwohl die Gegend und Saalbach-Hinterglemm selbst dafür sorgen, dass es in die Zimmer eigentlich nur zum Übernachten geht. Es gibt schließlich viel zu erleben für die ganze Familie in dieser wunderbaren Landschaft: Etwa die „Golden Gate Bridge“ der Alpen auf dem Baumzipfelpfad, wo die höchstgelegene Wipfelwanderung Europas möglich ist, den Hochseilpark, die Koboldwanderung am Reiterkogel, für die ersten Bikeversuche steht der Pump-Track-Parcours dort bereit, es gibt ein Erlebnisfreibad und viele Geocoaching-Stationen in der Umgebung.

Im Hotel selbst ist es die „Sonnenoase“, die für die gesamte Familie Wellness vom Feinsten bietet. Das Sonne-Hallenbad, Spaß im Outdoor-Whirlpool, die Infrarot-Familieninsel und den gemütlichen Ruhebereich: Höhepunkte zum Wohlfühlen in bester Umgebung, die außerdem eine finnische Hochsitz-Sauna, ein Farblicht-Solarium, ein Sole-Dampfbad und wohlige Behandlungen und Massagen mit rein biologischen Naturprodukten bieten.

Am Ende bleibt die Erinnerung an einen besonderen Familienurlaub so, wie er sein soll – im Wissen, dass der rote, stattliche Kater mit seiner Ausstrahlung zu Beginn der erlebnisreichen und doch entspannten Tage nicht zu viel versprochen hat.

Sandra Russo

Hotel „Die Sonne“ | Altachweg 334 | 5753 Saalbach | Österreich  
Telefon: +43 6541 7202 | [www.hotel-sonne.at](http://www.hotel-sonne.at)





# Familien-Highlife im Allgäuer Bergpanorama



Die Familux Resorts sind die weltweit erste und einzige Premium-Hotelgruppe ausschließlich für Familien mit Kindern. Das Oberjoch-Familux-Resort überzeugt mit einem Konzept, das bis ins kleinste Detail auf die Bedürfnisse von Erwachsenen und Kindern abgestimmt ist – herrlich gelegen im Bergsommer auf 1.200 Metern Höhe im Luftkurort Oberjoch (Gewinner des Holiday Check Award 2022).

Familienurlaub im Luxushotel, ja das geht. „Luxus definiert sich für Familien mit Kindern eben etwas anders“, so der Chef des Hauses Volker Kuchler. Täglich erleben die Kinder von morgens bis abends mit 25 erfahrenen Kids Coaches unvergessliche Urlaubstage. In fünf altersgerecht gestalteten Clubs vom Baby (bereits ab dem siebten Lebenstag) bis zum Teenager werden Kleinst- und kleine und Junge einfühlsam betreut und bestens unterhalten. Mit dem guten Gefühl, dass die Kinder optimal aufgehoben sind, genießen Eltern Zeit für sich selbst: Bei Wellness und Spa in „adults only“-Bereichen, bei wohltuenden Treatments, Sport und Seele-Baumeln. Gemeinsamen Familienspaß gibt es auf der längsten Hotel-Reifenwasserrutsche Deutschlands, in riesigen Indoor- und Outdoor-Spielbereichen, im Minizoo, im Kino, auf der Bowlingbahn, auf der Indoor-Gokartbahn ... Das Angebot ist immens, auf 2.000 m² lässt es sich wunderbar spielen, toben und träumen. Zur Entspannung geht es in die große Panorama-Badelandchaft mit Bauernhof-Pool und in den kürzlich erweiterten Saunabereich inklusive eigener Kinder- und Textilsauna.

**Tipp:**  
Das Bad Hindelang PLUS-Paket bietet viel Freizeitspaß zum Nulltarif.

Sportlerherzen schlagen im neuen Fitnessraum beim Workout auf dem Hoteldach nicht nur etwas schneller, sondern auch höher. Mit fundiertem Wissen und Liebe zum Detail wurden die Familiensuiten im Alpine Style designed. Vor den Balkonen und Terrassen erhebt sich die Allgäuer Bergwelt.

## Guten ALPEntit

All inclusive wird im Familux Resort Oberjoch neu definiert: Kulinarische Raffinesse verbindet sich mit einem unvergleichlichen Service auf Fünf-Sterne-Niveau. Beim Frühstücksbuffet, bei den Schmankerln zu Mittag, am Kuchen-, Eis- und Brotzeitbuffet und natürlich bei den abwechslungsreichen Themenbuffets am Abend, lassen es sich Familien schmecken. Die frische Bergluft macht schließlich hungrig. Gläschen mit Babynahrung finden sich in der Hipp-Ecke. Abends kommen an der wohlsortierten Weinbar edle Tropfen in die Gläser der Erwachsenen. Die Sommeliers laden auch gern zur Weinprobe, wenn der Nachwuchs selig (und babyphone-überwacht) schlummert.

Die Alleinlage des Oberjoch am Ortsrand bietet einen spektakulären Blick in die Allgäuer Alpen, direkt gegenüber des Iseler-Plateaus. Das Allgäu ist wie geschaffen für Kinder: Klettergärten, Freibäder, Spielplätze und Ausflugsziele jeder Art finden sich an jeder Ecke. Die Natur kennenlernen, wandern, spazieren und einfach Kind sein, das ist hier möglich. Das Bad Hindelang PLUS-Paket bietet viel Freizeitspaß zum Nulltarif.



**Kurzurlaub zu gewinnen!**

**Wir verlosen einen tollen Kurzurlaub im Familux Resort Oberjoch (drei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei (Klein)Kinder inkl. All-Inklusive-Leistungen. [www.oberjochresort.de](http://www.oberjochresort.de)**

**Einfach eine Postkarte oder E-Mail mit dem Stichwort: „Familux Resort Oberjoch“ bis zum 30.11.2022 an:**

fratz – Das Familienmagazin  
Berliner Allee 65 · 64295 Darmstadt  
[info@fratz-magazin.de](mailto:info@fratz-magazin.de)  
**Absender bitte nicht vergessen!**

\* (Der Gutschein ist in allen Familux Resorts einlösbar, nur zu bestimmten Zeiten, vorwiegend außerhalb der Ferienzeit)

Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen!

**„GEH  
DOCH MAL  
ZUR FRAUEN-  
ÄRZTIN!“**

**Irgendwann sagt das fast jede Mutter zu ihrer Tochter. Und stößt damit auf mehr oder weniger Begeisterung. Denn mal ehrlich: Kaum eine Frau, ganz gleich welchen Alters, reißt sich um einen Frauenarztbesuch. Dabei ist die gynäkologische Untersuchung immens wichtig, nicht nur um Erkrankungen vorzubeugen.**

**Aber wann sollten Mädchen eigentlich das erste Mal zum Frauenarzt gehen?**

# Das erste Mal ... ... bei der Frauenärztin

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

*Man muss sich ausziehen, über sehr private Dinge sprechen und sich anfassen lassen – die Vorstellung, im Intimbereich untersucht zu werden, kann komisch, peinlich oder unangenehm erscheinen. Viele Mädchen kostet es etwas Überwindung, zum ersten Mal zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt zu gehen. Dabei sind Gynäkologen sehr wichtige und vertrauensvolle Ansprechpartner, nicht nur, wenn es um Schmerzen oder Beschwerden geht. Ob Regelblutung, Verhütung oder Fragen zum weiblichen Körper, bei einem Frauenarztbesuch wird viel er- und geklärt.*

## **Die meisten Mädchen gehen mit 16 Jahren das erste Mal zum Frauenarzt**

Und irgendwann steht er ja wirklich jeder jungen Frau bevor. Die reine Krebsvorsorge erfolgt normalerweise ab dem 20. Lebensjahr – ab diesem Alter steigt statistisch gesehen das Risiko für Krebserkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane, wie beispielsweise Gebärmutterhalskrebs. Aber so lange warten junge Frauen mit dem Frauenarztbesuch normalerweise nicht. Die meisten gehen zum ersten Mal zum Gynäkologen, wenn sie etwa 16 Jahre alt sind. In diesem Alter wird das Thema Sex für viele wichtig und damit die Frage nach sicherer Verhütung. Laut Robert Koch-Institut (RKI) macht auch mehr als ein Viertel (26,6 Prozent) der Mädchen schon bis zum Alter von 15 Jahren zum ersten Mal sexuelle Erfahrungen.

## **ARZT ODER ÄRZTIN?**

### **Empfehlung von der Mutter oder Tipp von Freundinnen?**

Häufig gehen Mädchen zu der Frauenärztin oder dem Frauenarzt, bei der bzw. dem die eigene Mutter schon Patientin ist. Manche holen sich aber auch Tipps von Freundinnen, die schon einmal beim Gynäkologen gewesen sind. Deren Erfahrungen können wichtige Entscheidungshilfen sein. Viele Frauen gehen lieber zu einer Ärztin, weil sie denken, dass sie sich als Frau besser in weibliche Probleme „einfühlen“ kann. Schließlich besteht die hohe Wahrscheinlichkeit, dass sie vieles aus eigener Erfah-

rung kennt. Allerdings ist es für eine medizinische Untersuchung nicht von Nachteil, etwas Abstand zu haben. Es spricht natürlich auch viel dafür, die Untersuchung von einem Mann durchführen zu lassen. Übrigens darf er nur untersuchen, wenn eine Arzthelferin mit im Raum ist. Ratsam ist es, aufs eigene Bauchgefühl zu hören: Eine offene und diskrete Atmosphäre und eine zugewandte Ärztin bzw. ein zugewandter Arzt machen es Mädchen nicht nur beim ersten Mal leichter, auch über schambehaftete Themen zu sprechen.

## **Sollten Eltern ihre Tochter möglichst früh motivieren, zum Frauenarzt zu gehen?**

Jedes Mädchen sollte das selbst entscheiden. Wenn es keine Beschwerden, Probleme oder Fragen hat, besteht kein Anlass für eine gynäkologische Untersuchung in einem sehr frühen Alter, sagt Dr. Heike Dieterich-Taus. „Aber es ist gut, wenn Mädchen wissen, dass sie sich einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt anvertrauen können“, meint die Darmstädter Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Und auch wenn mit Beginn der Regelblutung die Pubertät so richtig in Fahrt kommt, muss ein Mädchen nicht zwangsläufig gynäkologisch untersucht werden. Wann ein Frauenarztbesuch wichtig ist und wie die Untersuchung abläuft, erklärt Dr. Heike Dieterich-Taus im Gespräch mit fratz.

