

Begeistern und Bilden



Mit
Ausmalbildern
zum
Entspannen

DIESE EINRICHTUNGEN SIND DABEI



Ich
grüße
Sie!



„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen“, so ein berühmtes afrikanisches Sprichwort. Ich mag diesen Satz, weil er verdeutlicht, wie wichtig es ist, dass Kinder von einer vielfältigen Gemeinschaft in ihrer Entwicklung begleitet werden. Die Pädagoginnen und Pädagogen der tjfbg sind ein unverzichtbarer Teil dieser Gemeinschaft. Sie tragen mit ihrer Arbeit dazu bei, dass Kinder nicht nur verstehen, wie die Welt um sie herum funktioniert, sondern dass sie sich auch körperlich, seelisch und mental gut fühlen – eben rundum wohlfühlen.

In der Ausgabe, die Sie nun in den Händen halten, widmen wir uns genau diesem Thema: dem Wohlbefinden. Wir haben es aus unterschiedlichsten Perspektiven beleuchtet, denn Wohlbefinden ist mehr als nur das Fehlen von Krankheit – es ist ein ganzheitlicher Zustand, der sowohl die körperliche als auch die seelische Gesundheit umfasst. Dabei spielt auch der Umgang mit Stress eine entscheidende Rolle. Stress an sich ist nicht per se schädlich – er ist eine natürliche Reaktion des Körpers

und kommt in Wellen: Anspannung, Entspannung, Anspannung, Entspannung. Kritisch wird es, wenn Stress chronisch wird und unser Körper keine Möglichkeit mehr findet, Entspannung zuzulassen. Dieser Dauerstress kann Gehirnstrukturen und die körperliche Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen. Das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

Besonders freut es mich, dass wir das Thema nicht nur inhaltlich, sondern auch gestalterisch aufgegriffen haben. Die Titelseite dieser Ausgabe sowie die Rubrik Brainstorming wurden kreativ so gestaltet, dass Sie sie ausmalen können. Ausmalen ist nicht nur eine entspannende Tätigkeit, sondern kann dabei helfen, den Stresspegel zu senken und die Gedanken zu ordnen – eine kleine Einladung, während des Lesens selbst ein Stück Wohlbefinden zu erleben.

Wir zeigen Projekte, Orte, Ansätze und Strategien, die zum einen Kinder unterschiedlichen Alters dabei unterstützen, sich selbst und ihre Umwelt besser zu verstehen, sich stark und selbstwirksam zu fühlen – zum anderen auch die Erwachsenen, die pädagogischen Fachkräfte und Eltern darin unterstützen und stärken, resilienter mit den Herausforderungen unserer Zeit umzugehen. Denn nur dann kann das Dorf für das Kind stark sein. Freuen Sie sich auf eine starke Wohlfühlausgabe!

Herzliche Grüße
Iunia Mihu

Impressum

Ausgabe 2-2024 / BuB 21



tjfbg gGmbH

Alt-Stralau 37-39 · 10245 Berlin

Fon 030 97 99 130 | www.tjfbg.de

Geschäftsführer: Thomas Hänsgen M. A. (V.i.S.d.P.),

Amtsgericht Berlin-Charlottenburg HRB 121600 B

Käpt'n Browser gGmbH

Alt-Stralau 37-39 · 10245 Berlin

Fon 030 97 99 13 10 | www.kaeptnbrowser.de

Geschäftsführer: Thomas Hänsgen M. A. (V.i.S.d.P.)

Amtsgericht Berlin-Charlottenburg HRB 99234 B

Käpt'n Browser

Redaktion: Iunia Mihu

Layout: Carolin Eden

Fachbeirat: Stefanie Fischer, Torsten Schulz

Kontakt: magazin@tjfbg.de und

magazin@kaeptnbrowser.de

Druck: MÖLLER PRO MEDIA® GmbH

Auflage: 4500

ISSN 2196 - 6273

DOWNLOAD



kaeptnbrowser.de



tjfbg.de

BILDNACHWEIS

S. 7: Alamy Stock Photo/Leander Baerenz;

S. 10-11 (o.), 64: Adobe-Stock; S. 11: EHS Dresden;

S. 4, 12-13, 14-15, 27, 28, 30, 47: Käpt'n Browser;

S. 16-17, 26, 29, 30, 31 (u. r.), 32, 34, 36-39, 48, 49 (u.),

51, 52-55: Iunia Mihu; S. 24: Deutsche Gesellschaft

für Personalwesen e. V.; S. 59: moment.mal e.V.;

S. 56-60 (Illustrationen), restliche Fotos und

Illustrationen: tjfbg gGmbH

HINWEIS

Um einer gendersensiblen Schreibweise gerecht zu werden, wird im Magazin eine geschlechtsneutrale Formulierung verwendet. Wenn dies aus Gründen der besseren Lesbarkeit nicht möglich ist, beziehen sich die Beiträge dennoch selbstverständlich in gleicher Weise auf alle Menschen.

Inhalt

06 Editorial

07 Tüftelwettbewerb

08 Schon gewusst?

10 Frühkindliches Wohlbefinden

Mit dem Dresdner Modell die Sprache der Kleinsten verstehen

12 Gesundes Frühstück

Wie Kinder in der Kita optimal in den Tag starten

14 Neuer Spielgarten

Entdecken, Spielen und Entspannen im neu gestalteten Außenbereich

16 Nähen gegen Stress

Wie ein traditionelles Handwerk Kindern Entspannung schenkt und Geduld lehrt

18 Familienfreundlich arbeiten

Wie ein Audit das Wohlbefinden der Mitarbeitenden stärkt

20 Spaß und Teamgeist

Wie von Mitarbeitenden initiierte Freizeitangebote das Wir-Gefühl nach Feierabend fördern

22 Brainstorming Teil 1

Was verbinden Sie mit dem Oberbegriff Wohlbefinden? Wir haben nachgefragt und Ihre Antworten als kreative Ausmalbilder festgehalten

24 Resilienz

Wie man gestärkt aus Krisen hervorgeht – ein Interview mit Diplom-Psychologin Ina Voigt

12



26 Stimmen aus der Praxis

Welche Resilienzstrategien haben sich bewährt? Wir haben mit drei Kitaleitungen gesprochen

30 Mehr als Fitness

Wie tolle Bewegungsangebote nicht nur fit halten, sondern auch Mut und Selbstvertrauen fördern

34 Mitarbeitende im Mittelpunkt
Wie der Träger die Zufriedenheit fördert

36 Wilde Wege
Wie Wildnispädagogik im Großstadtdschungel Naturverbundenheit schafft

40 Entspann dich mal!
Wie zwei Dual Studierende den Nerv ihrer Gruppe trafen

42 Brainstorming Teil 2
Zeit zum Durchatmen, Tee trinken und ausmalen

50 Privilegien-Check
Ein gutes Rezept gegen Jammern

52 Wohlfühlort Oderlandcamp
Zu Besuch in Falkenhagen

56 Yoga für Kinder
Wie Schülerinnen und Schüler Entspannung lernen

60 Achtsamkeits-Snacks
Mit diesen Übungen zwischendurch Ruhe finden

Achtsamkeit trifft Kunst

Wie spannende Workshops an der Schule das Thema Glück und Gefühle erfahrbar machen

44

46 Niffi zieht um
Eine neue Snoezel-Ecke entpuppt sich als magischer Rückzugsort

48 Glücksorte im Kiez
Man muss nicht bis ans Meer fahren, um glücklich zu sein



61 Verlosung
Gleich mitmachen und tolle Preise gewinnen!

62 Buchtipps für Kinder
Bester Wohlfühl-Lesestoff für alle Altersklassen



Liebe Lesende,



Als ich gefragt wurde, ob ich etwas zum Thema „Wohlbefinden“ beitragen möchte, musste ich zunächst überlegen. Was bedeutet Wohlbefinden in unserem Kontext – sei es in der Schule, am Arbeitsplatz oder im Alltag? Und was brauche ich selbst, um mich wohlfühlen? Es fiel

mir jedoch leichter, darüber nachzudenken, was andere brauchen, um sich wohlfühlen. Als Erzieher, der den Großteil seines Arbeitslebens mit Kindern verbracht hat, war es mir stets wichtig, dass die Kinder gerne zur Schule kommen und sich dort geborgen fühlen. Wohlbefinden ist ein Prozess, der damit beginnt, die Kinder in meiner Gruppe wirklich kennenzulernen. Wer sind sie? Was prägt sie, was sind ihre Bedürfnisse? Für mich steht dabei im Vordergrund, jedes Kind als Individuum zu erkennen und zu verstehen. Das gelingt nur, wenn auch die Kinder mich kennenlernen – wenn wir uns austauschen, gemeinsam Regeln und Grenzen entdecken und gegenseitigen Respekt entwickeln. In diesem Prozess entsteht Vertrauen und Vertrauen ist in meiner pädagogischen Arbeit die Grundlage für echtes Wohlbefinden. Vertrauen führt zu Nähe und Akzeptanz, dass die andere Person gut ist, wie sie ist. Das bedeutet nicht, dass alles harmonisch verläuft, sondern dass wir einen Raum schaffen, in dem die Kinder sie selbst sein können. Sie

dürfen Fehler machen, sich streiten und ihre Emotionen ausleben – in dem Wissen, dass wir sie trotzdem mögen und unterstützen. Sie fühlen die Sicherheit und den Schutz ihrer Gruppe und ihrer Pädagog*innen und wissen, dass sie angenommen werden. Diese Akzeptanz bildet das Fundament für ihr Wohlbefinden.

Auf dieser Basis kann ich meine Arbeit innerhalb der Gruppe erfolgreich gestalten. Mit Kindern zu arbeiten, die sich wohlfühlen und wissen, dass ich ihnen helfen möchte, sich in einer oft überwältigenden Welt zurechtzufinden, ist erfüllend und motivierend. Natürlich gibt es auch herausfordernde Momente, in denen es laut und hitzig wird. Doch letztlich können wir einander wieder in die Augen sehen, weil wir wissen, dass niemand Böses wollte. Kritik ist leichter zu akzeptieren, wenn wir verstehen, dass sie aus einem wohlwollenden Anliegen heraus geäußert wird.

Die einfache Aussage: „Du bist gut, so wie du bist“, und die damit verbundene Akzeptanz sorgen für Wohlbefinden – für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

Nachdem ich nun meine Gedanken und Erfahrungen zusammengefasst habe, bleibt noch die Frage: Was brauche ich, um mich wohlfühlen? Diese Frage stellen wir uns alle von Zeit zu Zeit. Die Antwort ist letztlich einfach: Wir brauchen nichts Anderes als das, was auch die Kinder brauchen, mit denen wir jeden Tag arbeiten.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihr André Dauselt

Macht mit beim

15. Tüftelwettbewerb



Hier geht's
direkt zur
Anmeldung:



Weitere Infos zum
Wettbewerb und
zur Teilnahme
gibt's hier:



*Habt ihr Lust, eure Neugier und Kreativität in einem spannenden Wettbewerb auszuleben – und dabei ganz nebenbei etwas für euer Wohlbefinden zu tun? Tüfteln tut nämlich richtig gut: man kann neugierig, gespannt, verblüfft und stolz zugleich sein - und das auch noch mit anderen Tüftler*innen zusammen.*

Der 15. Tüftelwettbewerb ist die perfekte Gelegenheit, in die faszinierende Welt der Naturwissenschaft und Technik einzutauchen. Hier könnt ihr Neues ausprobieren, euer Wissen erweitern und eure eigenen Ideen verwirklichen.

Eure Bühne für Innovation

Beim Tüftelwettbewerb dreht sich alles um MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik). Ob ihr ein technisches Gerät entwickeln, die Geheimnisse der Natur erforschen oder ein Zukunftsszenario gestalten möchtet – der Wettbewerb bietet euch alle Freiheiten! Vielleicht arbeitet ihr auch schon längst an einem aufregenden Projekt, z. B. im Rahmen einer AG, das gut als Wettbewerbsthema geeignet wäre.

Darum geht's:

Eure Aufgabe im Wettbewerb ist es, ein Projekt zu entwickeln, durchzuführen und zu dokumentieren. Die Herangehensweise bleibt euch überlassen, euer Projekt muss aber eine oder mehrere der folgenden naturwissenschaftlichen Denk- und Arbeitsweisen beinhalten:

- Beobachten, Vergleichen, Ordnen, Messen, Modelle nutzen
- Vermuten, Prüfen, Erkunden, Untersuchen
- Experimentieren, Explorieren, Laborieren
- Gestalten, Konstruieren
- Recherchieren, Dokumentieren, Präsentieren

So funktioniert's:

Findet eine erwachsene Person, die euch unterstützt, und legt einfach los. Haltet wichtige Etappen eures Projekts fest, zum Beispiel in Skizzen, Fotos oder Notizen. So könnt ihr eure Ideenentwicklung dokumentieren und für andere sichtbar machen. Nur Mut – ihr werdet erstaunt sein, was ihr alles erreichen könnt!

Viele Preise warten auf euch: Bei einer feierlichen Preisverleihung werden Auszeichnungen in verschiedenen Kategorien vergeben, darunter Wissenschaftlichkeit, Dokumentation, Herangehensweise, Fragestellung und Hypothesen, Konstruktionsentwicklung und Gesamteindruck.

Anmeldeschluss:

14. März 2025

Einsendeschluss:

13. Juni 2025

Bei Fragen könnt ihr euch an Friederike Hagen wenden:
f.hagen@tjfbg.de
030 97 99 13 184

Meditations-Apps für Kinder BuddhaBoo

Diese App bietet Meditationen, Fantasiereisen, Schlafgeschichten, Klangreisen und Yoga-Einheiten an. Ein Achtsamkeitstagebuch für tägliche Gedanken, Gefühle und Dankbarkeit ist ebenfalls enthalten. Die App ist werbefrei, die Server befinden sich in Deutschland und sie eignet sich besonders für den Einsatz in Schulen, wo sie für Lehrkräfte kostenlos ist. Weitere Lehrmaterialien und ein Vorlesebuch sind im Online-Shop verfügbar. BuddhaBoo ist besonders kinderfreundlich durch Gamification-Elemente und das Affenmaskottchen Boo.



für iOS und Android verfügbar



buddhaboo.de

Schon gewusst?



Calm

Calm ist eine führende App für Meditation und Schlafverbesserung. Sie wurde über 30 Millionen Mal heruntergeladen. Obwohl Calm nicht speziell für Kinder entwickelt wurde, gibt es eine Schaltfläche mit Schlafgeschichten, Achtsamkeitsprogrammen und Klangwelten für Kinder.

für iOS und Android verfügbar



calm.com



Easterlin-Paradox: Mehr Geld macht nicht glücklicher

Richard Easterlin, geboren 1926, prägte die Glücksforschung mit dem „Easterlin-Paradox“. Es besagt, dass ab einem bestimmten Einkommensniveau ein höheres Einkommen nicht zwangsläufig zu mehr Glück führt



Quelle:
[www.skl-gluecksatlas.de/artikel/
das-easterlin-paradoxon.html](http://www.skl-gluecksatlas.de/artikel/das-easterlin-paradoxon.html)



Minuten im Wald

Ein kleiner Waldspaziergang reduziert bereits Stress, senkt Blutdruck und Herzfrequenz und verringert Stresshormone im Blut. Ein Stadtpaziergang hat diese Effekte nicht, aber ein Parkbesuch kann sie ebenfalls bieten.



Quelle:
www.tk.de

Der Flow-Zustand

Im „Flow“ sein bedeutet, völlig in eine Aktivität einzutauchen, was zu hoher Konzentration und Freude führt. Im Flow-Zustand nimmt die Aktivität im vorderen Teil des Gehirns, wo Bewusstsein, Sorgen und Selbstreflexion stattfinden, ab. Dadurch werden andere Hirnregionen aktiver, was Kreativität und neue Ideen fördert. Menschen, die oft im Flow sind, entwickeln häufig positive Eigenschaften wie höheres Selbstwertgefühl, bessere Konzentration und gesteigerte Leistungsfähigkeit. Zudem verbessert der Flow nachweislich das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit.



Quelle:
www.cwilsonmeloncelli.com/neuroscience-of-flow

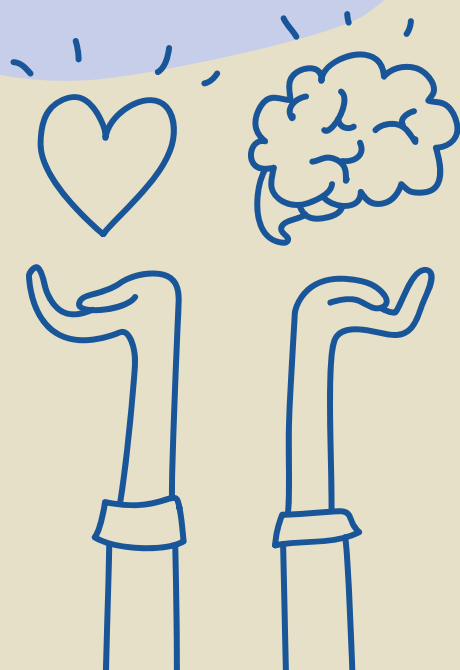
7Mind

7Mind ist eine beliebte Achtsamkeits- und Meditations-App, die verschiedene Kurse zu Themen wie Schlaf und Resilienz anbietet. Vier Kurse sind erstattungsfähig durch Krankenkassen. Für Kinder gibt's den Kurs „7Mind Kids & Schule“, der Kindern helfen soll, Ängste abzubauen, Dankbarkeit zu lernen und die Konzentration zu verbessern. Der Kurs ist für Kinder von acht bis zwölf Jahren geeignet.

für iOS und Android verfügbar



7mind.de





Wohlbefinden erkennen: Wie Kleinkinder uns ihre Bedürfnisse zeigen

Löckchen drehen, am Kuscheltier festhalten, alleine spielen – Kinder unter drei Jahren teilen sich häufig nonverbal mit, und zwar über sogenannte Feinzeichen. Das Dresdner Modell, ein Verfahren zur Qualitätsentwicklung für den U3-Bereich, stellt das kindliche Wohlbefinden in den Mittelpunkt und unterstützt pädagogische Fachkräfte dabei, die nonverbalen Signale ihrer Kinder besser zu verstehen und optimal auf ihre Bedürfnisse einzugehen.

Erzieherin Sindy Fronk kennt die Zeichen: Wenn eines der zwölf Kinder aus der U3-Gruppe das Schnuffeltuch oder den Schnuller nicht abgeben kann, fühlt sich das Kind in der momentanen Situation wahrscheinlich unwohl. „Die Entwicklung eines Kindes ist abhängig von seinem Wohlbefinden. Fühlt sich ein Kind sicher und wohl, ist es offen für Impulse und Anregungen von außen, es kann sich aktiv und interessiert mit seiner Umwelt auseinandersetzen. Bei einem Kind, was sich unwohl fühlt, ist die Entwicklungsfähigkeit eingeschränkt. Eindrücke aus der Umwelt können das Kind überfordern und sie ziehen sich eventuell vom Gruppenalltag zurück“, erklärt die Erzieherin.

Für die Erzieherin der Kita Robies Zwergenland in Rosenthal-Bielatal, Sachsen, ist das Verstehen dieser nonverbalen Zeichen entscheidend, um angemessen reagieren und Kinder gezielt unterstützen zu können: „Wenn ich weiß, dass das Kind einen Schnuller benötigt, um sich zum Beispiel in verschiedenen Tagesabschnitten zu regulieren, kann ich darauf eingehen und seinem ‘Wunsch’ nachgehen. Ich möchte, dass sich

die Kinder bei uns wohlfühlen. Wohlbefinden ist eine sehr wichtige Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung.“

Dieses Verständnis für die Feinzeichen von Kleinkindern hat Sindy Fronk sowie Ihre Kollegin Monique Bettineschi-Weigel durch das Dresdner Modell vertieft – ein speziell für den Krippenbereich entwickeltes Qualitätsverfahren, das die Betreuung und Bildung für Kinder unter drei Jahren verbessern soll. Das Dresdner Modell greift aktuelle wissenschaftliche Perspektiven auf kindliches Wohlbefinden auf, die davon ausgehen, dass das situative Wohlbefinden von Kindern die Grundlage für ihr Lernen bildet. Daher steht das kindliche Wohlbefinden im Zentrum der Qualitätsentwicklung. Entwickelt wurde das Verfahren am Forschungszentrum der Evangelischen Hochschule Dresden in Zusammenarbeit mit kommunalen Kindertagesstätten der Stadt Dresden und gefördert durch den kommunalen Träger der Landeshauptstadt. Mithilfe videogestützter Beobachtungen und spezifischer Fragebögen lernen pädagogische Fachkräfte, Signale der Kinder besser zu deuten und adäquat zu reagieren.

Kindheitspädagoge Carl Justus Kröning, der das Schulungscurriculum mitentwickelt hat, erläutert: „Die Fachkräfte halten Schlüsselsituationen im Kita-Alltag in kurzen Videoaufnahmen fest – beim Ankommen, im Morgenkreis, beim Essen oder Freispiel. Diese Sequenzen zeigen oft Details, die im hektischen Alltag untergehen. Anschließend werden die Aufnahmen mithilfe von Fragebögen analysiert – zunächst individuell, dann im Team. Die pädagogischen Fachkräfte werden so selbst zu Forschenden.“ Seit Beginn des Projekts hat Kröning mehr als 40 Fachkräfte, überwiegend aus Sachsen, zu Multiplikatoren ausgebildet, die das Wissen und die Methoden in mehr als 100 Kitas getragen haben.

„Das Projekt entstand aus einer Notsituation heraus, die noch vielen in Erinnerung sein dürfte: dem Rechtsanspruch auf Betreuung für Kinder unter drei Jahren seit 2013,“ erklärt Projektleiterin Prof. Ivonne Zill-Sahm. Neben neuen Kitaplätzen mussten auch die Fachkräfte für den U3-Bereich ausgebildet werden, oft ohne Erfahrung im Umgang mit den Kleinsten.



Das Dresdner Modell entstand daher als Instrument, um sicherzustellen, dass Kinder in Kitas qualitativ hochwertig betreut und gefördert werden. „Die Herausforderung war, Fachkräfte zu unterstützen, kindliche Entwicklung zu fördern und zugleich pädagogische Qualität zu sichern.“ Das Modell stellt das Wohlbefinden der Kinder in den Mittelpunkt und unterstützt die Erzieherinnen und Erzieher dabei, die Bedürfnisse hinter den Signalen der Kinder besser zu erkennen. „Die Dokumentation mittels Videos und Fragebögen bildet eine wertvolle, wissenschaftliche Basis, die sich nachvollziehen und rekonstruieren lässt“, sagt Zill-Sahm. Das Projekt wird inzwischen auch über Sachsen hinaus im Rahmen von Schulungen angeboten. Was bedeutet Wohlbefinden bei Kleinkindern konkret? „In unserem Projekt greifen wir auf die Selbstbestimmungstheorie von Edward Deci und Richard Ryan zurück, die in der Kindheitspädagogik aktuell eine große Rolle spielt“, erklärt Zill-Sahm. Die Theorie besagt, dass Menschen motiviert sind, wenn drei grundlegende Bedürfnisse erfüllt sind: Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit. Sind diese gegeben, kommt der Mensch ins Handeln.

„Das Modell ist ein Lebensspannenmodell, es gilt für alle Altersgruppen: Wir müssen das Gefühl haben, selbstbestimmt handeln zu können, uns selbstwirksam zu erleben und mit anderen verbunden zu sein“, erläutert sie.

Für Erzieherin Sindy Fronk ist das Dresdner Modell in verschiedenen Situationen besonders hilfreich: „Wenn ein Kind nicht essen will oder sich lieber den ganzen Tag alleine beschäftigt, ist es ein wertvolles Werkzeug, um noch genauer zu beobachten und mit Kolleginnen und Kollegen, aber auch mit Eltern in den Austausch zukommen. Feinzeichen, die wir beobachten, helfen uns dabei, die Bedürfnisse besser zu verstehen und unser pädagogisches Handeln optimal auf das Wohl der Kinder einzustellen.“



Carl Justus Kröning und Prof. Ivonne Zill-Sahm von der Evangelischen Hochschule Dresden.

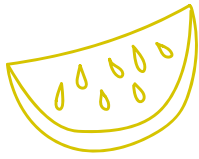
Mehr Infos zum Dresdner Modell finden Sie hier:



Kontakt:
Sindy Fronk
Erzieherin
KITA Robies
Zwergenland
s.fronk@kaeptnbrowser.de



Essen ist mehr als Sattmachen



Für einen guten Start in den Tag darf ein ausgewogenes, nährstoffreiches Frühstück für Kinder nicht fehlen. Die Kita und Familienzentrum Tigermäus in Bergheim setzt auf zuckerfreie Vormittage, Tischdeko und Zauberteller. Wie Kinder nicht nur gesund frühstücken, sondern schon am Morgen Gemeinschaft erfahren, lesen Sie hier.



Bei den Tigermäusen im nordrhein-westfälischen Bergheim steht das Frühstück nicht nur für gesunde Ernährung, sondern auch für Gemeinschaft und Lernen. Seit 2010 hat die Stadt Bergheim mit der Initiative „Gesund und lecker!“ den zuckerfreien Vormittag für Kindertagesstätten trägerübergreifend eingeführt. Das Ziel? Den Kindern von klein auf die Bedeutung einer ausgewogenen, nährstoffreichen und gesunden Ernährung nahebringen. Die angebotenen Speisen sollen sich dabei an die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientieren. In der Kita und im Familienzentrum Tigermäus hat die Initiative einen festen Platz im Alltag gefunden und wird mit viel Kreativität und Liebe zum Detail umgesetzt. Seit 2014 hat die Einrichtung das Qualitätssiegel „Gesund und lecker!“. „Wir bieten den Kindern täglich einen Zauberteller mit buntem Obst und Rohkost an, auf den sie während des Frühstücks zugreifen können“, sagt Kitaleiterin Kristina Oberemm. Ergänzt wird das Angebot durch Getränke wie Früchte- und Kräutertee sowie Wasser. Während des gesamten Kitatages stehen für die Kinder in jeder Gruppe gekennzeichnete Gläser und Wasser auf einem Getränkewagen bereit. Auf diese Weise wird der Zugang zu gesunden, natürlichen Lebensmitteln erleichtert.





Der Morgen beginnt im kitaeigenen „Kinderrestaurant“, in dem gemeinsam zwischen 7:30 und 9 Uhr gefrühstückt wird. „Jedes Kind bringt morgens etwas zum Frühstück mit, doch die Eltern haben klare Vorgaben, was in die Frühstücksbbox gehört“, erklärt Oberemm. Zuckerfreie Müslis, Vollkornbrot, Käse und frisches, entkerntes Obst sind willkommen, stark zuckerhaltige Lebensmittel wie Nutella oder Müsliriegel, aber auch tierische Produkte wie Mettwurst oder Ei hingegen nicht. Diese Vorgaben unterstützen die Eltern dabei, eine gesunde Auswahl für ihre Kinder zu treffen. Einmal im Monat gibt es ein Frühstücksbuffet – ein Erlebnis für alle Sinne, das besonders liebevoll vorbereitet wird. Buntes Obst und Gemüse, wie Paprika, Gurke, Tomate, Trauben und Bananen werden auf den Tellern angerichtet, dazu gibt es Kräuterquark mit frischen Kräutern aus dem Kitagarten. Hierbei spielt Saisonalität eine wichtige Rolle. Aus eigener Minze wird frischer Tee zubereitet – ein sinnliches Erlebnis für die Kinder, das Neugierde auf neue Geschmacksrichtungen weckt. „Das Buffet lädt die Kinder dazu ein, auch unbekannte Lebensmittel zu probieren“, sagt die Kitaleiterin.

In der Kita wird das Frühstück als ritualisiertes Ereignis zelebriert, das weit über das reine Sattwerden hinausgeht. Die Tische werden ansprechend mit farbigen Servietten und Blumen oder einem dekorierten Glas in der Tischmitte gedeckt, um eine einladende Atmosphäre zu schaffen. Das gemeinsame Essen ist dabei ein wesentlicher Bestandteil der frühkindlichen Erziehung. Kristina Oberemm erklärt: „Das gruppenübergreifende Frühstück bietet Gesprächsanlässe und vermittelt Tischkultur. Die Selbstständigkeit der Kinder wird gefordert und gefördert, aber auch das gegenseitige Helfen der Kinder untereinander spielt eine wichtige Rolle. Dadurch stärken die Kinder ihre sozialen Kompetenzen und durch das gemeinsame Essen auch das Wohlbefinden. Das gemeinsame Frühstück vermittelt ihnen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit – eine Erfahrung, die im anstrengenden Alltag nicht immer selbstverständlich ist.“

Aha!



Wussten Sie schon? Kinder, die regelmäßig frühstücken, haben laut Studien eine bessere Konzentrationsfähigkeit und sind seltener übergewichtig.

Buntes Essen regt die Neugier an: Farbenfrohes Obst und Gemüse weckt nicht nur den Appetit, sondern ermutigt Kinder, auch Neues zu probieren.

Weniger Zucker, mehr Fokus: Ein stabiler Blutzuckerspiegel hilft Kindern, den Tag ohne Stimmungsschwankungen zu beginnen und konzentrierter zu bleiben.

Kontakt:
Kristina Oberemm
Leitung
KITA und Familienzentrum Tigermäus
k.oberemm@kaeptnbrowser.de



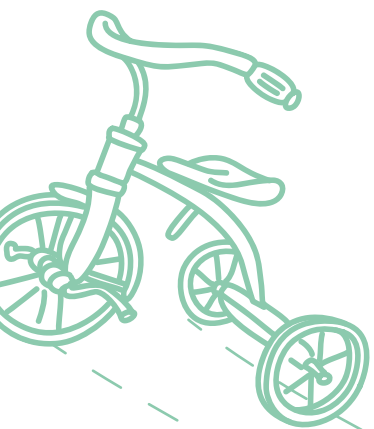
A photograph showing several children running and playing in a newly designed outdoor area of a kindergarten. In the background, there is a large tree and a building with a red roof. The foreground is a grassy slope.

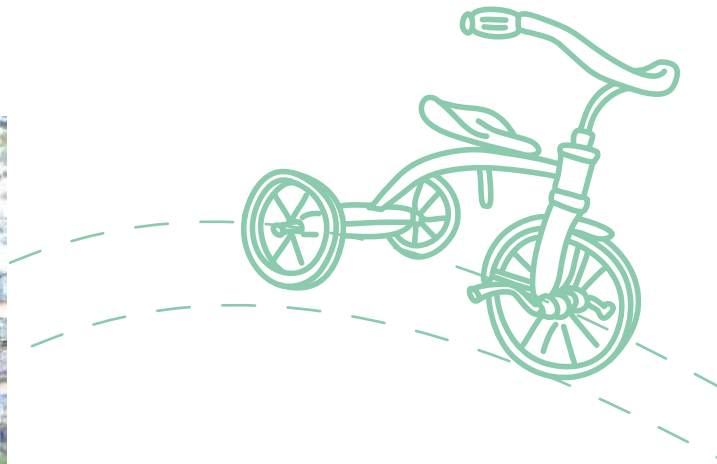
Endlich wieder *im Sand spielen!*

Der neu gestaltete Außenbereich des Naturkindergartens Am Spitzberg lädt Kinder zum Entdecken, Spielen und Entspannen ein. Auch das Team um Kitaleiterin Arite Martin fühlt sich im neuen Außenbereich pudelwohl. Wie der Garten zum Abenteuerspielplatz wurde, lesen Sie hier.

Dank kluger Planung des Geländes bleibt der Sand nun endlich da, wo er hingehört: im neuen, runden Sandkasten, der mit einem Steinrand begrenzt ist. Dieser wurde am Fuße der großen Eiche errichtet, die im Sommer wohltuenden Schatten spendet. Sonnensegel sind hier nicht mehr nötig. „Im Garten haben wir viel alten Baumbestand, der erhalten geblieben ist. Neben der Eiche haben wir auch eine große Kastanie, eine Birke und eine Platane. Die Bäume und neu gepflanzte Sträucher lassen den Garten sehr natürlich wirken und bieten gleich mehrere schattige Plätze“, sagt Martin. Dank eines neuen Wasseranschlusses am Haus ist im Sommer der Wasserspaß groß. Zuvor musste das Wasser von drinnen nach draußen getragen und nachmittags wieder weggeräumt werden. „Jetzt können wir auch draußen im Sommer Wasser sprühen. Und mit dem neuen Sandkasten dazu fühlen sich die Kinder wie am Meer“, erzählt die Kitaleiterin.

Endlich wieder im Sand spielen! Darauf haben die Kinder des Naturkindergartens in Cotta sehnsüchtig gewartet. Mit der Einweihung des neuen Außenbereichs ging ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung: Ein Garten, in dem die Kinder ungehindert klettern, buddeln und bauen können – und das mit deutlich weniger Matsch auf den Hosen. Auch die Erzieherinnen und Erzieher erleben dadurch ihren Arbeitsalltag als deutlich stressfreier. „Unser Gelände liegt am Hang. Wenn es regnet, fließt das Wasser vom Spitzberg herunter und hat früher oft den Sandkasten überflutet, Sand und Spielsachen weggespült. Die Kinder hatten irgendwann keine Lust mehr, dort zu spielen“, erzählt Kitaleiterin Arite Martin.