Foto: speed300-AdobeStock





## fratz im Interview mit Dr. Heike Dieterich-Taus

Die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe bietet in ihrer Privatpraxis im Darmstädter Paulusviertel auch eine Teenagersprechstunde für Mädchen und junge Frauen an.



## „Für die erste gynäkologische Untersuchung gibt es keine feste Regel.“

### GIBT ES EIN ALTER, IN DEM MÄDCHEN ZUM FRAUENARZT GEHEN SOLLTEN?

Nein, das ist nicht wie bei den U-Untersuchungen, die zu festgelegten Zeiten, also in einem bestimmten Alter, gemacht werden müssen, um die Entwicklung des Kindes im Blick zu behalten. Für die erste gynäkologische Untersuchung gibt es keine feste Regel. Das richtet sich ganz nach den Mädchen selbst, ihren Beschwerden und Bedürfnissen. Haben sie Schmerzen oder andere Probleme, ist es in jedem Fall sinnvoll, das genauer zu untersuchen. Auch Kinder können schon Auffälligkeiten im Genitalbereich haben, etwa Juckreiz. Oft wird dann vermutet, das sei ein Scheidenpilz. Dabei sind häufiger Ekzeme die Ursache, beispielsweise bei Kindern, die unter Neurodermitis leiden. Das kann dann meist auch von Kinderärzten bzw. -ärztinnen gut behandelt werden. Sie können zudem einschätzen, ob es besser ist, mit diesen Beschwerden zum Gynäkologen zu gehen. Das kann man immer machen.

auf der nächsten Seite geht's weiter...

## **WANN EMPFEHLEN SIE MÄDCHEN EINEN BESUCH BEIM FRAUENARZT?**

Oft fragen mich Patientinnen, ob ihre Tochter nicht mal kommen soll, zum Beispiel, wenn sie ihre Periode bekommen hat. Dann hake ich immer nach, ob das Mädchen selbst das auch möchte oder ob es Beschwerden gibt. Die meisten Mädchen bekommen heute ihre Menstruation etwa mit elf oder zwölf Jahren. In der ersten Zeit ist die Periode häufig sehr unregelmäßig. Die Hormone müssen sich noch einpendeln und der Körper verändert sich. In dieser Phase passiert sehr viel. Das ist normal und in den überwiegenden Fällen kein Grund, sich Sorgen zu machen. Wenn ein Mädchen aber z.B. Schmerzen hat, die sich mit normalen Schmerzmitteln nicht lindern lassen, oder die Blutungen stark und belastend sind, kann es sinnvoll sein, das fachärztlich zu untersuchen. Wenn sich Mädchen für das andere Geschlecht interessieren, wird das Thema Verhütung akut. Dann ist es sehr sinnvoll, einen Termin zu machen, um sich beraten zu lassen. Auch wenn Jugendliche heute sehr aufgeklärt sind, kommen bei einem Frauenarztbesuch dann oft noch andere Fragen auf, nicht nur in Bezug auf Verhütung.

## **WAS IST FÜR MÄDCHEN OFT UNANGENEHM?**

Es ist normal, vor dem ersten Frauenarztbesuch nervös zu sein. Manchen ist es auch peinlich, sich auszuziehen und den Intimbereich zu zeigen. Andere haben Sorge, dass es wehtun könnte. Auch der gynäkologische Stuhl ist erstmal ein komischer Anblick. Darum finde ich es wichtig, sich bei einem Termin erstmal kennenzulernen. Dann erkläre ich ausführlich, was ich warum und wie untersuche und versuche dabei, den Mädchen mögliche Schamgefühle und auch Ängste zu nehmen. Viele sind wirklich gut informiert übers Internet, wie so eine gynäkologische Untersuchung abläuft, und sprechen sehr selbstbewusst über alles.

## **SOLLTE DIE MUTTER ZUM ERSTEN FRAUENARZTBESUCH MITKOMMEN?**

Natürlich kann die Mutter oder auch der Vater mitkommen. Das muss das Mädchen selbst entscheiden dürfen. Für manche ist es angenehmer, wenn eine gute Freundin mitgeht. Das ist ja alles sehr intim, da ist es ganz wichtig, dass sich das Mädchen wohlfühlt. Zu zweit ist es manchmal auch einfacher, ins Gespräch zu kommen. Ich bin da ganz offen und stelle mich auf die Bedürfnisse der Mädchen ein.

## **WIE LÄUFT DER ERSTE TERMIN AB?**

Das hängt natürlich davon ab, warum eine junge Patientin zu mir kommt. Zunächst nehme ich mir immer viel Zeit. Viele Mädchen sind doch unsicher, was bei so einer Untersuchung auf sie zukommt. Da versuche ich, den Druck rauszunehmen und erstmal nur zu reden über eventuelle Beschwerden und den Körper, zum Beispiel über den Menstruationszyklus.

Da gebe ich auch Informationsmaterial dazu mit. Junge Mädchen nutzen oft gerne eine Zyklus-App, mit der sie ihre Periode auf dem Smartphone eintragen. So bekommen sie ein besseres Gefühl für ihren Körper und lernen, ihn richtig zu verstehen. Beim ersten Mal ist eine vaginaluntersuchung auf dem gynäkologischen Stuhl in der Regel nicht unbedingt nötig. Durch Abtasten vom Bauch oder auch einen Ultraschall von außen über die Bauchdecke kann ich schon viel untersuchen, also schauen, ob alles an der richtigen Stelle liegt und okay ist. Bei der Tastuntersuchung können auch der Schambereich, die Gebärmutter und die Eierstöcke abgetastet werden. Da gehe ich sehr sensibel vor, also bespreche mit den Mädchen, was ich warum untersuche und stoppe auch, wenn ich merke, dass ihnen etwas unangenehm ist. Oft geht es beim ersten Besuch dann tatsächlich um Verhütung. Da sage ich, was möglich ist und erfrage, welche Verhütungsmethode geeignet sein könnte. In dem Zusammenhang spreche ich auch immer das Thema AIDS und andere sexuell übertragbare Krankheiten an, vor denen man sich mit Kondom schützen sollte. Das ist nämlich etwas in Vergessenheit geraten.

## **WELCHE VERHÜTUNGSMITTEL FINDEN SIE FÜR JUNGE MÄDCHEN GEEIGNET??**

Es geht darum, sicher und zuverlässig eine Schwangerschaft zu verhindern. Grundsätzlich finde ich die Pille gut, weil man damit viele Freiheiten hat und es ein sehr großes Spektrum an Pillenwirkstoffen gibt, man also eine Auswahl hat und die Hormongabe sehr individuell steuern kann. Natürlich gibt es auch andere Verhütungsmethoden, aber eine vergleichbar sichere Alternative bietet eigentlich nur die Spirale. Bei sehr jungen Frauen sollte man da vorsichtig sein. Es kann nämlich zu aufsteigenden Infektionen und dramatischen Folgen wie späterer Unfruchtbarkeit kommen. Das muss man dann genau abwägen.

## **GIBT ES BESONDERE IMPFUNGEN FÜR MÄDCHEN?**

Humane Papillomviren (HPV) zählen zu den häufigsten sexuell übertragbaren Erregern. Aus einer Infektion mit diesen Viren kann sich im Laufe der Zeit Krebs entwickeln, vor allem am Gebärmutterhals. Eine Impfung kann vor den gefährlichsten HPV-Typen schützen, etwa auch vor Papillomviren, die Feigwarzen im Genitalbereich auslösen können. Diese Warzen sind zwar ungefährlich, können aber sehr unangenehm werden. Die HPV-Impfung wird vor dem ersten Geschlechtsverkehr empfohlen, für Mädchen im Alter von 9 bis 14 Jahren – übrigens mittlerweile ebenso für Jungen. In dem Alter wird die HPV-Impfung von den Krankenkassen gezahlt. Verpasste Impfungen können auch noch später nachgeholt werden, bis zum 18. oder sogar 26. Lebensjahr. Dann werden die Kosten von verschiedenen gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen, da muss man sich informieren.

**Kontakt: Privatpraxis für Gynäkologie & Geburtshilfe,  
Dr. med. Heike Dieterich-Taus, Herdweg 61,  
64285 Darmstadt, Tel. 061 51 - 66 735 10, [www.dt-gynpraxis.de](http://www.dt-gynpraxis.de)**





# Gut zu wissen

Beim ersten Frauenarztbesuch steht oft das Gespräch im Vordergrund. Nicht immer ist eine Untersuchung der Vagina (Scheide) auf dem gynäkologischen Stuhl notwendig.

**Die körperliche Untersuchung besteht aus mehreren Teilen:**

- Bei der Tastuntersuchung werden die Schamlippen, die Gebärmutter und die Eierstöcke abgetastet.
- Bei der Ultraschalluntersuchung wird eine Sonde durch die Vagina (Scheide) eingeführt, um die Gebärmutter und die Eierstöcke zu untersuchen. Diese Untersuchung kann auch von außen über die Bauchdecke durchgeführt werden, z. B. wenn ein Mädchen noch keinen Geschlechtsverkehr hatte.
- Beim Abstrich entnimmt die Ärztin oder der Arzt mit einem Wattestäbchen Zellmaterial aus der Vagina (Scheide), vom Gebärmuttermund oder dem Gebärmutterhals.
- Bei der Brustuntersuchung tastet der Arzt oder die Ärztin beide Brüste und die Achselhöhlen ab.

Quelle: [www.loveline.de/themen/maedchen/frauenaerztin-frauenarzt/die-untersuchungen/](http://www.loveline.de/themen/maedchen/frauenaerztin-frauenarzt/die-untersuchungen/)

## Wie ist das mit der Schweigepflicht?

**Müssen Frauenärztinnen und -ärzte die Eltern informieren, wenn deren minderjährige Tochter einen Termin ausmacht, um sich z.B. die Pille verschreiben zu lassen?**

Grundsätzlich sind auch Frauenärztinnen und -ärzte zur Verschwiegenheit verpflichtet, auch einer minderjährigen Patientin gegenüber. Sie haben aber einen Ermessensspielraum, denn aus rechtlicher Sicht ist hierbei die sogenannte Einwilligungsfähigkeit ausschlaggebend. Damit ist gemeint, dass ein minderjähriges Mädchen von der Persönlichkeit her als so reif eingestuft wird, dass es erfassen kann, was eine Behandlung oder etwa die Verschreibung der Pille als Verhütungsmittel bedeutet. Das muss der Frauenarzt bzw. die Frauenärztin sorgsam einschätzen. Denn es gibt auch ein elterliches Erziehungs- und Sorgerecht, das mit dem Recht auf ärztliche Schweigepflicht abgewogen werden muss. Gerade wenn bei der Verschreibung von Verhütungsmitteln ist das keine einfache Entscheidung. Denn dabei geht es nicht nur um moralische Aspekte, sondern auch um die Gesundheit: hormonelle Verhütungsmittel haben Nebenwirkungen und Risiken. Ob die Eltern informiert werden, muss der Arzt entscheiden. Mädchen ab 16 Jahren können sich die Pille ohne Einverständniserklärung der Eltern verschreiben lassen.