Klassische Spielgeräte wie eine Schaukel oder eine Wippe findet man hier nicht. Auch das alte Klettergerüst ist gewichen. Dafür bietet der Außenbereich nun mehr Platz zum Spielen. Um den Sandkasten herum führt eine Fahrbahn, auf der die Kinder nun mit den Fahrzeugen satte 70 Meter Strecke zurücklegen können – zuvor waren es nur zehn Meter. Am Ende eines abenteuerlichen Kitatages werden die Fahrzeuge in der neuen Garage verstaut. Damit wurde zusätzlicher Stauraum geschaffen. Weiter oben am Hang ist ein kleines Dorf entstanden. Verschiedene Spielhütten aus Holz ranken auf Stelzen. Hier kommt man nur hoch, wenn man klettert. Und von der neuen Aussichtsplattform aus kann man bis nach Dresden und Pirna schauen – ein perfekter Ort für Groß und Klein, um zwischendurch zu entspannen und mit den Köpfen in den Wolken zu hängen.

Die Neugestaltung des Gartens war ein Kraftakt und ein Gemeinschaftsprojekt des Trägers, der Gemeinde und der Kita. Weil das Budget begrenzt war, haben auch die Eltern viel mitangepackt und zum Beispiel das alte Klettergerüst abgebaut und die Spielhütten entsorgt. Ein Nachbar, der mit der Kita direkt nichts zu tun hat, hat in seiner Freizeit in der neuen Garage Wände hochgezogen, damit auch der Hausmeister seinen Rasenmäher unterbringen kann – im 600-Seelendorf-Cotta kennt man sich eben. Der Bereich vor dem Haus wurde gepflastert und bietet eine zusätzliche Spielfläche. Bei gutem Wetter frühstücken die Kinder nun auch draußen und am Nachmittag setzen sie sich gerne zum Vesper auf die Sandsteinblöcke. Pünktlich zur 70-jährigen Jubiläumsfeier der Kita war dann alles fertig und wurde feierlich eingeweiht. „Alle Bereiche sind harmonischer. Das inspiriert das Team in ihrer pädagogischen Arbeit und auch die Kinder fühlen sich sichtlich wohler“, sagt die Leiterin.

Kontakt:
Arite Martin
Leitung
Naturkindergarten Am Spitzberg
a.martin@kaeptnbrowser.de





Mit Nadel und Faden gegen Stress



In der Näh-AG von Sorina Albrecht erleben Kinder jede Woche kreative Entspannung. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – beim Nähen lernen sie nicht nur handwerkliche Fähigkeiten, sondern auch Geduld und Frustrationstoleranz. Vor den Sommerferien haben wir die Näh-AG an der Bötzw-Grundschule besucht.

„Frau Albrecht, ich brauche Watte!“

„Frau Albrecht, können Sie mir helfen, das Kissen zuzunähen?“

„Frau Albrecht, ich möchte hier noch einen Knopf annähen!“

Es ist Mittwochnachmittag und die Näh-AG von Erzieherin Sorina Albrecht ist in vollem Gange. Die Stühle um die zusammengestellten Tische im Kreativraum im Erdgeschoss der Bötzw-Grundschule sind fast alle belegt. Ob Nähneuling oder schon fortgeschritten, hier ist jedes Kind willkommen. Manch ein Kind hat schnell ein Stück Stoff in der einen, Nadel und Faden in der anderen Hand und legt sofort los. Ein anderes übt sich noch im Faden einfädeln – ist ja auch gar nicht so einfach. Eines der Mädchen wiederum näht bereits hochkonzentriert ihre erste Tasche zu, um schnell noch eine zweite anzufangen. Schließlich können anderthalb Stunden ganz schnell vorbei sein, wenn man so im Flow ist wie sie. „Nach einem vollen Schultag ist die Näh-AG eine schöne Abwechslung für die Kinder. Sie entspannen dabei total“, hat die Erzieherin festgestellt. Was unsere Uromas

schon wussten, weiß inzwischen auch die Wissenschaft: Handarbeit, wie Nähen oder Stricken, hilft Stress zu minimieren, senkt den Blutdruck und gilt sogar als natürliches Antidepressiva. Das alte Handwerk findet vor allem als moderne Entspannungsmethode einen Platz in unserer digitalen und schnelllebigen Gesellschaft – auch an Schulen wie der Bötzw-Grundschule und, seit Kurzem, an der Schule an der Victoriastadt, wo die Erzieherin Sorina Albrecht seit Beginn des neuen Schuljahres tätig ist.

Mit Handarbeit lässt sich jedoch nicht nur gut entspannen. Die Kinder lernen auch, mit Frust umzugehen und nicht gleich aufzugeben. Manch einem Kind ist die Enttäuschung an diesem Tag ins Gesicht geschrieben, wenn es mit dem Faden einfädeln nicht gleich klappen will. „Manche kommen schneller an ihre Grenzen als andere. Denen helfe ich dann etwas länger, damit sie nicht gleich aufgeben und ihre Projekte auch zu Ende bringen und mit nach Hause nehmen können“, sagt Albrecht. Denn das sei für die Kinder schließlich das Größte.



der Mensch beidhändig an einer Sache arbeitet, entstehen im Gehirn neuronale Verknüpfungen, die sich positiv auf die weitere Entwicklung auswirken. „Guck mal, Frau Albrecht! Ich hab's geschafft!“ Der Faden ist eingefädelt. Jetzt schnell das Kissen zunähen, denn die nächste Hürde wartet schon: Knoten machen. „Wo ist die Schere?“, ruft es von rechts. Es ist jetzt 15:55 Uhr, die AG ist gleich zu Ende. An Albrechts Platz hat sich eine Schlange gebildet. Die letzten Nachzügler kommen, um ihre Arbeiten von der erfahrenen Näherin zunähen zu lassen, damit sie sie auch mit nach Hause nehmen können. Als Geschenk für das Lieblingskuscheltier, der besten Freundin oder als Geburtstagsgeschenk für Papa. „Für die Kinder ist es das Größte, wenn sie etwas Fertiges mit nach Hause nehmen können“, sagt Albrecht. Und hat sie selbst eigentlich auch noch Spaß am Nähen? „Ja! Den Trubel drumherum an diesem Tag kann ich gut ausblenden“, sagt sie, während sie noch den letzten Knoten an diesem Tag zumacht.

Fast jedes Kind weiß, was es mit nach Hause nehmen möchte: „Ich mache ein Kissen für mein Kuscheltier“, sagt ein Junge, der beherzt in die Füllstofftasche greift, die vor ihm auf dem Tisch liegt. „Mach es nicht zu voll, sonst wird das Kissen zu hart. Und welches Kuscheltier will schon ein hartes Kissen haben?“, merkt Sorina Albrecht an. Neben dem Füllstoff finden sich auch verschiedenfarbige Filzstoffe in nachtblau, sonnengelb, hellem Pink und sattem Grasgrün. Filz sei besonders beliebt bei Kindern, so die Erzieherin: „Der ist etwas dicker und griffiger im Gegensatz zu den anderen Stoffresten. Dadurch können die Kinder den Stoff besser greifen und vernähen.“ Auf dem Tisch nebenan hat sie durchsichtige Kunststoffbehälter mit verschiedenfarbigem Faden und Nadeln in unterschiedlichen Größen verteilt. Weiter rechts: eine ausgerichtete Keksdose, gefüllt mit bunten Knöpfen, und ein Körbchen mit Scheren. Auf dem Boden: Eine große Tasche mit bunten Stoffresten, die die Eltern spendiert haben. Ein großes, buntes Durcheinander, welches die Fantasie anregt und zum Mitmachen einlädt.

Haben die Kinder denn keine Angst, sich in den Finger zu piksen? „Nein“, antwortet eines der Mädchen: „Es gibt ja auch Fingerhüte, aber ich will es ohne schaffen. Dann muss ich eben vorsichtig sein.“ Neben Konzentration und Motivation wird in der Näh-AG auch die Handkoordination trainiert. Neurodidaktiker konstatieren sogar: Wenn



Ein Stoffherz nähen

Materialien

- Stoffreste (z. B. Baumwolle oder Filz)
- Nähgarn
- Nähnadel
- Füllmaterial (z. B. Watte)
- Schere
- Stift oder Kreide zum Markieren

Anleitung

Herzform zeichnen:

Zeichnen Sie auf einem Stück Papier eine Herzform in der gewünschten Größe. Dies wird Ihre Vorlage sein.

Stoff zuschneiden:

Legen Sie den Stoff doppelt und verwenden Sie die Herzvorlage, um zwei Herzformen auszuschneiden.

Nähen:

Legen Sie die beiden Stoffherzen rechts auf rechts (also die schönen Seiten innen). Nähen Sie mit kleinen Stichen entlang der Herzform, lassen Sie jedoch eine kleine Öffnung zum Befüllen.

Füllen:

Wenden Sie das genähte Herz auf die rechte Seite. Füllen Sie das Herz mit Watte oder einem anderen Füllmaterial.

Schließen:

Nähen Sie die Öffnung zu, z. B. mit unsichtbaren Stichen (oder so gut Sie können).

Kontakt:
Sorina Albrecht
Erzieherin
Schule an der Victoriastadt
s.albrecht@tjfbg.de



Das Audit berufundfamilie

Von Susanne Böhmig

Eine familienfreundliche Unternehmenskultur ist wichtig, damit sich Mitarbeitende wohlfühlen. Die tjfbg gGmbH und Käpt'n Browser haben dafür das Audit berufundfamilie durchlaufen – ein Prozess, der nicht nur die Vereinbarkeit von Job und Familie stärkt, sondern auch Raum für kreative Maßnahmen schafft.

Das Audit berufundfamilie wird oft als strategisches Managementinstrument beschrieben, das Unternehmen und Institutionen dabei unterstützt, ihre Personalpolitik familien- und lebensphasenbewusst zu gestalten. Das klingt vielleicht zunächst trocken und nach klassischer Betriebswirtschaftslehre. Doch hinter dieser formalen Beschreibung steckt viel mehr: Ein Instrument, das im Arbeitsalltag der Mitarbeitenden spürbare, positive Auswirkungen haben kann.

Ein konkretes Beispiel ist die Regelung zur Weiterzahlung des Gehalts bei Krankheit der Kinder. Im Rahmen der Audit-Zertifizierung wurde festgelegt, dass Eltern an den ersten fünf Kind-krank-Tagen weiterhin ihr volles Gehalt bekommen – inzwischen wurde diese Regelung sogar auf sieben Tage erhöht. Das bedeutet, dass Eltern sich nicht sofort Sorgen um Gehaltseinbußen machen müssen, wenn ihre Kinder krank werden. So können sie sich beruhigt der Genesung ihrer Kinder widmen.

Vom Audit zur Umsetzung

Seit 2014 führen die tjfbg gGmbH und Käpt'n Browser dieses Audit durch. Es wird immer nur für eine begrenzte Zeit – meist ein paar Jahre – zertifiziert. Danach wird überprüft, ob die Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie weiterhin wirksam sind und eingehalten werden. Der gesamte Prozess wird von einer externen Auditorin begleitet und die abschließende Prüfung erfolgt durch die berufundfamilie Service GmbH.

Das Audit basiert auf acht Handlungsfeldern, die als Grundlage für die Ziel- und Maßnahmenentwicklung dienen:

1. Arbeitszeit
2. Arbeitsorganisation
3. Arbeitsort
4. Information und Kommunikation
5. Führung
6. Personalentwicklung
7. Entgeltbestandteile und geldwerte Leistungen
8. Service für Familien

Diese Zielvereinbarungen werden in Workshops gemeinsam mit den Mitarbeitenden formuliert. Das garantiert, dass die Maßnahmen tatsächlich die Bedürfnisse und Wünsche derjenigen berücksichtigen, die davon profitieren sollen. Anschließend werden die Vorschläge von der Geschäftsführung auf Umsetzbarkeit geprüft und gegebenenfalls freigegeben.



Praxisnahe und kreative Ideen

Ein Wunsch, der von den Mitarbeitenden geäußert wurde, war die Möglichkeit, sich erst am zweiten Krankheitstag offiziell krankmelden zu müssen. Dieser Vorschlag wurde von der Geschäftsführung als Maßnahme genehmigt.

Eine besonders schöne Aktion fand am 1. Juni, dem Internationalen Kindertag, statt: Gemeinsam mit dem Koch der Geschäftsstelle wurde ein Kinderkochen für die Kinder der Mitarbeitenden organisiert. Die Kinder lernten, wie man Nudelteig herstellt und durften sich zwischen zwei Soßen entscheiden, die sie anschließend selbst zubereiteten. Natürlich halfen die Eltern tatkräftig mit und am Ende wurde das köstliche Ergebnis gemeinsam verpeist – kein Bissen blieb übrig! Die Kinder spielten danach noch fröhlich im Hof, während die Eltern bei einer Tasse Kaffee den Tag ausklingen ließen.

Auch der Bouldertag für Mitarbeitende und ihre Familien in der Boulderhalle Südbloc war ein voller Erfolg. Die Halle wurde exklusiv für die tjfbg gGmbH angemietet und unter der Anleitung von Bouldertrainer*innen konnten alle Teilnehmenden sich in dieser Sportart ausprobieren.



Warum ein Audit?

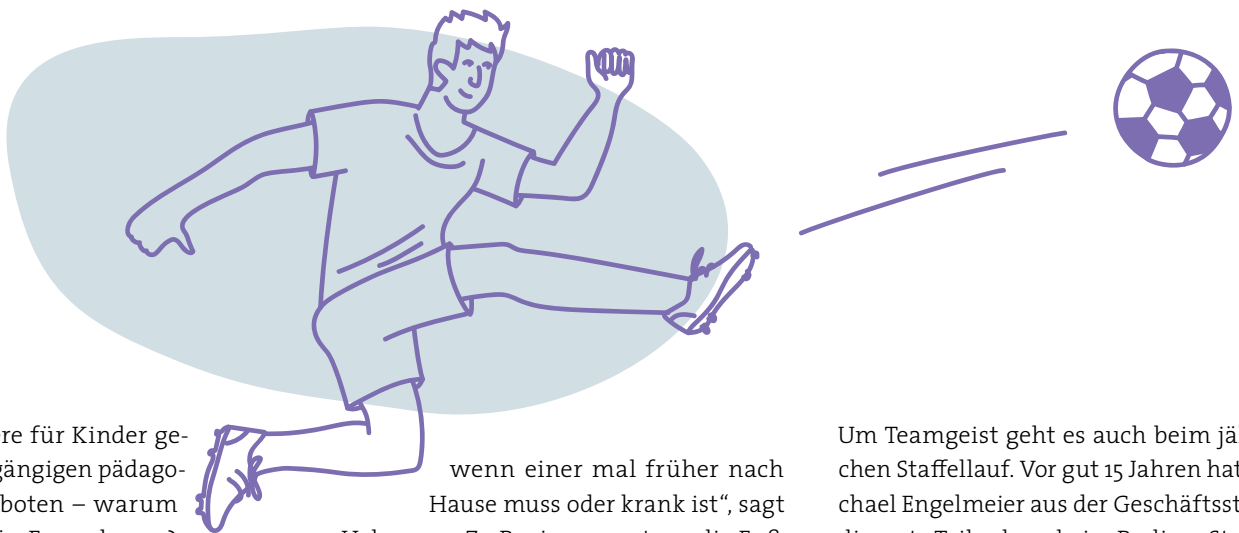
Man könnte sich nun fragen: Braucht es wirklich ein Audit, um solche Maßnahmen umzusetzen? Natürlich könnte man viele dieser Aktionen auch ohne Zertifizierung organisieren. Doch das Audit schafft einen strukturierten Rahmen, in dem diese Wünsche und Vorschläge überhaupt erst Raum bekommen. Es sorgt dafür, dass regelmäßig Zeit für die Entwicklung solcher Ideen eingeplant wird, und stellt sicher, dass es jemanden gibt, der die Umsetzung im Blick behält und anmahnt, wenn nötig. Zudem bringt das Audit eine gewisse Wertschätzung mit sich: Bei der Verleihung des Zertifikats wird gewürdigt, dass der Träger seine Mitarbeitenden wahrnimmt und kontinuierlich versucht, Prozesse zu verbessern, um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erleichtern.

Kontakt:
Susanne Böhmig
Digitale Prozesse
barrierefrei kommunizieren!
KON TE XIS Bildungswerkstatt
s.boehmig@tjfbg.de



Das Wir-Gefühl stärken

Ob Fußball oder Staffellauf – beim Träger gibt es einige Freizeitangebote, die von Mitarbeitenden initiiert wurden und inzwischen eine feste Institution sind. Dabei geht es nicht nur um den Sport, sondern vor allem um Spaß und Teamgeist.



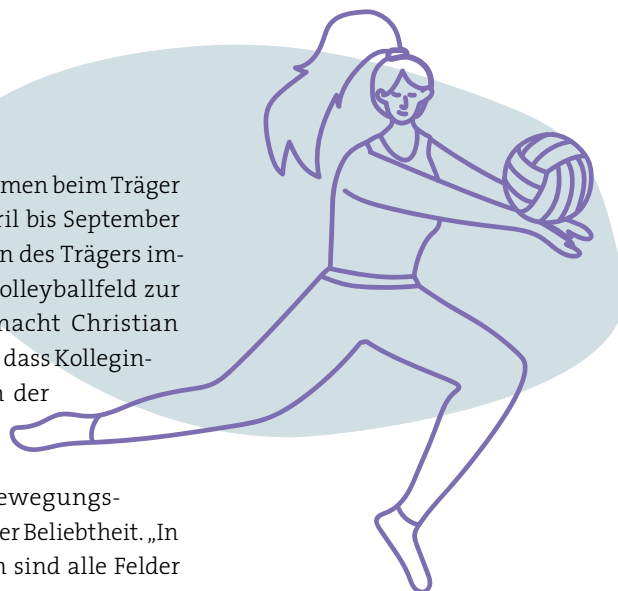
Fußballturniere für Kinder gehören zu den gängigen pädagogischen Angeboten – warum nicht auch für Erwachsene?

Diese Frage stellte sich Friedo Hehmann, koordinierender Erzieher an der Willkommenschule in Berlin und Fußballfan durch und durch. Gemeinsam mit seinem Kollegen Oliver Leitert kam er auf die Idee, ein Fußballturnier für die Mitarbeitenden der tjfbg zu organisieren. Das erste Turnier fand 2019 statt und hat sich mittlerweile zu einem etablierten Event entwickelt. „Es geht nicht um Arbeit, sondern um den sportlichen Wettkampf und den Spaß daran. In den Teams sind Pädagogen aus verschiedenen Einrichtungen. So lernt man sich auf eine neue Weise kennen“, sagt Hehmann. Die Idee wurde zunächst der Geschäftsleitung vorgestellt, die sofort Unterstützung zusagte. In jedem Team sind bis zu zehn Spieler. Auf dem Platz spielen dabei vier Feldspieler und ein Torwart, die anderen fünf sind Auswechselspieler. „Bei der Größe kann jeder auf dem Platz sein und man kann gut auswechseln,

wenn einer mal früher nach Hause muss oder krank ist“, sagt Hehmann. Zu Beginn musste er die Fußballfans aber erst einmal finden. Per Mail und in den Teamsitzungen wurde abgefragt: Wer mag mitspielen? So kamen im ersten Jahr die ersten Spieler zusammen. Im zweiten Jahr wurden Trikots besorgt, was den Zusammenhalt der Teams weiter stärkte. Die trägerinternen Fußballturniere boomen. „Das Event hat sich inzwischen etabliert. In 2024 waren wir nach nur zwei Wochen ausgebucht“, sagt Fußballfan Hehmann. Und welchen Tipp hat er für andere, die etwas Ähnliches in die Wege leiten möchten? „Es lohnt sich, zu schauen: Was macht mir persönlich Spaß? Ein wenig Vorerfahrung in der Organisation ist auch von Vorteil“, sagt Hehmann und fügt hinzu: „Früher habe ich selbst viel Fußball gespielt, und das Gefühl, etwas für den Teamgeist zu tun, ist einfach schön.“

Um Teamgeist geht es auch beim jährlichen Staffellauf. Vor gut 15 Jahren hat Michael Engelmeier aus der Geschäftsstelle die erste Teilnahme beim Berliner Staffellauf für die Kolleginnen und Kollegen der tjfbg organisiert. Die Berliner Wasserbetriebe Team-Staffel über fünf Mal fünf Kilometer ist der größte Staffellauf Deutschlands. Seit 2009 sind die Berliner Wasserbetriebe Titelsponsor des Events. Jährlich zieht der Lauf zehntausende Läuferinnen und Läufer an, die sich über drei Tage hinweg durch die grüne Lunge Berlins – den Tiergarten – kämpfen. Ein Team besteht aus fünf Personen, von denen jede eine 5-Kilometer-Runde absolviert. „Angefangen hat es mit einer Staffel, inzwischen sind es 15 tjfbg-Staffeln“, sagt Engelmeier. „Das Ziel war nie Bestleistungen aufzustellen. Es geht vielmehr um die Vernetzung und das Zusammenkommen von Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Bereichen und Einrichtungen des Trägers.“ Wenn eine Einrichtung keine

Auch Volleyballfans kommen beim Träger auf ihre Kosten. Von April bis September steht den Mitarbeitenden des Trägers immer freitags ein Beachvolleyballfeld zur Verfügung. Seit 2022 macht Christian Schönknecht es möglich, dass Kolleginnen und Kollegen nach der Arbeit gemeinsam Beachvolleyball spielen können. Auch dieses Bewegungsangebot erfreut sich großer Beliebtheit. „In den ersten zwei Wochen sind alle Felder bis September ausgebucht“, sagt er.



fünf Personen zusammenkriegt, springt Engelmeier ein und verteilt die Teilnehmenden so, dass alle Staffeln belegt sind. „So kommen Kolleginnen und Kollegen aus der Schulsozialarbeit mit Mitarbeitenden aus den Kitas und aus der Geschäftsführung zusammen – ein wilder Mix, der es den Leuten ermöglicht, sich auf einer anderen Ebene kennenzulernen“, erklärt Engelmeier. Inzwischen haben sich Stammgruppen etabliert, aber es kommen auch jedes Jahr neue Interessenten dazu. Für manche sei das Laufen eine Qual, aber wenn man am Ende gemeinsam im Tiergarten picknickt, sind die schmerzenden Muskeln fast wieder vergessen – und es werden schon Pläne für das darauffolgende Jahr geschmiedet. „Das Laufen stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Wir-Gefühl“, sagt Engelmeier.

Kontakte:
Friedo Hehmann
Koordinierender Erzieher
Willkommensschule TXL
f.hehmann@tjfbg.de



Michael Engelmeier
Soz.Arb. B.A.
Abteilung Einkauf
m.engelmeier@tjfbg.de



Christian Schönknecht
Servicestelle für Freiwilligendienste
tjfbg gGmbH
c.schoenknecht@tjfbg.de



Was verbinden Sie mit dem Begriff Wohlbefinden?

Wir haben nachgefragt – und Ihre Antworten hier und auf S. 42-43 als Kreative Ausmalbilder festgehalten.

Mit sich
zufrieden
zu
sein, sich wohl im Körper und der
Umwelt zu fühlen.

Ich befinde mich **physisch**
und **psychisch** in
guter Verfassung. Ich fühle mich gesund
und glücklich. Ich bin dabei mental in der
Lage, das zu erfassen.

Psychische und physische
Gesundheit

Im **Einklang**
sein mit meinem
Biorhythmus.

Gesund sein, sich wohlfühlen im
Körper und mit der Umwelt, in der
Gesellschaft anerkannt sein,
integriert
sein.

Yoga
für Kinder
und Erwachsene.

Ich kann mit dem Begriff wenig anfangen, er ist für mich sowohl
zu abstrakt als auch in gewisser Weise zu
altbacken. Wer sich wirklich für das Wohlbefinden anderer
interessiert, fragt nach **kleineren Dingen**.

Mit sich selbst **im Reinen** sein.

Ich fühle mich wohl, wenn meine **To-do-Liste** jederzeit **überschaubar** bleibt.

Der Gemütszustand; Zustand von Körperlichen, psychischen und seelischen Befinden. Wenn das Wohlbefinden positiv ausfällt: Gefühl einer **innerlichen Ruhe, Behaglichkeit**; negativ: Unruhe, Unbehaglichkeit.

Wohlbefinden ist körperlich und seelisch, betrifft den **Körper und den Geist**. Dabei stehe ich als Wesen im Mittelpunkt, aber alles, was mich umgibt, beeinflusst mein Wohlbefinden. Da sind zuerst meine **Familie und Freunde**. Dann kommen schon die Arbeitskollegen und die Menschen, mit denen man zu tun hat. Dann kommt das Umfeld, die Wohn- und Arbeitsbedingungen.

Wenn es um das Arbeitsumfeld geht, spielen **Licht, Farben und Materialien** im Raum eine äußerst wichtige Rolle genauso wie im privaten Umfeld. Eine gute Tätigkeit kann ich verrichten, wenn ich mich da, wo ich arbeite, wohlfühle. Zum Wohlbefinden gehört natürlich das **Miteinander und die klare Kommunikation** ohne Umwege.

Man könnte auch **Bürokratieabbau**

dazu sagen. Wenn Arbeits- und Entscheidungsprozesse zu lange dauern und man nichts vom Tisch bekommt, stellt sich Wohlbefinden nicht ein.

Krisen meistern statt ertragen

Resilienz bedeutet nicht, einfach durchzuhalten, sondern aus Krisen zu lernen und gestärkt hervorzugehen, sagt die Diplom-Psychologin Ina Voigt. Im Interview erläutert sie, wie Resilienz im Kitabereich gefördert werden kann und warum es besonders für pädagogisches Fachpersonal wichtig ist, resilient zu sein.



Frau Voigt, brauchen wir alle ein dickeres Fell, um resilienter zu werden?

Resilienz hat nichts mit einem dicken Fell zu tun. Ich beziehe mich gerne auf die Definition der Schweizer Psychologin Rosemarie Welter-Enderlin, die da lautet: „Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelnde Ressourcen zu meistern.“ Das bedeutet: Ich halte eine schwierige Situation nicht einfach aus, sondern ich lerne aus ihr. Im besten Fall geht man gestärkt daraus hervor. Es geht darum, Krisen als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen.

Die Forschung besagt, Resilienz lässt sich lernen.

Das stimmt. Besonders im Kitabereich ist das wichtig, weil frühes Lernen von Selbstregulation und Selbstwirksamkeit die Chancen erhöht, im Erwachsenenalter auf ein starkes Resilienz-Repertoire zurückzugreifen. Diese Fähigkeiten sind zentrale Säulen der Resilienz. Sie stammen aus der Psychologie und Resilienzforschung und bieten praktische Modelle, um die vielfältigen Aspekte von Resilienz verständlich und anwendbar zu machen.

Was sind die anderen Säulen der Resilienz?

Optimismus: Der Glauben daran, dass das Leben auf lange Sicht mehr Gutes als Schlechtes bringt. Lösungsorientiertes Denken: Resiliente Menschen konzentrieren ihre Energie darauf, Ressourcen zur Verbesserung der Situation zu aktivieren. Akzeptanz: Das Annehmen von Krisen als Teil des Lebens. Verantwortung übernehmen: Das Verlassen der Opferrolle, um Raum für Veränderung zu schaffen. Beziehungen gestalten: Die Bedeutung eines unterstützenden sozialen Netzwerks. Die letzte Säule lautet: Zukunft planen – indem man aus Vergangenen lernt, um es besser zu machen.



Starke Kinder brauchen starke Pädagoginnen und Pädagogen. Welche Rolle spielt Resilienz für das Fachpersonal?

Resilienz ist für das pädagogische Fachpersonal von großer Bedeutung. Wir erleben seit Jahren eine massive Arbeitsverdichtung, die unter anderem durch Fachkräftemangel und steigende Anforderungen begründet wird – übrigens nicht nur in der Pädagogik. Es ist wichtig, dass Erzieherinnen und Erzieher mit diesen Belastungen umgehen können. Führungskräfte müssen sich daher überlegen, wie sie die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden schützen und die Arbeitsbedingungen trotz schwieriger Rahmenbedingungen verbessern können. Präventions- und Fortbildungsangebote sind entscheidend, damit Mitarbeitende ihre Resilienz stärken können. Studien zeigen auch, dass mangelnde Führungskompetenz mit erhöhten Fehlzeiten verbunden ist. Neben guter Führung ist auch ein positives Teamklima wichtig, da das soziale Umfeld ein wesentlicher Teil der Resilienz ist.

Wie kann eine Leitung die Teamsituation verbessern?

Das ist nicht nur Aufgabe einer Leitung – ein starkes Team entwickelt sich vielmehr durch einen gemeinsamen Lernprozess, in dem Dynamiken, Rollen und Machtkämpfe konstruktiv gestaltet werden. Dies erfordert klare Regeln für den Umgang miteinander und führt zu wertschätzender und effizienter Kommunikation. Teams, die in ihrer Zusammensetzung vielfältig sind, in Bezug auf Geschlecht, Alter, Kultur und Persönlichkeit, besitzen eine höhere Problemlösekompetenz. Diese Vielfalt kann jedoch auch Konflikte verursachen, die ein gutes Team frühzeitig und effektiv ansprechen muss, um ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und eine hohe Arbeitsqualität zu erreichen. Ein starkes Team, das sich nicht in internen Konflikten verliert, sondern produktiv und kreativ zusammenarbeitet, ist in der Arbeitswelt, vor allem im pädagogischen Bereich, unersetzlich. Da wird auch das Wohlbefinden im Team gesteigert.

Und wie hängen Resilienz und Wohlbefinden zusammen?

Die WHO benennt Wohlbefinden im Kontext ihrer Definition von Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit. Resilienz ist eine Schlüsselstrategie, um dieses Wohlbefinden zu fördern, auch in schwierigen Situationen, sei es im Team oder im privaten Bereich. Konkret bedeutet das, dass wir Herausforderungen nicht alleine bewältigen müssen, sondern Unterstützung suchen können.

Wie können Führungskräfte dazu beitragen, Resilienz und Wohlbefinden im Team zu fördern?

Wohlbefinden im Team ist essenziell und wird nicht nur durch die Eigenverantwortung jedes Einzelnen, sondern auch durch die Führungskraft beeinflusst. Idealerweise fördert sie eine Ermöglichungskultur, die Spielräume und Lösungen statt Probleme und Einschränkungen betont. Bei Käpt'n Browser beobachte ich, dass die Kitaleitungen ein zeitgemäßes und kluges Verständnis von Team haben und den Erzieherinnen und Erziehern den nötigen Rahmen bieten. Auch erlebe ich, dass die Leitungen ihre eigene Rolle selbstkritisch reflektieren. Das sind gute Voraussetzungen, um eine Kinder stark machende Pädagogik in Kitas zu leben. Insofern müsste man ja glauben, dass die jetzigen Kitakinder gute Chancen haben, resilient aufzuwachsen – ich sage das bewusst im Konjunktiv, weil man auch sehen muss, dass die gesellschaftlichen und familiären Rahmenbedingungen zunehmend schwieriger werden. Insofern hat die Kita vielleicht noch stärker die Aufgabe, dahingehend etwas auszugleichen. Der Stellenwert von Kitas wird künftig sicherlich noch größer – und das sollte auch ein Appell an die Politik sein.

Ina Voigt war bis Ende 2022 leitende Psychologin und Gesamtleiterin der Deutschen Gesellschaft für Personalwesen e.V. (dgp). Seit vielen Jahren ist sie zudem als Referentin für den Träger tjfbg gGmbH tätig. Unter anderem bereicherte sie die vergangenen Fachtage von Käpt'n Browser sowie zuletzt die Fachveranstaltung „10 Jahre Soziale Gruppe“ an der Pustebume-Grundschule.“



Stimmen aus der Praxis

Werfen wir nun einen Blick in die Kitas. Wir haben mit drei Leitungen aus Berlin und Nordrhein-Westfalen gesprochen und gefragt, was Resilienz für sie bedeutet und welche Strategien sich in ihrer Einrichtung bewährt haben, um die Resilienz im Team zu stärken. Lesen Sie hier die Antworten.