Foto: Kristin Gründler-AdobeStock

## KINDERGEBURTSTAG

# JETZT WIRD GEFEIERT!

*Für Kinder sind sie das Größte, und die Aufregung ist immer schon Wochen vorher riesengroß: Wie wollen wir dieses Jahr feiern, wo soll die Party steigen, wen laden wir ein, was dürfen wir nicht vergessen?*

*Damit der Kindergeburtstag auch für die Eltern eine entspannte Sache wird, haben wir schon mal vorgeplant: Ideen für die Mottoparty, Spiele, die auf keinem Kinderfest fehlen dürfen und Tipps für eine echte Pyjamaparty findet ihr auf den folgenden Seiten. In unserem beiliegendem Geburtstagsplaner findet Ihr besondere Locations zum Feiern! Lasst es krachen!*



# Mottoparty Talentshow

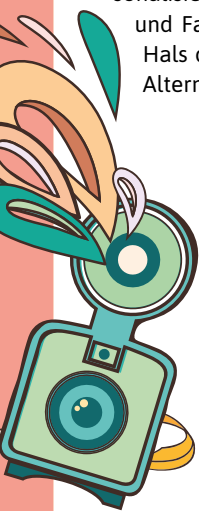
## AUF DIESER BÜHNE IST ALLES ERLAUBT

EIN BEITRAG VON CHRISTIAN HUMM

Mottopartys zu Geburtstagen sind eine sensible Angelegenheit. Auf Themen wie „Piraten“, „Märchen“ oder „Detektive“ können sich selten alle Geburtstagsgäste einigen, und wenn wir ehrlich sind, liegt darauf ja auch schon eine dicke Staubschicht. In Zeiten von Castingshows sind künstlerische Wettbewerbe nicht nur angesagt, sie bieten auch unzählige Ausdrucksmöglichkeiten für fast jedes Alter. Von der Rolle rückwärts über den Zaubertrick bis zur Tanz- oder Gesangseinlage darf aufgeführt werden, was gefällt. Ein großer Vorteil ist, dass das Programm einen festen Ablauf hat, der keine Langeweile aufkommen lässt.

### DIE VORBEREITUNG

Die Einladung – in Form einer Eintrittskarte – sollte allen Gästen vermitteln, dass sie darstellen können, wen oder was sie wollen. Ob Zaubereinlagen von Harry Potter, Gesang von Selena Gomez oder Ballhochhalten von Messi: Am Ende werden alle Talente preisgekrönt. Für jedes Kind sollte eine Trophäe oder Urkunde vorbereitet werden. Online kann man mit den Namen der Kinder personalisierte Oscar-Figuren für rund 4 Euro bestellen. Aus Pappe und Farbe gestaltete Medaillen, die mit einem Band um den Hals der Preisträger:innen gehängt werden, sind eine schöne Alternative.



### DIE DEKO

Ein roter Teppich vor Haus- oder Gartentür macht ordentlich Eindruck beim Ankommen und kann für die ersten Promifotos genutzt werden. Vielleicht möchte ein Geschwisterkind als Paparazzo fungieren? Glitzernde Sterne unter der Decke, Starposter an den Wänden und Filmmusik schaffen den passenden Rahmen.



### DIE MODERATION

Bei jüngeren Kindern kann ein Erwachsener die Stars ansagen. Bei Älteren kann diese Rolle auch ein schüchterner Gast übernehmen, der so gar nicht auf die Bühne möchte. Es empfiehlt sich, vorab die Namen zu notieren, mit denen die Akteur:innen angesagt werden wollen. Jede Show sollte nicht länger als 2 bis 3 Minuten dauern, und nach drei Aufführungen können Pausen eingelegt werden, die dann beispielsweise Zeit zum Ausfüllen von Stimmzetteln geben. Eine kleine Auswahl von Ankreuzkästchen wie „cool“, „toll“ und „superkallifragilistisch“ eignen sich schon für Kinder ab dem Grundschulalter. Bei älteren Kids können detaillierte Bewertungen zu Gesamteindruck oder künstlerischem Ausdruck erfolgen. Negative Auswahlmöglichkeiten gibt es natürlich nicht. Alternativ können auch Eltern als Jury fungieren.



### DIE BÜHNE

Eine kleine Fläche im Wohnzimmer oder im Garten, rechts und links eingerahmt von Zimmerpflanzen oder einem provisorischen Vorhang, markiert die Showfläche. Wer vier Bierbänke hat, kann diese zusammengeklappt auf den Boden legen. Den Platz für das Publikum nicht vergessen.



### DAS BUFFET

Ein Champagnerbrunnen, gefüllt mit Apfelschorle, Fake-Kaviar aus Melone oder Salatgurke und Fingerfood vermitteln echtes After-Show-Party-Flair. Große Kerzenleuchter und schickes Geschirr passen dazu. Gekostet wird in den Pausen beziehungsweise vor und nach der Show.



### DIE PREISVERLEIHUNG

Selbstverständlich haben alle Künstler:innen das Finale erreicht. Gemeinsam nehmen sie auf der Bühne feierlich ihre Preise wie Urkunden, Trophäen oder Medaillen in Empfang. Ein Gruppenfoto zum Abschluss ist eine schöne Erinnerung für alle Teilnehmer:innen.



# AUF DIE PLÄTZE FERTIG, LOS!



Foto: JackF-AdobeStock

Jetzt wird gespielt: Von echten Klassikern bis zu actionreichen Wettkämpfen, vom Tanzabenteuer in den eigenen vier Wänden bis zum Parcours an der frischen Luft – hier findet ihr unsere Übersicht an Spielideen mit großem Spaßfaktor für einen abwechslungsreichen Kindergeburtstag.

## TOPFSCHLAGEN

Dieser echte Kindergeburtstagsklassiker darf auf keiner Party fehlen. Reihum werden einem Kind die Augen verbunden und es bekommt einen Holzlöffel in die Hand. Nach ein paar Drehungen im Kreis geht es auf alle Viere. Nun bahnt sich das Kind mit dem Löffel auf den Boden klopfend den Weg zum Topf, unter dem ein Preis oder eine Süßigkeit zu finden ist. Die anderen Gäste dürfen mit „heiß“ oder „kalt“ kleine Hinweise geben, wo sich der kleine Schatz befindet.

## ALLES, WAS BUNT IST

Alle Spieler:innen einigen sich auf eine Farbe und der Reihe nach nennt jeder: einen Gegenstand in dieser Farbe. Wem nichts mehr einfällt, scheidet aus. Das Kind, das die meisten Begriffe kennt, gewinnt die Runde. Nun wird eine neue Farbe ausgesucht, oder vielleicht eine Form wie rund oder dreieckig? Ein Lebensraum in der Luft oder unter der Erde?

## PANTOMIME

Viel Spaß ist garantiert, wenn die Gäste reihum Begriffe mit Händen und Füßen, Mimik und Gestik darstellen. Sprechen ist verboten! Damit das Spiel zum Erfolg wird, ist es ratsam, genügend Begriffe im Gepäck zu haben, die nicht zu einfach, aber auch nicht zu schwer sind.

## GESPENSTERSUCHE

Darf es auch schon etwas gruseliger zugehen? Für dieses Spiel benötigt jedes Kind eine Taschenlampe. Ein mutiges Kind wird zum Gespenst und versteckt sich in einem dunklen Zimmer. Für die Suche nach dem perfekten Versteck darf es das Licht kurz anmachen. Wenn die anderen Spieler:innen auf Gespensterjagd gehen, sind nur Taschenlampen erlaubt. Die Kinder haben nur 30 Sekunden Zeit, das Gespenst zu finden. Finden sie es, gibt es einen kleinen Preis. Bleibt das Gespenst unentdeckt, hat es gewonnen. Danach wird ein anderer Gast zum Gespenst und das Spiel beginnt von vorn.



## BLINDE KUH

Der Klassiker mit großem Spaßfaktor. Dazu bekommt ein Kind die Augen verbunden und es wird kurz gedreht. Nun geht es auf die Suche nach den anderen Kindern. Hat es eins gefangen, muss es durch Abtasten erraten, wer sich dahinter verbirgt. Hat die Kuh das Kind erkannt, tauschen sie die Rollen.

## FISCHER, FISCHER, WIE TIEF IST DAS WASSER?

Auf der Einfahrt oder einer Wiese werden zwei Linien im Abstand von etwa 10 Metern markiert. Auf einer steht ein Kind, das der Fischer ist, auf der anderen tummeln sich die Fische und rufen: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer antwortet zum Beispiel „20 Meter tief“. Die Kinder: „Wie kommen wir da rüber?“ Der Fischer gibt das Kommando: „Auf allen Vieren“ oder „auf einem Bein“ geht es dann zur anderen Seite, ohne sich vom Fischer fangen zu lassen. Alle gefangenen Fische unterstützen den Fischer in der nächsten Runde. Der Fisch, der als letzter übrigbleibt, gewinnt.

## DREIBEIN-LAUF

Für diesen Lauf muss zunächst eine Rennstrecke festgelegt werden, indem eine Start- und eine Ziellinie markiert wird. Stühle, Eimer oder Blumenkübel eignen sich als Hindernisse. Nun werden Paare gebildet, die mit je einem Bein in Kniehöhe zusammengebunden werden. Zusammen geht es in den Parcours. Dabei kann man entweder die Zeit einzeln stoppen oder gegen ein anderes Team antreten. Das schnellste Paar gewinnt.