*Hier erzählt Kathrin Fenske,
Leiterin der Kita Die kleinen Füchse:*

Empathie ist ein zentraler Bestandteil der Resilienz. Ich achte darauf, dass im Team jeder auf den anderen schaut und sich mit seinen Stärken einbringen kann. Dieser Zusammenhalt stärkt nicht nur die Einzelnen, sondern auch das Team als Ganzes. Ich bin sehr stolz auf mein Team, da es auch in schwierigen Zeiten zusammenhält. Entscheidungen werden gemeinsam getroffen, sei es bei der Konzepterstellung oder bei der Dienstplanung. Dieser partizipative Ansatz fördert das Verantwortungsbewusstsein und die Eigenständigkeit der Mitarbeitenden. Auch die Kinder werden aktiv einbezogen, denn Partizipation wird in der Kita großgeschrieben und gelebt. Mein Team und ich haben in den vergangenen Jahren einige Veränderungen durchgeführt, stets mit dem Blick auf das Wohl der Kinder. Wir haben beispielsweise das Tübinger Eingewöhnungsmodell eingeführt und somit die Altersstruktur der Gruppen neu organisiert. Der Träger hat uns in unserem Vorhaben stets unterstützt. Zunächst waren die Altersgruppen stark durchmischt, was sich als schwierig erwies. Durch die Aufteilung in Kleinkinder und ältere Kinder konnte das Team eine entspanntere Atmosphäre schaffen, in der sich alle Kinder besser entfalten konnten. Die Veränderung stärkte nicht nur die Kinder,



sondern auch das Team, das durch den gemeinschaftlichen Einsatz, etwa beim Renovieren der Räume, noch enger zusammenwuchs. Veränderungen sehe ich als Chance, nicht als Belastung. Es ist wichtig, nicht stehenzubleiben, auch wenn man schon lange dabei ist. Diese Offenheit für Neues und der Wille zur Verbesserung fördern die Resilienz aller Beteiligten. Ich habe eine grundsätzlich positive Einstellung zum Leben. Ich habe schon vieles erlebt und durchgemacht und weiß, dass ich zu vielen Dingen fähig bin. Selbst wenn es mal nicht rundläuft – es gibt auch immer etwas Positives! Das ist meine Lebenseinstellung und die hilft mir sehr in meiner Arbeit als Kitaleitung.

Kontakt:
Kathrin Fenske
Leitung
KITA Die kleinen Füchse
k.fenske@kaeptnbrowser.de

Das Kitateam um Leiterin Romina Kremer bei der internen Weihnachtsfeier 2023 im Phantasialand in Brühl: Per Los wird jedes Jahr entschieden, wer die nächste Feier organisiert.



*Hier erzählt Romina Kremer,
Leiterin der Kita Weltentdecker:*

Resilienz war bei uns schon immer wichtig und hat durch die Pandemie noch mehr an Bedeutung gewonnen. Die Pandemie brachte erst eine Entschleunigung und dann eine plötzliche Beschleunigung, was viele überforderte. Die Ansprüche an die Kinderbetreuung sind gestiegen, und sowohl Eltern als auch wir Pädagogen standen vor großen Herausforderungen. Die Kinder, die während der Pandemie wenig soziale Kontakte hatten, brauchten eine teils intensivere Begleitung bei der Eingewöhnung und im Umgang mit den Strukturen des Kindergartenalltags. Deshalb bedeutet Resilienz nicht nur, die Kinder zu stärken, sondern auch, auf das Wohl der Kolleginnen und Kollegen zu achten. Wichtig ist, dass alle im Alltag beteiligten Personengruppen gesehen und geschützt sowie gestärkt werden.

Ich ermutige mein Team zu einem ressourcenorientierten Arbeiten. Inspiriert hat mich eine TV-Reportage über eine Kita, die so arbeitet, und eine Fortbildung zum Thema Inklusion. Es ging um interessengebundenes Lernen und wie wichtig es ist, dass Kinder Spaß an dem haben, was sie tun – und das gilt auch für uns Erwachsene.

Gemeinsam haben wir im Team die Stärken jeder Person herausgearbeitet und kleine Gruppen gebildet, die in pädagogischen Kleinteams arbeiten. Natürlich gibt es Herausforderungen bei der Umsetzung, aber ich sehe darin einen langfristigen Ansatz. Offene Kommunikation ist bei uns zentral, besonders in stressigen Situationen. Das geht über Dienstberatungen hinaus. Wir überlegen, Codewörter einzuführen, um schneller untereinander helfen zu können. So könnte eine Kollegin zum Beispiel „Pepperoni“ rufen und die anderen wüssten sofort, dass sie Unterstützung braucht. Und manchmal hilft es auch, kurz im Büro vorbeizuschauen, tief durchzuatmen und ein Stück Schokolade zu essen. Regelmäßige Teamevents tragen ebenfalls dazu bei, den Zusammenhalt zu stärken. Als Leitung ist es mir wichtig, dass mein Team sich gesehen und unterstützt fühlt. Nur so kann ich mich auf andere Aufgaben konzentrieren. Vom letzten Kitafachtag haben wir viel mitgenommen, z. B. autogenes Training und Yoga. Und natürlich muss auch ich manchmal Dampf ablassen, dafür gibt es die regelmäßigen Besprechungen beim Träger. Der Austausch mit anderen Leitungskräften hilft mir ebenfalls, auf mich selbst zu achten.

Unsere Führungsebene, besonders Geschäftsführer Thomas Hänsgen, ist uns sehr nah, auch während der Pandemie. Wenn jemand bei uns krank war, hat er sich immer erkundigt und Hilfe angeboten. In NRW unterstützen uns Anja Rittich, Julia Maaßen und Sabine Schnell auf Verwaltungsebene enorm, was unsere Resilienz weiter stärkt.

Kontakt:
Romina Kremer
Leitung
KITA Weltentdecker
r.kremer@kaeptnbrowser.de



Hier erzählen Leiterin Sandra Spitzke und Jacqueline Markurt, stellvertretende Leiterin der Kita Schneckenhaus:

Resilienz erfordert Eigenverantwortung. Jeder sollte auf seine Gesundheit achten, sich abgrenzen können und erkennen, wann es Zeit ist abzuschalten. Manchmal verteile ich die Post selbst, um ein paar Schritte zu laufen und kurz mit den Kolleginnen und Kollegen in den Austausch zu gehen – so kann auch ich als Leitung den Kopf freibekommen und auch mal die Gedanken ordnen. Zur Förderung der Gesundheit veranstalten wir regelmäßig Teamtage, die der Träger finanziert. Letztes Jahr gab es einen Workshop zu Gesundheit und Prävention, bei dem wir unter anderem Entspannungsübungen erprobt haben – das ganze Team hat davon profitiert. Wichtig ist natürlich, diese Übungen auch in den Alltag zu integrieren. Ein vorheriger Workshop betonte die Bedeutung offener Kommunikation und wie wichtig es ist, auch über die eigenen Gefühle zu sprechen. Das haben wir inzwischen gut etabliert.

Mit rund 50 Mitarbeitenden ist eine offene Gesprächskultur bei uns entscheidend. Als Leitung ist es wichtig, die Sichtweisen und Sorgen des Teams zu kennen. Jeder Mitarbeitende soll Prozesse und Entscheidungen nachvollziehen können, selbst wenn sie nicht immer vollumfänglich dahinterstehen. Wenn es jemandem nicht gutgeht, bekomme ich oft den Hinweis, mal nachzufragen. Trotz unserer Größe achten wir aufeinander, was im Kita-Alltag genauso wichtig ist wie gemeinsames Lachen. Ein großer Wunsch des Teams ist es, Pausen gemeinsam zu verbringen, auch wenn das nicht immer ohne Herausforderungen umzusetzen ist. Manchmal raten wir dazu, eine Pause allein im Grünen zu verbringen, wenn der Kopf voll ist. Andere nutzen Pausen, um kurz „Dampf abzulassen“ – als Leitung ist es eine Herausforderung, auf all diese Bedürfnisse einzugehen.



Beim vergangenen Teamtag hatten die Pädagoginnen und Pädagogen viel Spaß: Gemeinsam bauten sie im Garten eine große Murmelbahn.

*Starkes Leitungsduo:
Sandra Spitzke (links)
und Jacqueline Markurt.*



Auch die Urlaubsplanung ist entscheidend für die Resilienz des Teams. Statt von der Leitung vorgegeben, einigen sich die Teams selbst, wer wann Urlaub nehmen kann. Das schafft mehr Zufriedenheit als eine vorgegebene Regelung. Nur selten mussten wir das Los entscheiden lassen, da die Kolleginnen sich meist eigenständig einigen. Ähnlich läuft es bei der Dienstplanung: Die Teams machen Vorschläge, die wir prüfen und anpassen, wenn nötig. Bei kurzfristigen Krankmeldungen aktualisieren wir den Plan und geben die Lösungssuche zurück ins Team, was meist gut funktioniert.

Ein gutes Team lebt von seinen individuellen Persönlichkeiten, gleichzeitig führt das auch zu anstrengenden Phasen, diese

dienen der Weiterentwicklung aller. Wir haben viele kleine Gruppen und achten darauf, eine gute Mischung aus Alter, Erfahrung und Fähigkeiten zu schaffen. Wenn Kolleginnen sich gut ergänzen, entsteht ein starkes Teamgefüge. Ein regelmäßiger Wechsel in den Gruppen fördert die Resilienz dann ganz natürlich, weil man sich wieder auf eine neue Person einlassen kann. Und der Spaß kommt auch bei uns nicht zu kurz: Bei unseren letzten aktiven Teamtagen haben wir im Garten eine große Marmeladenbahn aufgebaut und anschließend zusammen gegrillt – und diesmal stand die Leitung am Grill, nicht die Küchenhilfe. Solche Events stärken das Teamgefüge und sind von unschätzbarem Wert.

Kontakt:
Sandra Spitzke
Leitung
KITA Schneckenhaus
s.spitzke@kaeptnbrowser.de

Jacqueline Markurt
Heilpädagogin/stellv. Leitung
KITA Schneckenhaus
j.markurt@kaeptnbrowser.de



„Was uns bewegt,“

Spielerisch Energie abbauen und den Körper stärken – zum Beispiel beim Inlineskaten.

Bewegung ist mehr als nur Fitness: Körperliche Aktivität stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Mut und das Selbstvertrauen der Kinder. Die pädagogischen Fachkräfte des Trägers sorgen mit viel Engagement und Know-how dafür, dass Kinder Raum und Inspiration zum Auspowern und Wachsen finden.

Der gesundheitliche Nutzen von Bewegung ist unbestreitbar. Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Konzentrationsfähigkeit und wirkt sich positiv auf die Muskulatur und das allgemeine Wohlbefinden aus. Doch hierzulande bewegt sich die junge Generation immer weniger, wie Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln beobachtet: „Wir haben in Deutschland eine Bewegungsmangelpandemie. Kinder bleiben nur gesund, wenn sie sich frühzeitig bewegen. Wer sich heute keine Zeit für seine Gesundheit nimmt, wird sich irgendwann viel zu früh viel Zeit für seine Krankheit nehmen müssen.“

Mit Präventionsprogrammen wie „fit4future“, eine Initiative der DAK-Gesundheit und der Stiftung fit4future foundation Germany, das wissenschaftlich von Prof. Froböse begleitet wird, versucht man, genau hier gegenzusteuern. „Fit4future“ vermittelt Gesundheits- und methodische Kompetenzen durch praxisnahe Materialien und Schulungen für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte, um Gesundheitsförderung und Prävention nachhaltig in den Alltag von Schulen und Kitas zu integrieren. Neben Aktionskarten für Bewegungspausen werden den Einrichtungen auch sogenannte „fit4future“-Boxen mit Spiel- und Sportgeräten zur Verfügung gestellt.

Auch die Berliner Kita Seepiraten beteiligt sich: „Das Projekt ist angelaufen und im Januar startet die Schulung“, erzählt Kitaleiterin Daniela Rogge. Bei einer ersten Evaluierung war das Team erstaunt über das Ergebnis: Mit etwa 70 Prozent im Bereich Gesundheitsprävention steht die Kita bereits gut da. Dennoch, betont Rogge, erhoffen sie sich durch das Programm wertvolle neue Impulse für die Kinder und das Team.

Kontakt:
Daniela Rogge
Leitung
KITA Seepiraten
d.rogge@kaeptnbrowser.de



Neben Initiativen wie „fit4future“ setzen sich die pädagogischen Fachkräfte des Trägers tagtäglich dafür ein, dass Kinder sich mehr bewegen und sich mit Freude an der Bewegung persönlich weiterentwickeln. Ihre Arbeit fördert die körperliche Aktivität der Kinder im Alltag und schafft wertvolle Gelegenheiten, Teamgeist und Selbstvertrauen zu stärken.

Hier stellen wir 6 weitere
Projekte vor:



1 Breites Sportangebot an der Bücherwurm Grundschule

An der Bücherwurm Grundschule gibt es für die Kinder weit mehr Bewegung als im üblichen Sportunterricht. Als sportbetonte Schule bietet sie jeder Klasse wöchentlich drei Sportstunden, die in einer bundesligatauglichen Drei-Feld-Sporthalle und auf weitläufigen Sportanlagen am Naturschutzgebiet Hönower Weiherkette stattfinden. Für sportliche Talente gibt es zusätzlich intensivere Fördermöglichkeiten, wie Schwimmunterricht ab der 2. Klasse und spannende Aktivitäten in Arbeitsgemeinschaften. Unter der Anleitung pädagogischer Fachkräfte können die Kinder sich unter anderem im Floorball, Flag Football oder beim „Ringeln und Raufen“ – einem besonderen Angebot für Integrationskinder – ausprobieren. „Dank unserer großen Turnhalle können wir mehrere AGs gleichzeitig anbieten“, erklärt Erzieher Sebastian Abe, der sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene im Floorball trainiert. Waldemar Geiger, der die Mädchenfußballmannschaft leitet und selbst sportbegeistert ist, sagt: „Wir sind ein sportliches Team, Sport und Pädagogik gehören für uns einfach zusammen.“ Seine Mädchenfußballmannschaft wurde dieses Jahr sogar Vizemeister in ganz Berlin – ein besonderer Erfolg für die Schule.

Gerade in Hellersdorf, wo viele Familien überlastet sind, leisten die Pädagogen etwas Besonderes. „Viele unserer Schülerinnen und Schüler kommen aus Familien, in denen Sport im Alltag kaum Platz hat. Oft fehlt Eltern die Zeit oder Kraft, ihre Kinder nachmittags zum Sport zu bringen.“ Daher bietet die Schule auch in den Ferien zusätzliche Aktivitäten an: In der Turnhalle werden dann Ringe und Seile ausgefahren, sodass die Kinder sich auch außerhalb des regulären Unterrichts spielerisch bewegen können. Ein besonderes Highlight ist die „Lange Nacht des Sports“ in den Sommerferien, bei der die Kinder eine ganze Nacht in der Turnhalle verbringen. „Sie dürfen dann alle Geräte nutzen, bauen Schlafnischen und übernachten gemeinsam mit uns Erziehern in der Turnhalle“, erzählt Geiger.

Das breite Sportangebot der Schule unterstützt die Kinder aus dem Bezirk dabei, sich nicht nur körperlich, sondern auch mental zu stärken und fördert ihre persönliche und schulische Entwicklung. „Einige Kinder, die schulisch eher Schwierigkeiten haben, blühen in den Sport-AGs richtig auf“, erklärt Abe. „Hier gewinnen sie Anerkennung, lernen Teamgeist und entwickeln Selbstvertrauen. Der Sport hilft uns, ihre Integration zu stärken und ihnen Erfolgserlebnisse zu schenken.“

Kontakt:
Waldemar Geiger
Erzieher
Bücherwurm-Grundschule
w.geiger@tjfbg

Sebastian Abe
Erzieher
Bücherwurm-Grundschule
s.abe@tjfbg.de



2

Erzieherin Sorina Albrecht: Gemeinsam Spaß haben in der Inliner-AG

Inlineskaten macht Kindern nicht nur Spaß, sondern fördert auch ihre motorischen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Koordination und Geschicklichkeit. Dabei können sie spielerisch Energie abbauen und sich gleichzeitig körperlich stärken – vorausgesetzt, sie haben Schoner und einen Helm dabei. „Schutz ist wichtig“, sagt Sorina Albrecht, die seit vielen Jahren eine Inliner-AG als Teil ihrer pädagogischen Arbeit anbietet, zuletzt an der Bötzow-Grundschule und ab kommendem Frühjahr an der Schule an der Victoriastadt. Die Inliner-AG ist kein Kurs, wo Kinder das Inliner-Fahren erstmalig lernen, vielmehr ist es eine Möglichkeit für sie ihrem Hobby nachzugehen und sich somit nach dem Unterricht ein bisschen auszuupern und zu bewegen. „Wettrennen sind aber tabu. Wir fahren gemeinsam und achten aufeinander“, sagt die Erzieherin.



Kontakt:
Sorina Albrecht
Erzieherin
Schule an der Victoriastadt
s.albrecht@tjfbg.de

3

Sozialpädagogin Tina Seitz: „Sport gibt mir Energie!“



Tina Seitz liebt und lebt das für Tanzen und für die Bewegung. Für die Sozialpädagogin der Pustebume Grundschule in Berlin-Marzahn ist rhythmische Bewegung zu Musik ein wertvoller und oft notwendiger Ausgleich zum Arbeitsalltag. „Sport gibt mir neue Energie“, erzählt Seitz: „An manchen Tagen komme ich total erschöpft nach Hause, aber wenn ich dann nur ein paar Minuten tanze, fühle ich mich, als könnte ich danach wieder Berge versetzen.“ Neben ihrer Tätigkeit an der Schule leitet sie ein Online-Tanzworkout für interessierte Kolleginnen, Kollegen und Eltern. „Wir sind meistens eine feste Gruppe mit acht bis zehn Teilnehmenden.“ Seitz hat neben ihrem Studium der Sozialpädagogik auch eine Tanztrainerausbildung für Kinder absolviert.