## GOLDRAUSCH

Für das Goldgräberabenteuer wird eine große Wanne mit Spielsand benötigt oder der eigene Sandkasten umfunktioniert. Dann dürfen Edelsteine, Murmeln, Goldmünzen oder andere kleine Schätze im Sand versteckt werden. Die Kinder bekommen Schaufel und Sieb und los geht's auf Schatzsuche.

## WASSERBOMBENRENNEN

Dieses Spiel bringt Abkühlung an heißen Tagen und funktioniert wie der klassische Eierlauf: Es werden zwei Teams gebildet. Jede Mannschaft erhält einen Eimer gefüllt mit Wasserbomben und einen Löffel. Am Ende der Strecke steht für jede Mannschaft ein leerer Eimer bereit. Mit dem Startsignal wird eine Wasserbombe auf den Löffel gelegt, die sicher zum leeren Eimer gebracht werden muss. Fällt eine Wasserbombe runter und geht kaputt, muss der oder die Spieler:in zurücklaufen und mit einer neuen Wasserbombe erneut starten. Die Mannschaft, die als erstes keine Wasserbomben mehr hat, beendet das Spiel. Gewinner ist die Mannschaft, die die meisten Wasserbomben im Eimer hat.

## REIFEN-HOCKEY

Für dieses actionreiche Spiel muss zunächst eine Rennstrecke mit Start und Ziellinie und ein paar Verkehrshütchen oder anderen Gegenständen, die einen Slalom markieren, festgelegt werden. Ein Ball wird an die Startlinie gelegt. Nun darf das erste Kind mit einem Hula-Hoop-Reifen in der Hand starten und den Ball im Zick-Zack um die Hütchen herum zur Ziellinie bewegen. Dabei darf kein Hütchen ausgelassen werden. Die Zeit wird gestoppt und das schnellste Kind gewinnt das Rennen.

## Pyjamaparty SONNENAUFGANG

Wenn alle Indoorspielwelten, Lasertaghallen und Escape Rooms auswendig bekannt sind und sich die Gäste groß genug fühlen, eine Nacht außer Haus zu verbringen, werden Übernachtungspartys spannend. Vorteil: Die Kosten bleiben überschaubar. Nachteil: Es könnte eine unruhige Nacht werden. Wie viele Flöhe man beaufsichtigen möchte, hängt neben dem Platz fürs Matratzenlager auch vom Alter der Kids und dem Nervenkostüm der gastgebenden Eltern ab, aber erfahrungsgemäß lassen sich bis zu sechs Kinder auch über Nacht gut bändigen.



Foto: Nichizhenova Elena-AdobeStock

## DIE VORBEREITUNG

Als Termin wird ein Freitag oder Samstag gewählt, die Startzeit sollte am späten Nachmittag oder frühen Abend sein. Auf der Einladung steht, was mitgebracht werden muss: Schlafanzug und Zahnbürste, Kuscheltier und Wechselkleidung sind klar. Isomatte, Schlafsack und Kopfkissen erleichtern die Organisation für die Gastgeber. Eine Taschenlampe ist sinnvoll, wenn eine Nachtwanderung auf dem Programm steht. Die Abholzeit der Gäste kann für nach dem Frühstück am nächsten Tag festgelegt werden, aber nicht vergessen, noch Zeit fürs Aufräumen und Sachenpacken einzuplanen. Wenn die Kinder abgeliefert werden, unbedingt die Handynummern der Eltern notieren, falls ein Kind in der Nacht das Heimweh packt.

Vorlesen für Kinder  
ab 4 Jahren  
samstags um 11 Uhr  
**Stadtbibliothek  
Darmstadt**



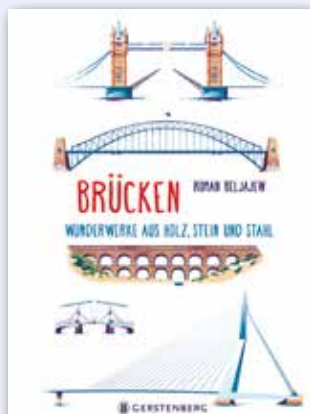
# BÜCHER

Die Darmstädter Stadtbibliothek stellt Lesestoff für Kinder vor. Diese Bücher können gerne in der Hauptstelle im Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2 in Darmstadt ausgeliehen werden.

Roman Beljajew

## Brücken. Wunderwerke aus Holz, Stein und Stahl

AB  
8 JAHREN



Weshalb wurden Brücken erfunden? Wie sahen die ersten Brücken aus? Was für Brücken gibt es? Diese und viele andere spannende Fragen werden in diesem Sachbuch des russischen Autors beantwortet. In gut erklärten Texten und erklärenden Zeichnungen beschreiben die unterschiedliche Bauweise und die verschiedenen Brückentypen. Natürlich werden auch berühmte Brücken aus aller Welt vorgestellt. Ebenso werden kurz einige bekannte Brückenbauer vorgestellt.

Ein faszinierendes Technikbuch für neugierige Kinder ab 8 Jahre.

Gerstenberg Verlag  
56 Seiten, 16 €  
ISBN 978-3-8369-6122-6



Elena Ellis

## Von wegen süß!

AB  
4 JAHREN



Babys sind knuddelig, riechen gut, schlafen viel und sind das pure Glück. Die Familie des ungefähr vierjährigen Jungen scheint sich auszukennen und freut sich auf den Familienzuwachs. Aber der große Bruder erkennt bald die Wahrheit. Er ist genervt von dem Geschrei und vielleicht auch ein wenig traurig, nicht mehr im Mittelpunkt zu stehen. Trotzdem liebt er seinen neuen Bruder sehr. Er ist sein „absolutes Lieblingsmonster“.

Das Bilderbuch besticht durch seine humorvollen, pffiffigen Illustrationen. Es kommt aus England und zeigt in der Geschichte den typisch britischen schwarzen Humor. Besonders geeignet für große Schwestern und große Brüder.

Thienemann Verlag  
26 Seiten, 14 €  
ISBN 978-3-522-45997-6



Kristina Scharmacher-Schreiber & Lena Hesse

## Was ist Zuhause?

AB  
7 JAHREN



Jedes Kind in unserer Gesellschaft hat ein Zuhause, einen Ort, an dem es sich wohlfühlt, mit Menschen, denen es wichtig ist. Das ist zumindest der Idealfall. Es werden die unterschiedlichen Wohnsituationen vorgestellt, nicht jeder hat gleich viel Platz. Das Problem der Wohnungsknappheit wird thematisiert. Wie ist es, wenn sich die Wohnsituation verändert, aus welchen Gründen verlieren Familien ihr gewohntes Umfeld. Das kann ein Umzug oder Auswanderung sein, aber auch Flucht oder Obdachlosigkeit. Ebenso geht es um Heimweh, Rassismus, Nachhaltigkeit beim Bau von Häusern. Es wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass die Erde das Zuhause aller Menschen ist. Ausschlaggebend für das Wohlfühlen ist nicht nur der Ort, an dem wir leben, sondern die Menschen, mit denen wir leben.

Beltz & Gelberg  
75 Seiten, 15 €  
ISBN 978-3-407-75650-3



Grégoire Solotareff

## Krokottlie

Ottlie ist ein Krokodil-Mädchen. Oder nicht? Sie ist sich da nicht sicher. Sie hat schließlich zwei Arme, zwei Beine, zwei Augen und einen Mund. Und sie geht in die Schule! Zugegeben, sie ist den ganzen Tag am Fluß, doch da lernt sie schließlich auch etwas.

Und dort trifft sie einen Jungen, der Angst vor dem Krokodil hat. Aber Ottlie ist ja gar kein Krokodil, sondern ein Mädchen! „Du bist aber eigenartig,“ behauptet der Junge. „Du aber auch,“ meint Ottlie. Denn der Junge hat we-



der Schuppen auf dem Rücken und noch dazu Haare auf dem Kopf.

Aus der Angst wird eine Freundschaft. Der Junge akzeptiert Ottlie so, wie sie ist. Bis... ja bis

das Krokodil eine Möwe verputzt.

Das Buch erzählt darüber, dass jeder anders ist, jeder eigenartig, ob Krokodil, Junge oder Mädchen. Und dass sich über das Angenommenwerden wunderbare Freundschaften entwickeln können.

Ein Buch für Kinder ab 4 Jahren, das aber sicherlich mehrmals vorgelesen werden sollte.

Picus Verlag  
40 Seiten, 18 €  
ISBN 978-3-7117-4028-1





# DIGITAL

## Meinungsverschiedenheiten aushalten = Yes! Beleidigen = Nope!

*Niemand streitet gerne, trotzdem gehören Konflikte, Reibereien und Auseinandersetzungen zum Familienalltag.*

Mal abgesehen von leidigen Themen wie Aufräumen und Abwaschen verhandeln wir ständig Dinge wie Medienzeit, Kinobesuche oder Übernachtungspartys, weil Eltern und Nachwuchs nicht immer einer Meinung sind. Das ist normal und mitunter anstrengend – und unglaublich wichtig für die persönliche Entwicklung der Kinder.



Wenn ich nicht lerne, dass es okay ist, für meine Sache einzustehen und mit Argumenten dafür zu kämpfen, kann ich mich auch nicht gut vor anderen in Diskussionen behaupten. Wenn ich in der Familie nicht lerne, Konflikte klar anzusprechen und zu lösen, werde ich immer hintenrum agieren, heimlich lästern und mich in unfaire Machtkämpfe verstricken. Oder unter Streitereien leiden, eine niedrige Frustrationstoleranz entwickeln und mich ständig als Opfer fühlen.

Insbesondere Mädchen lernen oft immer noch braves und angepasstes Verhalten und lieber mal still zu sein, anstatt für ihre Meinung einzustehen. Jungs wiederum ist selbst die Spaßkloppe auf dem Schulhof versagt. Wenn dann doch mal all die angestaute Langeweile und Wut aus den Kindern herausbricht, ist schnell von Zickenkrieg und Rabaukentum die Rede. Kinder, die sich wiederum nicht zu wehren wissen, leiden unter den Aggressor\*innen und werden schnell zu Opfern unfairer Mobbingattacken.

Übertragen sich diese Mechanismen ins Netz, sprechen wir von Cybermobbing und Hassrede, angestaute Wut und Frust entlädt sich. Ganz schnell kann sich dann aus einem missver-

standenen Kommentar ein Shitstorm entzünden, der den Beteiligten das Leben zur Hölle macht. Und leider geht es dabei längst nicht um den Austausch von Argumenten, sondern um die Frage: Wer beleidigt wen am besten?! Einmal entfesselt, bahnen sich die unglaublichsten Hasstiraden ihren Weg, anonym und auf Distanz lässt es sich eben leichter lästern.