Kontakt:
Tina Seitz
Sozialpädagogin (Soziale Gruppe)
Pustebume Grundschule
t.seitz@tjfbg.de

4

tjfbg mobil: Bewegte Bildung

Mit „tjfbg mobil“ bietet die tjfbg gGmbH ein einzigartiges Konzept, das schulische und außerschulische Angebote direkt zu den Kindern und Jugendlichen bringt. Ob Spielgeräte, Sportausrüstung oder sogar eine Hüpfburg – das Projekt hat für jede Altersgruppe etwas zu bieten. „In der Regel melden sich die koordinierenden Erzieherinnen und Erzieher bei uns und fragen uns für ihre Sommerfeste an. Wir kommen dann mit verschiedenen Spiel- und Bewegungsangeboten vorbei“, sagt Projektleiterin Anna Bogatsch. Ob für ein Tages-Event, für wöchentliche Arbeitsgemeinschaften oder Projektstage – „tjfbg mobil“ schafft mit seiner Flexibilität und Vielfalt eine lebendige und bewegte Lernatmosphäre, die zum Entdecken und Mitmachen einlädt.

Kontakt:
Anna Bogatsch
Projektleiterin „tjfbg mobil“
tjfbg_mobil@tjfbg.de

5

Zirkusprojekt an der Grundschule Rosenthal: Disziplin und Selbstvertrauen



Sven Paulisch, Erzieher an der Grundschule Rosenthal, hat aus seiner Zeit im Kinder- und Jugendzirkus ein besonderes Projekt entwickelt: die Zirkus-AG. „Ich möchte den Kindern zeigen, wie man auf spielerische Weise Disziplin und Selbstvertrauen entwickelt,“ erklärt Paulisch. Die Kinder lernen in der AG-Stunde verschiedene Disziplinen kennen, wie Akrobatik, Kugellauf sowie Jonglage und üben die Figuren, die Paulisch ihnen vorzeigt. Zusätzlich trainieren die Kinder auch zu Hause, damit bis zur Aufführung alles sitzt. Über ein halbes Jahr bereiten sie sich auf eine große Bühnenshow vor, bei der sie vor Eltern, Großeltern und Freunden auftreten. „Die Kinder lernen, sich selbst einzuschätzen und auf andere zu vertrauen. Beim Trampolinspringen oder Pyramidenbauen braucht es Mut und Konzentration,“ sagt Paulisch. Das Highlight des Projekts ist der Besuch im Jux-Irkus (Juxi), dem ältesten Kinder- und Jugendzirkus Berlins, wo

Paulisch selbst ein Praktikum absolvierte und die Zirkusarbeit mit Jugendlichen kennenlernte. Neben der Zirkus-AG organisiert er seit knapp fünf Jahren auch Sportabende, bei denen Eltern und pädagogische Fachkräfte zusammenkommen und in der Schulsporthalle gemeinsam Volleyball spielen. „Es ist eine lockere Gelegenheit, einander als Erwachsene neu kennenzulernen – ohne über die Kinder zu sprechen. Die stehen dann am Spielfeldrand und jubeln,“ so Paulisch.

Kontakt:
Sven Paulisch
Erzieher

Grundschule Rosenthal
s.paulisch-gleissner@tjfbg.de

6

Tesla Gemeinschaftsschule: Hoch hinaus!

Donnerstags heißt es für die Schülerinnen und Schüler der Tesla Gemeinschaftsschule: „Geh mal raus!“ So nennt sich die AG, die Erzieher Herr Grähler im Mittagsband anbietet. Auf einem nahegelegenen Spielplatz mit großzügigen Parkour-Anlagen können die Kinder ihre Kletterfähigkeiten mutig ausprobieren. Bei gutem Wetter verbringen hier bis zu 30 Kinder ihre Mittagszeit, während sie an der Parkour-Wand und am Kletterfelsen ihr Können erproben. „Wenn Kinder aus eigenem Antrieb dranbleiben, schaffen sie es irgendwann – jedes Kind hat dabei sein eigenes Tempo“, erklärt Grähler. Eine Schülerin kletterte nach einem halben Jahr erstmals die ganze Wand hoch – für sie ein echtes Erfolgserlebnis. Dieser Prozess stärkt nicht nur das Selbstvertrauen, sondern überträgt sich auch auf andere Lebensbereiche. Der Leitsatz „Ich schaffe das“ wird so für die Kinder greifbar.

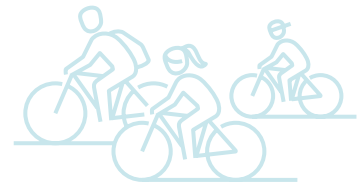
Auch dienstags sind die Kinder in Bewegung: Dann geht es zum nahegelegenen Berliner Turn- und Sportclub e.V. (TSC Berlin), wo sie sich auf dem Beachvolleyballfeld, beim Beachfußball, auf Skateboards oder Inlineskates austoben können. „Gerade die jüngeren Kinder brauchen reichlich Bewegung. Die Energie muss raus. Mit unserem Angebot schaffen wir einen idealen Ausgleich zu den Unterrichtsstunden“, betont Grähler.

Kontakt:
tesla@tjfbg.de

Mit Herz und Tarif



Mit tarifgerechter Bezahlung fing alles an. Inzwischen gibt es zahlreiche Angebote für Mitarbeitende, die die tjfbg anbietet. Weshalb die Zufriedenheit der Angestellten so im Fokus steht, darüber haben wir mit Regionalleiterin Stefanie Fischer gesprochen.



Wie wichtig ist es für den Träger, dass die Mitarbeitenden zufrieden sind?

Sehr wichtig. Mitarbeiterzufriedenheit war schon immer ein zentrales Anliegen, um die besten Fachkräfte für die bestmögliche sozialpädagogische Arbeit gewinnen und halten zu können. Ich glaube, vielen ist gar nicht bewusst, dass die tjfbg schon immer tarifgerechte Gehälter gezahlt hat – und das zu einer Zeit, in der viele freie Träger noch mit Haustarifen gearbeitet haben, die deutlich unter dem Niveau des öffentlichen Dienstes lagen. Das hat mich beeindruckt, als ich hier 2008 anfang. Davor habe ich bei einem freien Träger in Nordrhein-Westfalen gearbeitet, der sich öffentlichkeitswirksam für tarifgerechte Gehälter eingesetzt, selbst aber nicht bezahlt hat.

Warum ist das wichtig?

Die tjfbg zeichnet ein humanistisches Weltbild aus. Das war mir persönlich sehr wichtig, als ich mich damals aus der Elternzeit heraus beworben habe. Das Motiv lautet: Wir möchten, dass Kinder bei uns Bildung und Begeisterung erleben. Dafür brauchen wir engagierte sozialpädagogische Fachkräfte. Dabei geht es natürlich nicht nur um Geld, sondern auch darum, dass wir unseren Mitarbeitenden zeigen, dass sie uns wichtig sind. Unbefristete Verträge und eine betriebliche Altersvorsorge gehörten von Anfang an dazu. Über die Jahre kamen dann immer mehr Angebote aus verschiedenen Bereichen hinzu, etwa das Jobrad, die corporate benefits, das Tablet oder zuletzt das Deutschlandticket Job. Unser Geschäftsführer geht jährlich in die Teams oder lädt in die Geschäftsstelle ein, um über das Vorjahr zu berichten und sich

persönlich für die engagierte Arbeit zu bedanken. Auch mit den Mitarbeiterfesten oder -events bedanken wir uns für das Engagement. Im Alltag tragen die verschiedenen Abteilungen wie z. B. der Einkauf und die Buchhaltung dazu bei, dass Herzensprojekte umgesetzt werden können.

Gibt es Angebote, die die Mitarbeitenden weniger in Anspruch nehmen?

Ja, zum Beispiel die betriebliche Krankenversicherung, die ein jährliches Gesundheitsbudget beinhaltet. Viele Mitarbeitende zögern, weil sie vermuten, es gäbe versteckte Bedingungen oder sie würden dadurch zum „gläsernen Mitarbeiter“. Das ist aber nicht der Fall – es ist im Grunde genommen ein Geschenk für ihre Gesundheit.



Welche weiteren Maßnahmen fördern das Wohlbefinden noch?

Ein wichtiger Bereich ist die Kommunikation, der Umgang miteinander und die Bearbeitung von Konflikten. Dafür haben wir u. a. auch eine Beschwerdestelle, den Ombudsrat eingerichtet und einen Kommunikationskodex erarbeitet und verabschiedet. Auch unsere Führungsgrundsätze wurden zusammen mit der Deutschen Gesellschaft für Personalwesen entwickelt. Wir versuchen bestmögliche Rahmenbedingungen für alle zu schaffen, legen transparente Grundsätze fest (wie zum Beispiel für die jährlichen Mitarbeiterentwicklungsgespräche) und sind im steten Austausch mit den Führungskräften vor Ort.

In welchem Rahmen betreibt der Träger Lobbyarbeit für seine Angestellten?

Wir sind auf vielen Ebenen aktiv, um die Interessen unserer pädagogischen Fachkräfte zu vertreten. Unser Geschäftsführer sitzt u. a. im Landesjugendhilfeausschuss, zudem sind wir in vielen relevanten Gremien vertreten, sowohl auf Bezirks- als auch auf Landesebene. Wir sind dort präsent, wo man Verbesserungsvorschläge für unsere Branche und das System Schule oder Freizeit einbringen kann. Fakt ist aber: Es gibt strukturelle Vorgaben vom Land Berlin, die wir nicht aushebeln können, aber durch Präsenz, Fragen und Vorschläge in den verschiedenen Gremien, können wir Aufmerksamkeit erzeugen und Ideen einbringen.

Wertschätzung trägt ebenfalls zu mehr Wohlbefinden bei. Welche Maßnahmen gibt es hierfür?

Das Magazin „Begeistern und Bilden“ sowie das Jahrbuch wurden einst eingeführt, um die Sichtbarkeit unserer Mitarbeitenden zu erhöhen. Die Einreichung von Beiträgen ist freiwillig und oft müssen wir Kolleg*innen erst sagen, wie toll ihre Projekte sind und dass sie darüber berichten sollten. Wir haben immer die Menschen an der Basis in den Vordergrund gestellt. Und wir sehen, was für großartige Arbeit sie leisten. Wir unterstützen auch teambildende Maßnahmen und werben dafür, zu einer wertschätzenden Kultur beizutragen.

Wer bei der tjfbg arbeitet, kann auch das eigene Kind vergünstigt auf Ferienfahrten mitnehmen. Wie ist das entstanden?

Dieses Angebot entstand, als eine Mitarbeiterin fragte, ob sie ihr Kind mitnehmen kann, weil sie es betreuungstechnisch sonst nicht schafft. Nachdem wir dem grundsätzlich zugestimmt hatten, schlug Thomas Hänsgen vor, dass das eigene Kind vergünstigt mitfahren kann. Das wurde später auch im „audit berufundfamilie“ als Maßnahme aufgenommen. Es ist ein gutes Beispiel dafür, wie solche Dinge bei uns entstehen: Heute ist das fest etabliert. Auch meine Kinder konnten davon profitieren; einmal bei einer trinationalen Begegnung im Oderlandcamp und einmal in Frankreich. Interessanterweise fanden sie das Oderlandcamp spannender als die Mittelmeerküste und das Katamaran fahren.

Und was hat es mit dem Programm „Freunde werden Kollegen“ auf sich?

Wir haben uns gefragt: Warum sollten wir es nicht honorieren, wenn jemand aus dem Unternehmen in seinem Bekanntenkreis sagt: „Mein Arbeitgeber ist super. Magst du ihn dir mal anschauen?“ Außerdem spricht man ja meist Menschen an, die man selbst sympathisch findet. Die ehemalige Babysitterin meiner Kinder arbeitet seit vielen Jahren bei Käpt'n Browser. Das war natürlich ganz allein ihr Verdienst. Sie hat sich fortgebildet und etabliert. Aber ich habe sie damals angesprochen, weil sie Vollzeit arbeiten wollte, noch jung war und ihr Arbeitgeber nur Teilzeit anbot. Ich habe gesagt: „Mensch, schau doch mal, bei Käpt'n Browser ist das möglich.“

Kontakt:
Stefanie Fischer
Regionalleitung Jugendhilfe und Schule/
Fachberaterin
s.fischer@tjfbg.de



Halb so wild

Wer sich mit der Natur verbunden fühlt, geht zufriedener durchs Leben – das gilt für Groß und Klein. Wildnispädagoge Dennis Beubler zeigt an der Grundschule im Eliashof, wie traditionelle indigene Methoden auch im Großstadtschungle Naturverbundenheit schaffen können.



Wasser finden, Feuer machen, Spuren suchen – wenn jemand in der Wildnis überleben könnte, dann ist es Dennis Beubler. Schon früh hörte der gebürtige Thüringer den Ruf der Natur, besonders bei Wanderungen mit seinen Eltern in der Hohen Tatra. Mit wenig Ausrüstung, aber viel Neugier zog er später oft alleine los, um das Überleben in der freien Natur zu meistern. So überquerte er die Alpen von Bayern nach Venedig mit minimalem Gepäck oder wanderte quer durch Deutschland ohne Nahrung. „Ich habe viele extreme Sachen gemacht“, erzählt er lachend.

Seine Leidenschaft für Survival-Training führte ihn schließlich zur Wildnispädagogik. Regionalleiter Frank Aleksander machte ihn auf die Wildnisschule Hoher Fläming aufmerksam. „Er sagte zu mir: Melde dich doch mal bei Paul Wernicke, die machen da Wildnispädagogik. Ich rief sofort an und sagte: Ich interessiere mich dafür. Ich mache schon jahrelang Survival-Training, mich kannst du in der Natur aussetzen. Paul antwortete: Dennis ist gut, aber wir machen hier kein Survival. Wir kämpfen nicht mit der Natur, wir gehen in die Verbindung mit ihr“, erzählt Beubler.

Bei der Wildnispädagogik geht es genau darum: die Verbindung zwischen Mensch und Natur wiederherzustellen. „Gleich am ersten Abend in der Ausbildung saßen wir im Kreis und es wurde viel gesungen. Singen ist ein wichtiges Element, um Gemeinschaft zu fördern. Erst war ich zurückhaltend, doch dann hieß es: Singt einfach raus! Und das habe ich gemacht und schnell gemerkt: Das macht was mit mir. Es hat mich tief berührt und ich wusste: Hier bin ich richtig.“

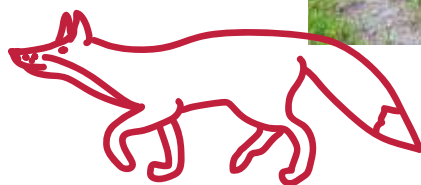
Beubler war der erste Erzieher der tjfbg gGmbH, der über den Träger eine Weiterbildung zum Wildnispädagogen absolvierte. In den ersten Modulen lernte er praktische Fähigkeiten wie Wasser finden, Unterschlupf bauen und mit dem Feuerbohrer Glut entfachen – ein idealer Einstieg für den Survival-Nerd. Später folgten Methoden, die natürliche Lernprozesse und Gemeinschaft fördern. „Immer wenn ich von einem Modul nach Hause kam, konnte ich meine Familie mit neuen Liedern, Spielen und Geschichten begeistern. Das war eine ganz zauberhafte Zeit“, sagt er.



Der typische menschliche Gang: zuerst die Ferse – ein Geräusch, das Tiere schon aus der Ferne wahrnehmen.