Doch Hass ist keine Meinung und hat mit dem Austausch von Argumenten nichts zu tun. Um so wichtiger ist es wertschätzendes Verhalten im Miteinander zu lernen und andere Meinungen zu respektieren lernen. Im Zweifelsfall ist aber auch Durchsetzungsvermögen gefragt, denn auch das gehört bei allem Respekt dazu.

Leichter gesagt als getan angesichts der Vielfalt an Meinungen und Möglichkeiten, die täglich auf einen einprasseln. Doch letztlich bleibt uns nichts anderes übrig, als lernen, Konflikte auszuhalten und daran zu reifen.

Ilona Einwohlt für MuK Hessen



Foto: mariesacha\_adobe stock

Von der  
künstlerisch-  
tänzerischen  
Früherziehung  
bis zu einer  
professionellen  
Ausbildung



Claudia Sauter  
Dipl. Bühnentanzpädagogin

Mathildenplatz 5  
64283 Darmstadt  
Telefon 06151-292822  
tanz@ballett-werkstatt.de  
ballett-werkstatt.de



**Hilfe für Kinder  
und Jugendliche**

Unterstützung und Beratung bei  
Stress und Ärger in Schule und Familie



- ganzheitlich
- einfühlsam
- kompetent
- zeitnah

Rufen Sie mich an: 06151 / 35 38 238  
[www.gestalttherapie-kruschel.de](http://www.gestalttherapie-kruschel.de)



**DEINE MEDIEN.  
DEINE VERANTWORTUNG.**



- Online-Seminare
- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops



**WIR BEGLEITEN KINDER UND IHRE  
ELTERN IN DIGITALEN ZEITEN.**

Institut für Medienpädagogik und  
Kommunikation Hessen e.V.

[www.muk-hessen.de](http://www.muk-hessen.de)

**THEATER MOLLER HAUS**

So 09.10. **Die Bremer Stadtmusikanten** Puppentheater Kolibri 4+  
 Fr 14.10. **Zukunftsreise** Die Moller-Kids 6+ **Premiere**  
 Sa 15.10. **Ab in den Urlaub!** Die Moller-Crew 8+ **Premiere**  
 Sa 29.10. **Platz da!** Theater Transit Kinder-Ensemble 5+ **Premiere**  
 So 06.11. **SpoG! Spiel ohne Grenzen** theater die stromer 8+  
 So 13.11. **Das wilde Määh** Theater Lakritz 6+

Das vollständige Programm finden Sie online.  
 Sandstraße 10 | 64283 Darmstadt | Telefon 06151 26540  
[www.theatermollerhaus.de](http://www.theatermollerhaus.de)

**Gesundheit im Herzen Bessungen**

**LA VIE APOTHEKE**

Bessunger Str. 66 - 64285 Darmstadt  
 T (06151) 6017060  
[www.facebook.de/LaVieBessungen](http://www.facebook.de/LaVieBessungen)  
[www.instagram.com/LaVieApotheke](http://www.instagram.com/LaVieApotheke)



Komm, spiel mit! - Brettspiele - Kartenspiele - Kinderspiele

**DARMSTADT SPIELT**  
 mit Spielmarkt RHEIN-MAIN

**19. + 20. 11. 2022**  
**darmstadtium**

Infos und Tickets online:  
[www.darmstadt-spielt.de](http://www.darmstadt-spielt.de)

**BDKJ** Bund der Deutschen Katholischen Jugend  
 (Darmstadt)

**SPIELETIPP** von Michael Blumöhr

Ein Escape-Spiel für Kinder, man muss noch nicht mal Lesen können und alles funktioniert ohne eine App. Alles für das kooperative Rätselraten kommt in einer mittelgroßen Schachtel. Ein Tutorial, das ggf. Lesekundige den Kleinen erklären, erspart sogar das Regellesen, aber die sind sowieso recht kurz.



## Unlock Kids

Ein Escape-Spiel für Kinder, man muss noch nicht mal Lesen können und alles funktioniert ohne eine App. Alles für das kooperative Rätselraten kommt in einer mittelgroßen Schachtel. Ein Tutorial, das ggf. Lesekundige den Kleinen erklären, erspart sogar das Regellesen, aber die sind sowieso recht kurz.



In drei großartigen Spielwelten gilt es, jeweils zwei Abenteuer zu erleben bzw. Rätsel zu lösen. Durch genaues Beobachten, das richtige Kombinieren von Karten und gefundenen Gegenständen versucht man der Lösung näher zu kommen. Und wenn es mal gar nicht mehr weiter geht, gibt es an manchen Stellen auch hilfreiche Hinweise.

Die Abenteuer spielen auf einem Bauernhof, der geheimnisvollen Burg von MacUnlock und in einem bunten Vergnügungspark. Wer findet Frau Henne oder den verlorenen Schatz von MacUnlock? Es gibt kein Zeitlimit und je besser man zusammenarbeitet, desto mehr Sterne bekommt man. Wieviele Sterne schafft Ihr?

„Unlock Kids“ von Cyril Demaegd, Space Cowboys, 1 - 4 Spieler ab 6 Jahre

## Darmstadt spielt 2022

Komm spiel mit bei Hessens größten Spielefest am 19. Und 20 November im darmstadtium.

Der Spielekreis Darmstadt e.V. veranstaltet wieder zusammen mit dem BDKJ Darmstadt das beliebte Spielefest. Auf allen Ebenen kann Jung und Alt fachsimpeln, testen, spielen und sich bei den Ausstellern informieren. In den Konferenzräumen geht es bei Turnieren, Workshops und bei den Erklärbären etwas ruhiger zu. Die Spiel-tische sind am Samstag von 13:00 – 22:00 Uhr und Sonntag von 13:00 – 19:00 Uhr geöffnet.

Spielfans sind eingeladen, dort hunderte Brett- und Kartenspiele frisch von den großen Spielermessen auszuprobieren. Für die Ausleihe, die wie immer kostenlos ist, muss ein gültiger Ausweis mit Foto hinterlegt werden. Aussteller und ein Spieleflohmarkt sind im Foyer zu finden. Bei einer Tombola gibt es zahlreiche Spiele zu gewinnen.

Im Rahmen des Spielmarkt Rhein-Main werden in diesem Jahr auch wieder Workshops für Erzieher, Pädagogen und allen interessierten Besuchern und Ehrenamtlichen in der Kinder- und Jugendarbeit.

Mehr Infos unter [www.darmstadt-spielt.de](http://www.darmstadt-spielt.de)



# Einladung zum Geburtstag

Basteltipp

Dazu brauchst Du ...

- ✓ Je Einladung einen Fotokarton A4
- ✓ Je Einladung ein Tonpapier A4
- ✓ Tonpapierreste
- ✓ Schere, Bleistift, Klebestift
- ✓ Zackenschere
- ✓ Filzschreiber
- ✓ Umschläge
- ✓ evtl. Motivstanzer „Puzzle“

So geht es:

Ihr sucht euch Tonpapier und Fotokarton in eurer Lieblingsfarbe aus, mit der Zackenschere gestaltet ihr das Tonpapier und klebt es auf den Fotokarton auf. Den Einladungstext schreibt ihr mit einem Filzstift auf die Einladung. Vermerkt auch, wenn ihr euren Geburtstag unter ein Motto stellt – wie zum Beispiel Einhorn, Unterwasserwelt, Weltraum, Südsee, Feuerwehr ...

Fertigt eine Schablone von einem Puzzleteil an und zeichnet das Motiv auf verschiedenen Tonpapierresten auf, schneidet sie aus und klebt sie auf die Einladung – Achtung – noch welche für die Umschläge aufheben.

Wenn die Umschläge dekoriert sind – die Einladung mit der Schere in so viele Stücke schneiden, wie ihr gerne möchtet, in den Umschlag füllen und zukleben, damit kein Stück der Einladung verloren geht. So haben deine Familie und Freunde schon vor deinem Geburtstag viel Spaß beim Puzzeln.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Basteln.



Fotos: farbenkrauth Baumarkt; Petair-AdobeStock

**Noch mehr Raum für  
Ihre Ideen und Hobbys!**



VORBEIKOMMEN UND STAUNEN:

- NEUE LIEFERANTEN
- GRÖßERE AUSWAHL
- NEUER PLATZ IM RAUMDESIGN-STUDIO
- GEWOHNT KOMPETENTER SERVICE



**farbenkrauth**  
MEHR ALS NUR BAUMARKT

Ihr Familien- und Freizeitbaumarkt in Bessungen, Heidelberger Str. 195, 06151-96890, [www.farbenkrauth.de](http://www.farbenkrauth.de)





# #INTERNETCOMIC DER POLIZEI SÜDHESSEN

Autoren: B. Romig  
Herausgeber: E4 - Prävention



Polizeipräsidium  
Südhessen

Prost!

Prost!

Eine Gartenparty...

Meinst du nicht, wir haben zu viel getrunken?

...geht zu Ende.

Ach was, geht schon! Fühl' mich ok.

Kurz danach.

...Also, wir sehen uns!

Hui, ganz schön wacklig...

Auf dem Weg.

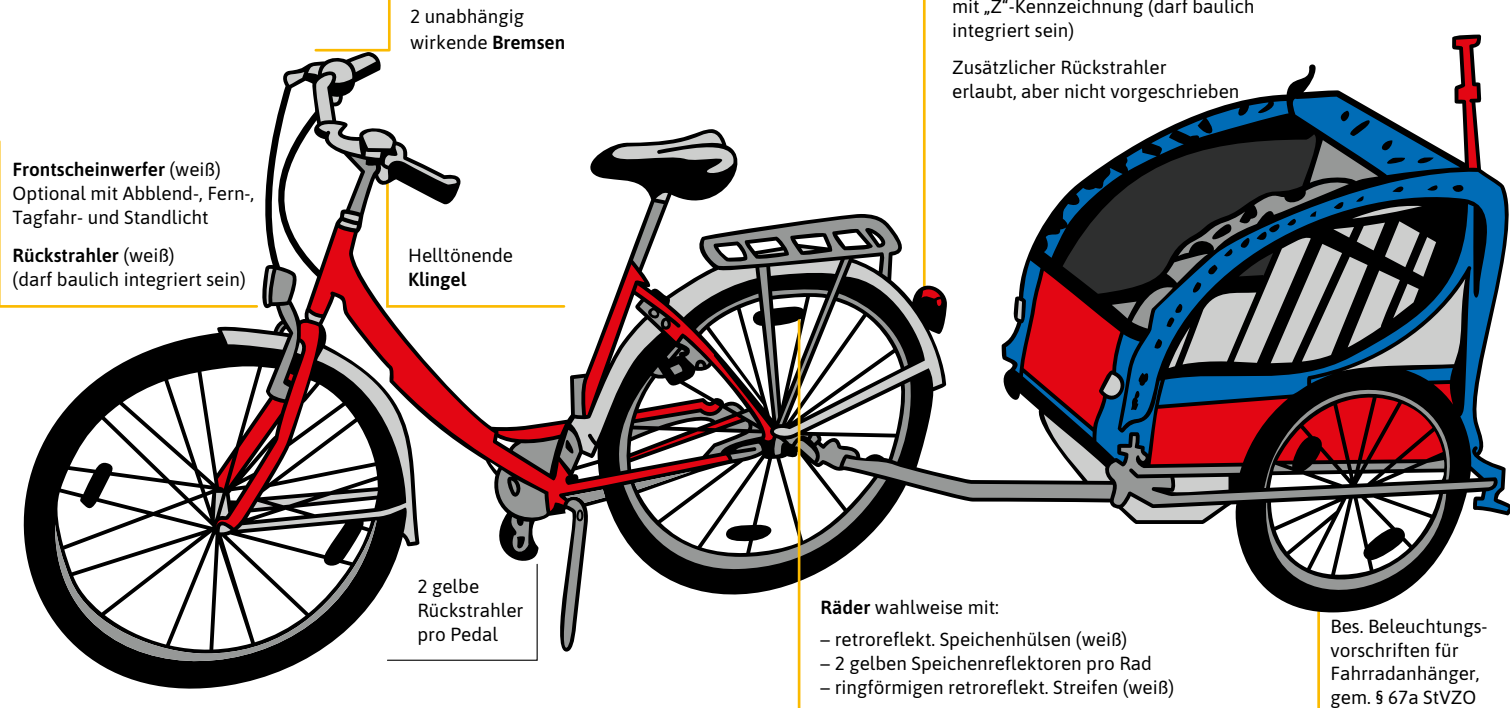
Stunden später.

Puh, wie komme ich her? Ich habe Kopfschmerzen. Ich erinnere mich an nichts! Was ist nur passiert?...

Das Führen eines Fahrzeugs unter dem Einfluss alkoholischer Getränke obliegt besonderen Gefahren. Ist ein Fahrradfahrer mit 1,6 Promille oder mehr unterwegs, dann gilt er als absolut fahruntüchtig und begeht eine Straftat nach §316 StGB.  
Mögliche Folgen: **Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder Geldstrafe.**  
**WasWäreWenn?** Bei 1,6 Promille befindet man sich im Alkoholrausch. Die Sinne und Reaktionszeit werden stark eingeschränkt. Durch fehlende Umsicht könnten andere Verkehrsteilnehmer gefährdet oder gar verletzt werden.



# Kleine Leuchten



## Sehen und gesehen werden sind das A und O

Text: Oliver Reidegeld | ADAC Hessen-Thüringen e.V.

*Viele Familien sind mit ihrem Nachwuchs mittlerweile das ganze Jahr über auf zwei Rädern unterwegs. Gerade im Herbst und Winter sollte jedoch das Thema Sichtbarkeit auf den Tisch, bzw. ans Rad kommen.*

Das gilt auch für Kinder, die mit ihren Eltern noch auf dem Gehweg unterwegs sind. Gerade an Kreuzungen oder Einmündungen werden Radfahrer oft übersehen. Viele Autofahrer rechnen nicht mit Fahrrädern auf dem Bürgersteig. Die richtige Beleuchtung des Rades ist daher ebenso wichtig wie helle und reflektierende Kleidung. Optimal sind neongelbe Warnwesten mit eingearbeiteten Reflektorstreifen. Ein Helm gehört selbstverständlich zur Ausstattung dazu.

„Eltern sollten bereits beim Kauf des Kinderfahrrads darauf achten, dass dieses die erforderliche Sicherheitsausstattung besitzt“, so Alejandro Melus, Verkehrsexperte beim ADAC Hessen-Thüringen. „Sehen und gesehen werden sollte gerade in der dunklen Jahreszeit das „A“ und „O“ sein!“

Die richtige Beleuchtung am Fahrrad erfüllt zwei Zwecke. Erstens sorgt sie dafür, dass der Fahrer genügend sieht und Hindernisse rechtzeitig erkennt. Zweitens wird man nur mit



Alejandro Melus, Verkehrsexperte ADAC

Licht und Reflektoren rechtzeitig von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen. Das gilt für Erwachsene wie Kinder gleichermaßen. Ist die Beleuchtung nicht fest verbaut, können auch zugelassene Aufsteckleuchten verwendet werden. Diese sind erkennbar an der Prüfnummer des Kraftfahrtbundesamtes (z.B.: K 12345)

### Zum rechtlichen Hintergrund:

Für Fahrräder maßgeblich sind die Paragraphen 63a und 67 der Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO). Wer das Rad im öffentlichen Straßenverkehr nutzt, muss die erforderliche Ausstattung an Beleuchtung und Reflektoren haben. Das heißt Front- und Rückstrahler sowie zugelassene Reflektoren vorne, hinten, an den Pedalen und den Laufrädern. Erlaubt sind auch zugelassene Akku-Leuchten. Sobald Kinder jedoch den Gehweg verlassen und auf der Straße fahren, nehmen sie am Straßenverkehr teil. Die Räder müssen dann zwingend entsprechend der StVZO ausgerüstet sein. Der ADAC empfiehlt schon beim Kauf hierauf zu achten.

Übrigens: Ab acht Jahren dürfen Kinder mit dem Fahrrad auf der Straße fahren, ab zehn Jahren ist dies verpflichtend.

**Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.**

**ADAC Fahrsicherheits-training.**

Informationen unter [fahrrtraining.de](http://fahrrtraining.de)

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

**ADAC**





# Die Clowndoktoren

EIN BEITRAG VON MAY-BRITT WINKLER

„Oh mein Gott, hier ist er:  
der legendäre DR. YEAH!“

so kündigt sich der Clowndoktor gerade selbst an. In die gedämpfte Krankenhausatmosphäre der Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret kommt auf einmal Leben und Farbe. Ein Kind lacht, ein paar Ukulele-Laute dringen aus einem Zimmer, und etwas Buntes flitzt über die Gänge. Das Bunte sind besagter Dr. Yeah alias Thomas Münzer und seine „Mitdbaiseierin“ Dr. Stracciatella alias Angela Scochi von „Die Clowndoktoren e.V.“. Die beiden Künstler sind nur zwei von insgesamt 36 Klinikclowns in Hessen und Rheinland-Pfalz, die mehrmals wöchentlich kranke und schwerkranke Kinder auf Station besuchen, Lächeln in Gesichter zaubern und dafür sorgen, dass die belastende und oft zehrende Zeit im Krankenhaus mit schönen Momenten versehen wird, trotz einer un schönen Diagnose oder einer schmerzhaften Behandlung.

Sie spazieren von Krankenzimmer zu Krankenzimmer, sind mal rumpelige Elefanten im Porzellanladen, die überall anecken und Chaos hinterlassen, ein anderes Mal kuriose Experten, die das Alter einer Patientin in Ukulelängen schätzen: „Aha, du bist drei Ukulelen lang, dann bist du 16 Jahre alt?“ Die Patientin grinst und bejaht. Selbst ein Teenager, sonst oft peinlich berührt, wird an diesem Tag zum Lächeln gebracht, und das stimmt auch Angela und Thomas froh. Gutes tun, tut gut. Auf zum nächsten Patienten. Der freut sich schon von weitem, als er die beiden sieht.

„Eigentlich ging es mir eben noch nicht richtig gut, aber ab jetzt geht es mir schon viel besser“, sagt Lewin und freut sich über die roten Clowns-nasen, die auf die FFP2-Masken der beiden Faxenmacher geklebt wurden. Bei dem Vierjährigen klappt die Bespaßung hervorragend. „Kinder sind das kritischste Publikum“, weiß Thomas, der den Beruf „Clown“ tatsächlich professionell erlernt hat. Zuvor war er in der Filmbranche tätig und noch nicht da angekommen, wo er im Leben hinwollte. Er besuchte

eine Clownschole, lernte Pantomime, Jonglage, clowneske Musik und die Übertreibung, die einen guten Clown ausmacht und die er hier in der Klinik mit großen Gesten seinem Publikum präsentiert. Doch hat er auch als Privatperson etwas von einem Clown, mit seinen buschigen Augenbrauen und seiner humorvollen und dennoch etwas sehnsüchtigen Art. „Man kann nicht nur einen Clown spielen, sondern diese Menschlichkeit des Clowns muss einfach da sein“, beschreibt es Angela.

Sie ist eigentlich gelernte Musical-Darstellerin. Bei den Clowndoktoren hat sie angefangen, um Sinnvolles zu tun und sich trotzdem künstlerisch ausleben zu können. Der Unterschied zum Theater: „Während wir auf einer Bühne einen Text und eine feste Rolle haben, müssen wir hier sofort einen direkten Draht zum „Publikum“ bekommen und Kleinigkeiten erspüren. Planung funktioniert nicht, jeder Tag ist anders und neu.“

Das gilt für die Visiten wie das gesamte Leben. Die Pandemie war für die beiden eine Katastrophe, wie für fast alle Künstler. Auftritte wurden abgesagt oder auf unbestimmt verschoben und auch die Krankenhausvisiten konnten wegen der Besuchsverbote nicht stattfinden. Traurig für die kleinen Patienten, aber eben auch existentiell für die beiden Clowndoktoren. Thomas begann via Zoom Ukulele-Unterricht zu geben und Angela fand eine Stelle als Redaktionsassistentin bei Hessischen Rundfunk. In Sicherheit kann man sich als freischaffender Künstler leider nie wiegen: „Man muss wirklich 37 Jobs haben, damit das Geld immer reicht. Je breiter man aufgestellt ist, umso größer sind die Chancen, gebucht zu werden.“ Neben ihrem festen Job, ist sie also ständig unterwegs: als Schauspielerin, Sängerin, Musicaldarstellerin, Tänzerin in einer Swingtanzgruppe, als Solistin bei Galas und neuerdings auch gemeinsam mit Thomas als Swing- und Jazz-Duo mit dem Arbeitstitel „Madame Glück & Strange Man Elvis“.