*Der **Fuchsgang** ist eine Fortbewegungs- und Jagdtechnik indigener Völker weltweit, die es ermöglicht, nahezu lautlos und achtsam durch die Natur zu gehen. Mit geradem Rücken und nah am Körper liegenden Armen tritt man zuerst mit der Fußspitze auf und rollt den Fuß langsam ab. Das Gewicht wird erst verlagert, wenn sicher ist, dass der Untergrund geräuschlos ist. Der Fuchsgang ermöglicht den Naturbegeisterten Tierbegegnungen, da kaum für Tiere wahrnehmbare Geräusche entstehen.*



Landschaften lesen

Die Wildnispädagogikausbildung basiert auf den Traditionen indigener Völker Nordamerikas. „Wir lernen, Landschaften zu lesen“, sagt Beubler. Ein zentrales Werkzeug ist das „Coyote Teaching“, das auf Neugier und Begeisterung setzt, ohne direkte Antworten zu geben. Stattdessen hat Beubler die Kunst des Fragenstellens gelernt. „Fragt mich ein Kind: Was ist das für ein Baum? Dann liefere ich nicht gleich die Antwort, sondern stelle weitere Fragen: Wie fühlt sich die Rinde an? Wie sehen die Blätter aus? Das Kind lernt mit den Sinnen, erweitert den Lernbereich zu diesem Baum fortlaufend und erhält nachhaltig Wissen.“ Das „Coyote Teaching“ setzt Beubler fast täglich in seiner Arbeit an der Grundschule im Eliashof ein, ebenso wie die Methode der 8 Schilde, eines der Hauptwerkzeuge in der Wildnispädagogik. Dieser Ansatz orientiert sich an natürlichen Zyklen, etwa

an Lebensabschnitten, Jahreszeiten, Tageszeiten oder den Himmelsrichtungen. Die 8 Schilde sind wie sich überlagernde Kreise. Man kann zum Beispiel die Charaktereigenschaften bestimmter Lebensabschnitte mit den Eigenschaften bestimmter Tageszeiten in Verbindung bringen. Beubler erklärt: „Ein Tag beginnt mit dem Sonnenaufgang im Osten. Vielleicht lehnt man an einem Baum und erfährt Inspiration. Die beste Zeit zum Spielen ist der Vormittag. Denn wie im Frühling ist man voller Energie und wie ein kleines Kind voller Tatendrang, zum Beispiel bei einem Spiel, welches Baumarten behandelt. Die Mittagszeit ist wie die Jugend, wie der Sommer. Sie lädt zum Träumen von einer besseren Welt ein. Man will lieber chillen und einfach sein. Hier passt definitiv eine Mittagspause unterm Blätterdach. Wenn der Nachmittag den Herbst darstellt, so folgt

nun die Ernte des erlebten Tages. Durch die Inspiration am Vormittag, die Erfahrungen aus der aktiven, kindlichen Zeit und das Innehalten zur Mittagszeit werden Projekte Schritt für Schritt in Theorie und Praxis umgesetzt. Wie ein Erwachsener trägt man die Früchte. Und am Abend lädt die Wärme des Lagerfeuers ein, denn draußen ist es winterlich kalt. Dankbar wird reflektiert, was der Tag so brachte. Man fühlt sich wohl und lauscht gespannt den Anderen und ihren Erfahrungen. Wie im Alter kommt man zur Ruhe und gleitet in die Nacht, träumt vielleicht vom einem Tag unter einem Lieblingsbaum.“



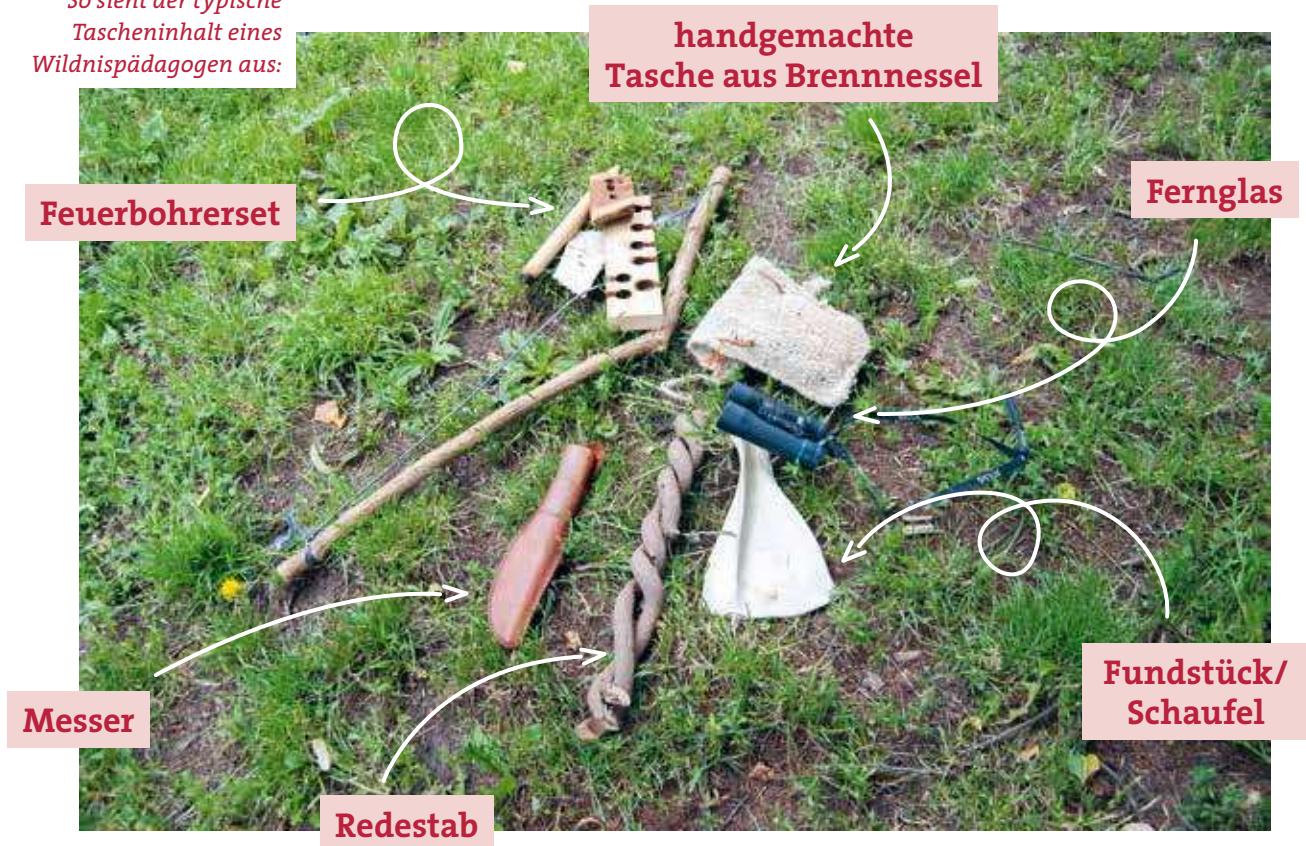
*Die **Rehohren** schärfen das Hörvermögen: Hände hinter die Ohren legen, um Geräusche zu bündeln und zu fokussieren. Man merkt dann, dass sich die akustische Wahrnehmung verstärkt. Optional können die Augen geschlossenen werden, um sich noch bewusster auf die Umgebungsgeräusche zu konzentrieren – eine wunderbare Möglichkeit, sich tiefer mit der Natur zu verbinden.*



*Der **Eulenblick** schult das periphere Sehen: Der Blick ist „weich“ nach vorne gerichtet, ohne auf einen Punkt fixiert. Eine Übung dafür ist, die Zeigefinger gleichzeitig nach außen zu bewegen, um das gesamte Sichtfeld wahrzunehmen. Mit dem Eulenblick registriert man Bewegungen und Veränderungen in einer unübersichtlichen Umgebung. In Verbindung mit dem Fuchsgang sind Tierbegegnungen noch wahrscheinlicher.*



So sieht der typische
Tascheninhalt eines
Wildnispädagogen aus:



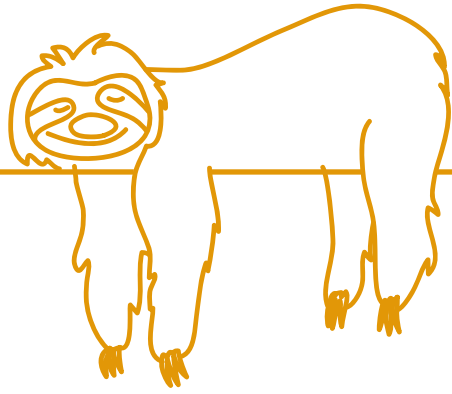
Wildnispädagogik im Großstadtdschungel

Und wie lassen sich die Methoden indigener Kulturen im Alltag einer Großstadtschule integrieren? „Nach meiner Wildnispädagogikausbildung bekam ich eine erste Klasse, die ich bis zur vierten Klasse begleiten durfte. Das war eine große Chance, weil die Kinder noch sehr offen für alles Neue an der Schule waren.“ Vom ersten Schultag an gab es Spiel, Gesang, Redekreise und zahlreiche Projekte. Auch die Klassenfahrten wurden nach wildnispädagogischen Konzepten gestaltet, bei denen immer viel gespielt wurde. Nicht nur die Kinder, auch die Klassenlehrerin habe gerne mitgemacht und sich Inspiration für ihren Unterricht geholt, so Beubler. „Spielen ist ein wichtiges Element in der Wildnispädagogik – und keineswegs nur für Kinder gedacht“, sagt er.

Zu seinen Angeboten gehört auch die „AG Wildnisgruppe“, die sich nachmittags trifft, draußen Sitzplätze macht, Vogelsprache lernt oder auf dem Schulhof auf Spurensuche geht. „Man kann hier wunderbar auf Spurensuche gehen. Man findet Mäusekot und Federn und kann den Kindern dazu Fragen stellen. Die Natur ist auch hier im Kiez und auf dem Schulhof. Wir haben hier einige Vögel, im Kirchturm beispielsweise lebt ein Turmfalke. Natürlich hat der Wald mehr Potenzial – gerade, wenn es ums Verstecken spielen geht. Waldausflüge sind wichtig und gut! Aber der Stadtdschungel hat auch einiges zu bieten.“

Kontakt:
Dennis Beubler
stellv. koordinierender Erzieher
Grundschule im Eliashof
d.beubler@tjfbg.de

Entspann' dich mal !



Entspannung muss nicht zwangsläufig Achtsamkeit oder Yoga bedeuten. Was als entspannend empfunden wird, ist oft sehr individuell. Diese Erfahrung machten auch zwei Dual Studierende der Hochschule für soziale Arbeit und Pädagogik (HSAP), die im Rahmen ihrer Peer-Scout-Arbeit eine AG zum Thema Entspannung leiteten. Ameline Finzen erzählt, wie die beiden durch einen flexiblen Ansatz den Nerv der Schülerinnen und Schüler trafen – und was sie dabei gelernt haben.

Die Johanna-Ecke-Schule trat an die Peer Scouts heran und fragte, ob wir eine AG anbieten könnten. Die Peer Scouts bieten Bildungsangebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene an, die auf deren Interessen und Bedürfnisse abgestimmt sind. Diese Angebote finden in Projekttagen, AGs oder Workshops statt. Wir, meine Kollegin Nadine Rother und ich, hatten freie Hand und beschlossen, den Schüler*innen in einem Entspannungsprojekt Raum zur Erholung zu bieten – etwas, das im stressigen Schulalltag häufig zu kurz kommt. So entstand unser Projekt „Entspannungs-Elite“, das wir jeden Montag in den letzten beiden Schulstunden durchführten. Mit großer Begeisterung stellten wir unser Konzept vor: Yoga, Achtsamkeitsübungen, entspannende Podcasts und auch mal einen Film – alles, um den Jugendlichen Techniken für Entspannung und Erholung zu vermitteln. Doch als die AG begann, zeigte sich schnell: Unsere Idee traf nicht den Nerv der Schüler*innen. Statt auf Yoga-Matten zu liegen und sich auf Atemübungen einzulassen, wollten die Jugendlichen vor allem eins: ans Handy. Für sie bedeutete Entspannung, die Zeit nach ihren

Bedürfnissen zu gestalten und in gewohnte, digitale Welten einzutauchen. Unser Vorschlag, Achtsamkeitstechniken auszuprobieren, wurde mit Augenrollen und Stöhnen quittiert.

Wir gaben aber nicht auf. Eines Tages brachten wir das Gesellschaftsspiel „Werwolf“ mit. Es ist ein Rollenspiel, bei dem die Gruppe herausfinden muss, wer die Werwölfe sind, die jede Nacht eine Person „töten“. Nach der ersten Runde sagte eine Schülerin: „Heute hat die AG zum ersten Mal Spaß gemacht!“ Für uns war das ein Wendepunkt. Zum ersten Mal hatten wir das Gefühl, den Nerv der Jugendlichen getroffen zu haben. In den folgenden Wochen spielten wir viel „Werwolf“ und ähnliche Spiele wie „Wer bin ich?“. Die Stimmung war besser, doch bald hörten wir auch: „Wir spielen jede Woche das Gleiche, das wird langweilig.“ Wir erkannten, dass wir mehr Abwechslung brauchten und setzten uns zusammen, um das Projekt neu zu denken.

Entspannung neu definieren

Uns wurde klar: Entspannung bedeutet nicht zwangsläufig Yoga oder Achtsamkeit. Es muss Raum geben für individuelle Bedürfnisse und Vorlieben. Unsere Herausforderung war nun, Wege zu finden, wie die Schüler*innen nach der Schule wirklich abschalten können – ohne dabei nur auf ihre Handys zu starren. Anstatt die gesamte AG umzukrempeln, beschlossen wir, Entspannung neu zu definieren. Es sollte nicht mehr darum gehen, was wir unter Entspannung verstehen, sondern was die Jugendlichen nach einem langen Schultag tatsächlich brauchen. Um das herauszufinden, organisierten wir eine „Zukunftswerkstatt“ mit den Schüler*innen. Mithilfe dieser Methode können Probleme gelöst werden, indem man zuerst Frust äußern darf, um dann ideale Lösungen zu erarbeiten. Die Schüler*innen machten sich Luft: Zu viel Werwolf, zu wenig Abwechslung, zu selten Pausen. Danach konnten sie in einer Fantasiephase ihre perfekte AG gestalten. Von Fallschirmspringen bis hin zu kreativem Malen war alles dabei. Gemeinsam filterten wir die umsetzbaren Ideen heraus und kategorisierten sie – und begannen, jede Woche ein bis zwei Wünsche der Jugendlichen zu realisieren.

Ein flexibleres Konzept – und Erfolg

Von da an kombinierten wir verschiedene Angebote. Drinnen konnten die Jugendlichen malen und kreativ sein, draußen gab es Spiele und Bewegungsmöglichkeiten. Das Konzept war flexibler, entsprach den Bedürfnissen der Schüler*innen – und brachte uns allen wieder Freude an der AG. Rückblickend wurde uns nochmal deutlich, dass der Schulkontext, auch in einer AG, präsent bleibt. Für die Jugendlichen sind die AGs im gebundenen Ganztags Pflicht, auch wenn die AG als Freizeitangebot gestaltet ist. Die Motivation ist daher oft gering – viele wären lieber direkt nach Hause gegangen. Trotzdem haben wir es geschafft, vielen Schüler*innen schöne Nachmittage zu bieten und eine echte Abwechslung in ihren Schulalltag zu bringen. Wir haben gelernt, unseren Perfektionismus loszulassen und den Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, mitzugestalten. Am Ende des Schuljahres hatten wir ein gemeinsames Picknick – ein schöner Abschluss eines herausfordernden, aber auch bereichernden Projekts.



Mehr Infos zu
den Peer Scouts
gibt's hier:



Kontakt:
Ameline Finzen
Dual Studierende bei den
Peer Scouts der tjfbg
a.finzen@tjfbg.de

Zeit für Austausch
Zufriedenheit

Zeit

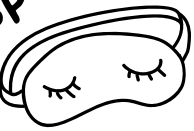
Geborgenheit

Natur

Gesundheit

wohliges Gefühl/ Genuss

Entspannung



Zuhause

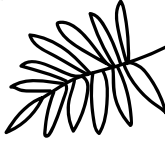
sicher

Gelassenheit

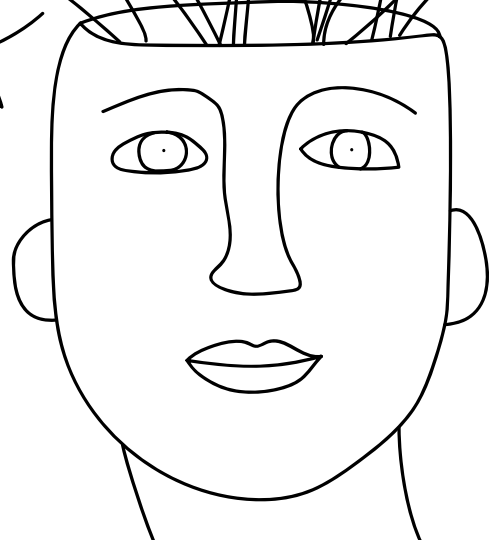
Gemütlichkeit

genug Me-Time
haben

sich amüsieren



angenehme und
vertrauensvolle
Atmosphäre





Was verbinden Sie mit dem Begriff Wohlbefinden?

Brainstorming Teil 2

Freistunde

Grundfamilie
zu haben

glücklich
traurig
verunsichert

Pusteblume
pusten

Verliebt sein



Schmerz
WUT

Ein Pfennig
auf der Straße
finden.