Während ihre Zuschauer im Saal aufstehen und das Geschehen verlassen können, wenn ihnen etwas nicht gefällt, sind die Zuschauer in der Klinik ans Bett gefesselt. „Deshalb müssen wir besonders einfühlsam sein und unsere Grenzen kennen“, konstatiert selbst ein Dr. Yeah, der eigentlich





Foto 1: Sie helfen anderen und auch mal sich selbst, z.B. beim Naseputzen

Foto 2: Aron strahlte nach der Behandlung durch die Clowndoktoren

Foto 3: Dr. Straciatella & Dr. Yeah bei der Arbeit

gern über die Stränge schlägt und über die Grenzen hinausgeht. Planbar ist nichts, es gibt nur das Sich-führen-lassen von der Situation, die Spontaneität und das Wissen, dass man nichts erwarten darf. Im Zweifel muss man eben mal akzeptieren, dass eine Nummer nicht gut ankommt, dass ein Kind schlechte Laune oder keine Lust auf Lachen hat, dass die Schmerzen eines Patienten größer sind als die Neugier auf eine Darbietung, oder dass die Chemie einfach mal nicht stimmt. Schließlich gibt es auch in einer echten Zirkusvorstellung Kinder, die die Clowns nicht mögen und eher auf Pferdedressur oder Feuerkünstler stehen. Aber selbst da weiß Thomas sich zu helfen und ertut dann schließlich doch noch einen Lacher mit dem Abgang: „Ey Leute, das war hier jetzt aber ein richtiger Scheiß!“

Meist blicken Dr. Yeah und Dr. Straciatella jedoch in glückliche Gesichter. Und manches Mal sind sie davon selbst überrascht, so die Frau Doktor: „Einmal wurden wir schon im Vorfeld gewarnt: Da braucht ihr gar nicht reingehen, der Junge ist 17 und hat ein schwieriges Elternhaus. Aber genau dieser Junge war so glücklich und begeistert, weil er einfach mal gesehen wurde. Das hat mich sehr gerührt.“

Natürlich sind Angela und Thomas kein Mama- und Papa-Ersatz, wenn Eltern im Krankenhaus – oder insgesamt im Leben – kaum anwesend sind, aber für ein paar Minuten schenken sie Aufmerksamkeit, Zuneigung, Respekt und Freude. Das ist nicht in jeder Familie Selbstverständlichkeit. Und selbst da, wo die Liebe grenzenlos ist und die Eltern alles geben für das Wohl ihres Kindes, selbst da sind die beiden Klinikclowns Aufmunterung, Ablenkung und Glücksmoment.

„Manche Kinder wollen bei ihrer Entlassung nicht gehen, bevor sie nochmal die Clowndoktoren gesehen haben“, sagt Stationsleitung Leyla Atilmis-Öztürk. „Und nicht nur die Kinder freuen sich, sondern auch wir.“ Ein bisschen Abwechslung im stressigen Krankenhausalltag tut allen gut. Besonders die Eltern sind oft dankbar für die Momente, in denen sie kurz mal loslassen können und herauskommen aus dem Gedankenkarussell rund um die Sorge um ihr Kind. Die Tatsache, dass eine Krankheit für Momente vergessen wird oder Schmerzen verfliegen, treibt so manchem Elternteil die Tränen in die Augen und ein klein wenig Anspannung weicht.

Dass Heilung mit Hilfe der beiden Spaßärzte tatsächlich besser klappt, sieht Dr. Sebastian Becker, leitender ärztlicher Direktor, regelmäßig: „Wenn die mentale Gesundheit gut ist, dann wirkt sich das positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Lachen ist auf jeden Fall gesund.“

Wenn nichts mehr weh tut, außer der Lachmuskeln, dann war der Tag ein guter. Und, so Dr. Yeah: „Perfekt war der Tag, wenn wir jemanden glücklich gemacht haben.“



Angela Scochi & Thomas Münzer  
als Duo beim Musizieren – Fotos privat



# DEMOKRATIE

# LEBEN

# -KREATIV

# &

**Die Demokratie fördern. Sich für die Vermittlung demokratischer Werte einsetzen. An diese erinnern und sich für die Umsetzung auch in kleinen Bereichen des Lebens engagieren. Workshops, Seminare, Artikel, Fernsehsendungen.**

**Viele Initiativen, Vereine, Organisationen und Privatpersonen setzen sich in den unterschiedlichsten Bereichen des gesellschaftlichen Lebens für die Erhaltung und Förderung der Demokratie in Deutschland ein. Damit nicht verloren geht, was einst die höchste Prämisse war. Damit verteidigt wird, was einige angreifen.**

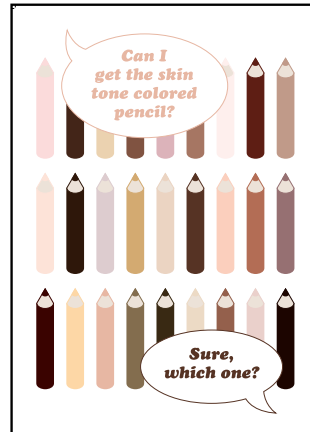
Auch Fabian Salars Erbe e.V. versucht, hier seinen Teil dazu beizutragen. Seit Dezember 2021 steht ein neues Projekt unter der Trägerschaft von FSE, dass es schafft, demokratisches Handeln und Denken auf kreative Art zu fördern: Design Democracy. Die Gestaltungsinitiative Design Democracy, kurz DD, besteht aus fünf aktiven Mitgliedern, die sich mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten und Fähigkeiten in das ehrenamtliche Projekt einbringen. Aktueller Sitz ist derzeit in Berlin, aber hauptsächlich ist der Ort des Geschehens das Internet bzw. die Sozialen Medien.

Das Motto des neuesten Trägerprojektes Design Democracy lautet: „Stiller Widerstand muss laut werden!“ und „Ohne Eigeninitiative ist eine Mitgestaltung von Politik und Gesellschaft nicht möglich.“ Um auf die Wichtigkeit und die Einhaltung demokratischer Grundwerte – wie etwa Gleichberechtigung und Gleichbehandlung aller Menschen – aufmerksam zu machen, setzen sich die Mitglieder aktiv auf ihre besondere Art und Weise ein: Der Zusammenschluss der engagierten Kommunikationsdesigner\*innen und Digital Marketing Expertinnen lädt kreative Gestalter\*innen dazu ein, Poster rund um das Thema Demokratie zu gestalten: Soziale Gleichberechtigung, Presse- und Meinungsfreiheit, Rassismus und Diskriminierung, Nachhaltigkeit, Digitale und Soziale Medien und vieles mehr.

Ein aktuelles Projekt von Fabian Salars Erbe und Design Democracy wird von der Postcode Lotterie gefördert. Vielfalt braucht Empathie. Folge dem Projekt auf Instagram und unterstütze Sensibilisierung zum Thema Antirassismus und Diskriminierung.  
@design\_demokrat  
@fabian\_salars\_erbe



Grafik: Heike Jane Zimmermann  
pixiepencl.com



Grafik: Lisa Jasch  
lisajasch.com



Grafik: Marius Ahlborn  
mariusahlborn.de

## Interview mit Ravena von Design Democracy:



### Wie kamst du auf die Idee, Design Democracy zu gründen?

Wir leben in einem Land, das so sicher und wohlhabend ist, dass uns viele beneiden. Und wir? Genießen die Vorzüge und sind viel zu oft bloß passive Teilhaber\*innen, die denken, dass ihr Beitrag durch ein Kreuz alle vier Jahre bei einer Wahl ausreicht, um diesen Wohlstand zu erhalten. Dabei ist es Luxus, in Frieden, ohne Hunger und in einer Demokratie zu leben. Und bei weitem keine Selbstverständlichkeit. Es ist auch ein großer Luxus, studieren zu können, insbesondere Design. Gerade Kommunikationsdesign befähigt dazu, eine Vielzahl von Menschen mit visuellen Botschaften zu erreichen. Deswegen möchten wir mit Design Democracy Gestalter\*innen auf ihr Potential aufmerksam machen. Sie können mit ihrer Expertise unsere Gesellschaft nicht nur visuell verschönern, sondern auch inhaltlich verbessern. Mit Botschaften für ein vielfältiges, freundliches, respektvolles und demokratisches Miteinander.





# MIT VIEL HUMOR

Ziel ist es, mit Hilfe der Poster für diese Themen zu sensibilisieren, aufmerksam zu machen und Diskussionen und Austausch zwischen den Betrachter\*innen anzustoßen. Die offene Diskussion in einem angemessenen Umgangston ist im Sinne von Design Democracy nötig, auch wenn Meinungen auseinandergehen. Nur im Austausch kann ein gegenseitiges Verständnis und somit eine Einigung erzielt werden. Die von den Gestalter\*innen gespendeten Poster werden über die Sozialen Medien verbreitet, um so viele verschiedene Menschen wie möglich zu erreichen und zum Nachdenken anzuregen. Die Initiative finanziert sich über Spenden und für bestimmte Projekte über Förderanträge. Jede finanzielle Unterstützung ist somit herzlich willkommen. Neben dem Posterwettbewerb finden auch vereinzelt Ausstellungen und Events statt, bei denen die Poster präsentiert und angeschaut werden können. Auf der Internetseite unter [www.designdemocracy.de](http://www.designdemocracy.de) können sich Interessierte die künstlerischen, humorvollen, teils spitzen und provokanten Werke der teilnehmenden Gestalter\*innen in Ruhe ansehen. Kids haben die Möglichkeit, sich auf der Website von Fabian Salars Erbe e.V. Malvorlagen herunterzuladen und ihr ganz eigenes farbenfrohes Kunstwerk zu kreieren. Eine gute Möglichkeit, auf kreative Weise die eigenen Kinder mit dem Engagement für die Demokratie und für ihre eigene Zukunft in Kontakt zu bringen! Schaut hier rein: [www.fabiansalarserbe.de/malvorlagenDD](http://www.fabiansalarserbe.de/malvorlagenDD).



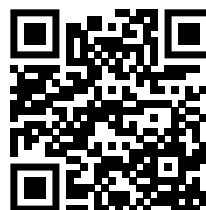
Grafik: Andreas Gnass  
u9.net



Grafik: Markus Hochholdingner  
IG @markus.j.h



Fotos: picsfive



—[www.designdemocracy.de](http://www.designdemocracy.de)—

## Warum hast du als zentrale Thematik eurer Initiative „Demokratie“ gewählt?

Während unzufriedene Menschen einen eigenen starken Antrieb haben, sich für ein Thema einzusetzen, ist der Mensch, dem es gut geht, eher konfliktscheu bzw. vielleicht auch einfach zu gemütlich, um auf die Straße zu gehen oder in den Kommentarspalten aktiv zu werden. Unzufriedene Menschen schlagen dabei zudem oft einen aggressiven, vorwurfsvollen oder gar respektlosen Ton an, wodurch das gesellschaftliche Miteinander – insbesondere online – verroht. Durch fehlende Stimmen für Demokratie, für Vielfalt oder für Gleichberechtigung bekommt die unzufriedene Minderheit zudem überproportionale Sichtbarkeit. Das kann bedrohliche Ausmaße annehmen. Unsere Demokratie braucht deswegen auch die Beteiligung derer, die zufrieden sind und nicht selbst im Kreuzfeuer stehen. Wir hoffen, mit Design Democracy nicht nur Gestalter\*innen zu zeigen, dass es immer auch einen Einsatz FÜR etwas geben kann, anstatt nur gegen etwas.

## Woran merkt ihr, dass eure Aktion und die Poster Wirkung bei den Menschen zeigen?

In den Kommentarspalten unter den Postern kommen wir in Kontakt mit vielen verschiedenen Menschen. Manchmal gibt es hier auch Meinungen, die aufeinanderprallen. Aber mit einem offenen Mindset, ohne Vorurteile und mit der Bereitschaft für einen Austausch und der bereitwilligen Suche nach Gemeinsamkeiten, kann man oft auch trotz gegensätzlicher Meinung ein Gespräch finden. Gerade solche Begegnungen bestätigen uns immer wieder in unserer Arbeit.



# Hu, ha, Halloween!

## Von abgehackten Fingern und Hexen außer Rand und Band

Als Kind der 80er habe ich vieles ertragen: Karotten-jeans, meine rückblickend ausgesprochen schreckliche Prinz Eisenherz-Frisur und David Hasselhoff in Dauerschleife.

Was damals jedoch tatsächlich noch völlig an mir (und ich möchte meinen an ganz Deutschland) vorbeiging, war Halloween – zumindest in der Form, wie wir sie heute kennen. Bis ich Mutter wurde, dachte ich bei Halloween ausschließlich an den blutrünstigen Michael Myers und viele lustige Filmabende, an denen meine Freundinnen und ich uns unter ohrenbetäubendem Gekreische einen Horrorstreifen nach dem anderen ansahen.

Und heute? Verwandelt sich unser Haus jährlich zum 31. Oktober in ein Mekka für Zombies, Hexen und andere Gruselgestalten. Unter der peniblen Anleitung der Oberhexe, unserer sechsjährigen Tochter, wird alles dekoriert, und schon Tage vor dem eigentlichen Fest steht alles im Zeichen der Kürbisfratzen. Praktischerweise haben wir noch dazu einen pechschwarzen Nachbarskater, der für authentisches Flair sorgt, wenn er sich – bestochen durch Leckerlis – auf den Stufen zum Hauseingang drapiert.

Wohlgemerkt, ich gehöre eigentlich zu denjenigen, die Halloween in einem Atemzug mit dem Valentinstag als perfide Geldmaschine der Süßigkeitsindustrie abtun. Mag ja sein, dass man früher in der Nacht vor Allerheiligen Almosen erbat, um mit diesen Opfergaben den armen Seelen im Fegefeuer freie Fahrt ins himmlische Paradies zu ermöglichen, damit sie dort ihren Frieden finden. Wenn heute aber im Minutentakt Mini-Geister an der Tür klingeln und in hörsturzfördernder Lautstärke „Süßes oder Saures!“ brüllen, interessiert das unsere Verstorbenen wahrscheinlich eher wenig – und statt Seelen in der Himmel fliegen allenfalls Gummibärchen und Schokoriegel durch die Luft.

Was soll's, sage ich mir, während wir für die Halloweenparty das Buffet des Grauens vorbereiten, und ich beuge mich meinem Schicksal. Wir richten

Servierplatten mit abgehackten Fingern (Würstchen mit Ketchup), Schlossgespenstern (Bananenhälften mit Schokolinsen als Augen und Mund) und Hirnsalat (bunte Fruchtgummischüre). Zu trinken gibt es natürlich Blut, äh, Traubensaft.

Wenn Hunger und Durst dann gestillt sind, etwa hundertmal „Wir sind kleine Geister, essen gerne Kleister“ gesungen wurde, alle Hexenbesen und Vampirgebisse in Startposition stehen, geht es los. Die kleine Spukhorde schwärmt aus, um die Häuser in der Nachbarschaft (und unser eigenes natürlich) unsicher zu machen. Überall aufgeregte, strahlende Gesichter, die gerade genau das tun, was die meisten Kinder eben so lieben: Sich verkleiden, mit Freundinnen und Freunden eine gute Zeit haben, ein bisschen Grusel hier, ein paar Streiche da – und natürlich Süßigkeiten abstauben. Plötzlich finde ich Halloween gar nicht mehr sooo schlimm. Manchmal vergessen wir nämlich fast, dass Kinder eben doch so anders denken als Erwachsene. Dass ein Tag, den wir einfach nur nervig finden und am liebsten vom Kalender verbannen würden, weil er an so vielen selbstaufgelegten Prinzipien gleichzeitig kratzt, für ein Kind vielleicht unvorstellbar viel bedeutet.

Und spätestens wenn sich am nächsten Tag, an Allerheiligen, Stille über alles legt, und man allenfalls ein monotones Mampfen hört, weil die kleinen Hexen und Geistwesen gerade noch so ihre Süßigkeiten kauen können, aber für alles andere zu k.o. sind, denke ich: Ach, irgendwie hat es vielleicht doch ein bisschen geklappt, das mit dem Frieden finden.

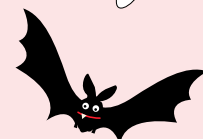


Foto: Christina Pfister  
marchsirawit-stock.adobe.com  
irenastar-stock.adobe.com  
stockphoto-graf-stock.adobe.com  
vipergp-stock.adobe.com

[www.newkitchontheblog.de](http://www.newkitchontheblog.de)





# PREISAUSSCHREIBEN

MESTEMACHER PREIS



GEMEINSAM LEBEN

Förderer  
Gleichstellung  
**Frau + Mann**  
[www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten](http://www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten)

Der **Mestemacher Preis** „**GEMEINSAM LEBEN**“ prämiiert die *Lebensmodelle*, in denen die *Menschen füreinander da sind*, sich *gegenseitig helfen*, sich *gegenseitig fördern* und *demokratisch-liberal miteinander umgehen*.

**PREISGELD:**  
**3 X 5.000 EURO ZU GEWINNEN**

In den Kategorien:

- ◆ Institutionalisiertes Mehrgenerationenhaus
- ◆ Wohngemeinschaft
- ◆ Anderer Lifestyle Modell Typ (z.B. religiös-liberale Einrichtung zur Förderung von religiöser Gleichstellung oder Gentlemen's Clubs, die Frauen als Mitglieder zulassen)

Die Bewerbungsunterlagen finden Sie unter:  
<https://www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten/mestemacher-preis-gemeinsam-leben/>



Mestemacher GmbH · 33254 Gütersloh  
Telefon +49 (0) 5241 / 8709-68  
[www.mestemacher.de](http://www.mestemacher.de)

Wir sind **VRM**



## Kruschel Familie - der Newsletter

Aktuelle News und wichtige Informationen für Ihr Familienleben - verpassen Sie keine Neuigkeiten aus Familienpolitik, Gesellschaft, Schule und Kita.

In unserem Familien-Newsletter erhalten Sie hilfreiche Tipps und neue Denkanstöße für das Zusammenleben zuhause - die wichtigsten Neuigkeiten, Erziehungstipps, Bastelvorlagen und Rezepte für die ganze Familie.



Kruschel Familie - immer freitags in Ihrem E-Mail-Postfach.  
[kruschel.de/newsletter](http://kruschel.de/newsletter)

Ein Angebot der VRM GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Str. 2, 55127 Mainz.

Anzeige

# PEACE, LOVE & MONEY. FÜR BLUMENKINDER, BLUMENKINDER-KINDER UND BLUMENKINDER-ENKELKINDER.

## GELD ANLEGEN KANN AUCH ROCK 'N' ROLL SEIN!




© Smiling Sun – [smilingsun.org](http://smilingsun.org)




**ERHÄLTlich BEI DER SPARKASSE DARMSTADT.**

Rheinstraße 10-12, 64283 Darmstadt, Telefon 06151 2816-0, [info@sparkasse-darmstadt.de](mailto:info@sparkasse-darmstadt.de)

Im Video: Der **ÖKOWORLD ROCK 'N' ROLL FONDS** | [www.sparkasse-darmstadt.de](http://www.sparkasse-darmstadt.de)

Die Angaben in dieser Anzeige stellen keine Handlungsempfehlung dar und können ein individuelles Beratungsgespräch nicht ersetzen. Anlagen in Investmentfonds sind mit Risiken und Chancen verbunden. Vor einer Anlageentscheidung wird potentiellen Anlegern empfohlen, den Wertpapierprospekt zu lesen, um die potentiellen Risiken und Chancen der Anlageentscheidung vollends zu verstehen. Auflegende Gesellschaft ist die ÖKOWORLD AG. Alleinverbindliche Grundlage für den Erwerb von Investmentfonds sind die zur Zeit gültigen wesentlichen Anlegerinformationen, der Verkaufsprospekt sowie der entsprechende Jahres- und ggf. Halbjahresbericht. Diese und alle anderen Dokumente erhalten Sie kostenlos in deutscher Sprache bei der Sparkasse Darmstadt oder online unter [www.oekoworld.com](http://www.oekoworld.com).



**20 UHR**

**ENDLICH WIEDER  
LÄNGER SHOPPEN**

Für Euer Shopperlebnis  
haben wir jetzt täglich bis  
20 Uhr geöffnet.

**loop5**