Ängstlich

Glück, Gefühle und GRAFFITI

Von Jenny Kuhlmann und Jens Voß

Drei Tage voller einzigartiger Workshops: Im Literarischen Atelier der Grundschule am Koppenplatz wurde im vergangenen Schuljahr das Thema „Glück, Gefühle und Achtsamkeit“ auf kreative Weise interpretiert.



Was bedeutet Glück? Was sind Gefühle? Was heißt Achtsamkeit?

Das waren wichtige Fragen, die wir den Schülerinnen und Schülern im Rahmen des Literarischen Ateliers gestellt haben. Kinder haben oft andere Ansichten als Erwachsene oder was die Gesellschaft ihnen vorgibt. Sie sind in ihren Meinungen meist unvoreingenommen und entscheiden selbst aus ihrer kindlichen Sicht, wie sich Glück für sie anfühlt und wie sie ihre Gefühle zum Ausdruck bringen. Auf sich zu achten und glücklich zu sein, selbst dann, wenn es die Umstände nicht unbedingt hergeben – das ist nicht nur für uns Erwachsene wichtig, sondern auch für die Kinder.

Das Literarische Atelier ist eine fest etablierte Institution an der Schule, bei der auch der sozialpädagogische Bereich eine wichtige Rolle spielt. Jede Lehrkraft und jede pädagogische Fachkraft gestaltet einen eigenen Workshop zu den Themen des Ateliers. Den Workshops werden jeweils Gruppen von bis zu 15 Kindern zugeteilt, wobei jedes Kind an den drei Tagen einen anderen Workshop von jeweils vier Stunden besucht.

Unsere Lehrkräfte und Erzieher*innen haben bei dem Thema „Glück, Gefühle und Achtsamkeit“ versucht, in ihren Angeboten eine Leichtigkeit hineinzubringen. Insgesamt fanden mehr als 40 verschiedene Workshops statt, die von den engagierten Lehrkräften und Erzieher*innen geleitet wurden.

Für jede Altersstufe war etwas dabei. Draußen gestalteten die Kinder unter Anleitung der Integrationserzieherin Iris Schuhmann, der Lehrerin Wencke Grothkopp und des Schulsozialarbeiters Christian Jatho die Schulhofwände mit bunten Graffiti-Collagen neu. Drinnen wurden währenddessen eigene Comics mit dem Titel „About You“ kreiert. Manche haben Glücksanhänger gebastelt, Glückskekse gebacken, andere wiederum fotografiert. Während dieser drei Tage zeigte sich die Schule am Koppenplatz von einer ganz anderen Seite – es war ungewöhnlich ruhig. Die Kinder arbeiteten konzentriert an ihren Projekten, wirkten sehr zufrieden und in den meisten Gruppen herrschte eine beinahe andächtige Stille.



Kontakte:

Jens Voß

Koordinierender Erzieher
Sozialpädagogischer Bereich
Grundschule am Koppenplatz
j.voss@tjfbg.de



Jenny Kuhlmann
Erzieherin
Grundschule am Koppenplatz
je.kuhlmann@tjfbg.de



Wenn Träume leuchten, **kann selbst ein Niffler nicht widerstehen**

Auf unseren Aufruf für diese Ausgabe hat sich aus dem Naturkindergarten Am Spitzberg im sächsischen Dorf Cotta der Niffler Niffi gemeldet. Hier erzählt er von der neuen Snoezel-Ecke der Kita und verrät, warum er kurzerhand dort eingezogen ist.

**Hallo
Leute, ...**



... ich bin Niffi! Ihr kennt mich bestimmt aus dem Harry-Potter-Universum. Seit einer Weile lebe ich im Naturkindergarten Am Spitzberg im beschaulichen Dörfchen Cotta. Was soll ich sagen? Der Medienrummel war mir zu viel. Ich bin schließlich ein Niffler, kein Promi! Hier in der Kita fühle ich mich richtig wohl – insbesondere seit ich in die neue Snoezel-Ecke eingezogen bin! Endlich habe ich ein kleines Versteck für mich allein. Die Kinder haben nämlich die einstige Höhle unterhalb der Treppe in ein magisches, leuchtendes, kuscheliges Paradies verwandelt. Ganz nach meinem Geschmack!

Alles begann, als sich Nils und Lisa mit ihrer Kindergruppe zum 14. Tüftelwettbewerb angemeldet haben. Das Thema lautete: „Alles ist bunt! Licht und Farben in Natur und Technik“. Erzieher Nils hat sich gemeinsam mit den Kindern mit den tollen Schwarzfarben auseinandergesetzt, die wir hier haben. Die Idee: ein großes Bild damit malen und es an eine Wand

aufhängen. Der beste Platz dafür: die Höhle unterhalb der Treppe. Denn: Ist es dort dunkel, wirken die Farben richtig gut! Die Kinder wünschten sich auch, dass die Höhle gemütlicher wird, damit sie sich dort entspannt aufhalten und das leuchtende Bild betrachten können – denn auch sie lieben alles, was glitzert und leuchtet! Sie und ich haben so viel gemeinsam! Und so war nicht nur der Beitrag für den Tüftelwettbewerb geboren, sondern auch die Idee einer Snoezel-Ecke. Nils musste mir erstmal erklären, was „snoezelen“ bedeutet. Wusstet ihr, dass sich der Begriff aus zwei niederländischen Wör-

tern zusammensetzt? Und zwar aus „snuffelen“ (schnüffeln) und „doezelen“ (dösen). Beim „snoezelen“ entspannt man aber nicht nur, sagt Nils, auch die eigene Fantasie wird angeregt und manchmal driftet man in Tagträume ab. Leute, das ist genau mein Ding! Nils hat mir noch erklärt,

dass das ein Konzept ist, was nicht nur in Kitas, sondern in vielen anderen Einrichtungen eingesetzt wird, damit Menschen sich wohlfühlen. Ein Snoezel-Raum erkennt man daran, dass es angenehme Lichtquellen hat, bequeme Liegeflächen und beruhigende Musik. Unsere Snoezel-Ecke hat sogar ein leuchtendes, wandgroßes Bild! Mit drei Metern Länge und einem Meter Höhe füllt es die gesamte Schräge unterhalb der Treppe aus. Die Holzplatte hat uns eine benachbarte Tischlerei zugeschnitten. Erzieherin Lisa, die wahn-sinnig gut malen kann, hat einen Dschungel vorgezeichnet und die Kinder haben ihn ausgemalt und ihn so zum Leben erweckt. Sie hatten so viel Freude damit! Jeden Tag fragten sie: Dürfen wir heute weitermalen?



Ich war ja schon in vielen magischen Welten unterwegs, aber der Dschungel im Naturkindergarten ist ein Traum. Große Bäume, saftig grüne Pflanzen am Boden und sogar ein Wasserfall plätschert dort die Wand entlang. Das Beste daran? Die Tiere. Papageien, Tiger und Löwen – aber nicht irgendwelche Tiere, sondern leuchtende! Ja, das haben die Kinder sich ausgedacht, und wenn es dunkel wird, fühlt sich alles hier magisch an.

Früher saß ich oben im Regal, zusammen mit den anderen Kuscheltieren und Handpuppen, und ja, das war auch ganz nett – aber sobald ich die neue Ecke gesehen habe, wusste ich: Da will ich hin! Also habe ich die Kinder gefragt, ob ich einziehen darf. Sie waren sofort begeistert. Ich glaube, sie mögen meine Gesellschaft – naja, wer würde das auch nicht?

Ich habe es mir natürlich sofort gemütlich gemacht. Ein paar weiche Kissen, die noch von der 70-Jahr-Feier der Kita übrig waren, eine kuschelige Decke...perfekt! Und dann habe ich ihnen gleich ein paar meiner Regeln verraten. Die wichtigste lautet: In meiner Höhle ist es immer angenehm ruhig. Wenn die Kinder Geschichten lesen oder Musik hören, machen sie das in einer sanften Lautstärke, damit ich nicht gestört werde. Das klappt super! Manchmal



kommen sie zu mir, um eine Pause zu machen, oder einfach, um bei mir zu sitzen und sich zu entspannen. Und ja, ich grunze manchmal, wenn sie mich am Kopf streicheln – das bringt uns alle zum Lachen.

Ein- oder zweimal pro Woche gibt es sogar einen richtigen Snoezel-Tag! Dann dürfen die Kinder abwechselnd in meine Höhle kommen und wir lauschen gemeinsam beruhigenden Klängen über

die Tony-Box – wie dem Zwitschern der Vögel oder dem Rauschen des Regens. Manchmal lesen Nils oder Lisa eine Geschichte vor und ich mache es mir mit den Kindern so richtig gemütlich. Das sind meine absoluten Lieblingstage! Die Snoezel-Ecke ist wirklich etwas ganz Besonderes – und hat der Kita sogar den dritten Platz im Tüftelwettbewerb eingebracht. Aber das Beste daran? Wir haben jetzt einen Ort, an dem die Fantasie fliegen kann. Hier kann man richtig abschalten und träumen – und genau dafür bin ich da.



Kontakt:
Nils Barthel
Erzieher

Naturkindergarten Am Spitzberg
n.barthel@kaeptnbrowser.de

Man muss nicht ans Meer fahren, um **glücklich zu sein**



Manchmal liegt das Glück direkt vor der Haustür – das beweist die Glücks-AG der Thomas-Mann-Grundschule im Berliner Stadtteil Prenzlauer Berg. Erzieher René Fincke hat ein starkes Projekt ins Leben gerufen, das die sozial-emotionalen Kompetenzen der Kinder stärkt und sie ihre persönlichen Glücksorte im Kiez entdecken lässt. Wir haben mit ihm gesprochen.

„Man muss nicht bis ans Meer fahren, um glücklich zu sein“, findet René Fincke. Der frischgebackene Erzieher arbeitet an der Thomas-Mann-Grundschule in Prenzlauer Berg – seinem Heimatbezirk. „Ich bin ein Prenzlauer-Berg-Urgestein. Hier geboren, hier leben meine Eltern, und ich kenne den Bezirk in- und auswendig.“ Hier ist der 38-Jahre auch am glücklichsten. Im Rahmen seiner Facharbeit gründete er eine „Glücks-AG“, die sich inzwischen als festes Angebot für alle Kinder der 1. bis 6. Klasse etabliert hat. Auf der Suche nach einem passenden Thema überlegte er, wovon die Schule am meisten profitieren würde. „So kam ich auf die sozial-emotionale Förderung und die Idee der Glücks-AG war geboren“, sagt René.

Das Ziel der Arbeitsgruppe ist es, die sozial-emotionalen Kompetenzen der Kinder zu stärken, indem durch kleinere und größere Projekte verschiedene Fähigkeiten geschult werden, zum Beispiel das Wahrnehmen der eigenen Gefühle, Empathie und Zufriedenheit. Eines der ganz großen Projekte waren die „Glücksorte im Kiez“. Die Idee dahinter: Jedes Kind zeigt der Gruppe seinen Lieblingsort, es werden Fotos gemacht und gemeinsam Collagen gebastelt. Die Inspiration dafür stammte aus der „Internationalen Ideenbox“ der tjfbg - ein Kartenset, welches Spiele, Experimente oder Aktivitäten enthält, die etwa im Rahmen von (außer-)schulischen, Freizeit- oder internationalen Angeboten stattfinden können. „Darin habe ich die Idee einer Fotosafari im Kiez gefunden – das war die perfekte Inspiration für die Glücksorte“, sagt René.

Internationale
Ideenbox



Zunächst wurde in der Gruppe thematisiert, was Glück im Kiez für jedes Kind bedeutet und welche Orte sie damit verbinden. Für die einen waren es die eigenen vier Wände, die Wohnung der Oma, der Eisladen um die Ecke und Spielplätze. „Wir haben auch eine Musikschule, ein Restaurant und sogar einen Lotto-Laden besucht, weil ein Kind sich dort immer Süßigkeiten kaufen darf. Und wir sind in die Max-Schmeling-Halle gegangen, weil

eines der Kinder dort mit seinem Vater auf einem Kiss-Konzert war“, erzählt der Erzieher, der die Lieblingsplätze auf einer Karte markiert und Routen zum Ablaufen erstellt hat. Begleitet von zwei Erziehern zog die Glücks-AG an drei aufeinanderfolgenden Diensten los, um die Glücksorte im Kiez zu erkunden. Jedes Kind konnte zu seinem persönlichen Lieblingsort auch etwas erzählen. „Wir hatten auch unsere Dienst-iPads dabei. Damit haben die Kinder ihre Glücksorte



fotografiert. Dabei war es schön zu beobachten, wie die älteren auf die jüngeren Kinder geachtet haben und sie unterstützt haben, wenn sie mit dem Tablet nicht klar kamen. Es war ein harmonischer Zusammenhalt in der Gruppe“, sagt René. Und weil Geben glücklicher macht als Nehmen, hatte der Erzieher zu guter Letzt noch die Idee zu einer Saubermachaktion für die Glücksorte. „Ich habe mit der Berliner Stadtreinigung eine Kooperation gestartet. Die haben das Projekt ‚Kehrenbürger‘. Man meldet sich an und bekommt kostenfreie Kehrpakete, um Abfall zu sammeln oder Spielplätze zu säubern. So bekamen wir für die Gruppe Westen, Zangen und Besen. Wir waren die ‚Kehrenkids‘“, erzählt René. Für die Aktion haben sich die Kinder den Humannplatz, ein häufig genannter Glücksort, ausgesucht und sammelten ganz viele Dinge, die da nicht hingehörten. „Das häufigste, was die Kinder eingesammelt haben, waren Kronkorken. Die Kinder kamen dann auf die Idee, daraus noch etwas zu basteln. Hat mega Spaß gemacht!“ Das Ergebnis: Glückliche Kinder, ein glücklicher Erzieher und ein sauberer Glücksort – und die Erkenntnis am Ende: Glück ist eigentlich ganz nah.



Kontakt:
René Fincke
Erzieher
Thomas-Mann-Grundschule
r.fincke@tjfbg.de

Check mal deine Privilegien!



Manche Menschen jammern gerne – hey, nichts gegen Jammern, manchmal muss der Dampf aus dem Kessel. Doch, wer zu lange im Jammertal verweilt, wird eher griesgrämig als glücklich. Wie man schnell aus dem Meckerton herauskommt, weiß Beatrice Christiane Flemming. Die ausgebildete Diversity-Trainerin unterstützt junge Menschen darin, die eigenen Privilegien besser wahrzunehmen und sensibilisiert sie für einen achtsameren Umgang miteinander. Wie das konkret funktioniert und warum auch Erwachsene davon profitieren, erzählt sie im Interview.



Frau Flemming, es ist bekannt, dass altruistisches Verhalten das persönliche Glücksempfinden steigert. Demnach wird man glücklicher, wenn man gibt. Sie haben eine besondere Methode, Menschen daran zu erinnern. Erzählen Sie mal.

Mithilfe bestimmter Fragestellungen und Methoden unterstütze ich Menschen dabei, zu brainstormen, etwa darüber, wo sie gerade im Leben stehen, wo sie hinwollen, also welche Ziele und Wünsche sie haben – aber vor allem geht es darum, wahrzunehmen, was schon da ist, zum Beispiel, welche Ressourcen heute vorhanden sind. Ich nenne das den Privilegien-Check. Für viele ist das ein Aha-Moment.

Inwiefern?

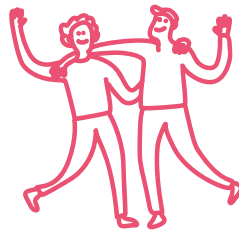
Die meisten stellen für sich fest: Mir geht's eigentlich total gut! Weil ich plötzlich meine eigenen Privilegien sichtbar mache und sie als solche begreife. Folglich stellt sich die Frage: Was kann ich für andere tun, damit sie sich auch privilegiert fühlen? Diese Frage wirkt einladend, sie öffnet einen Raum. Sie schließt andere ein, anstatt aus.

Was genau ist mit Privilegien gemeint?

Dinge, die in der Regel selbstverständlich sind und eben nicht unbedingt als Privilegien wahrgenommen werden. Im Laufe eines Workshops kommen die Teilnehmenden an den Punkt, an dem ich folgende Aufforderung formuliere: „Check mal deine Privilegien!“ Die meisten sind von diesem Satz zunächst einmal irritiert. Schnell kommt die Antwort: „Ich bin nicht privilegiert, ich bin benachteiligt.“ Doch beim genaueren Hinsehen haben selbst vermeintlich benachteiligte Personengruppen bestimmte Privilegien. Der Privilegien-Check ist in den Workshops die Folge eines gemeinsamen Brainstormings und keine einzelne Aufgabenstellung. Es ist das Ergebnis eines Prozesses. Die Teilnehmenden entwickeln die Erkenntnis: Ich habe wirklich mehr Möglichkeiten als andere. Zum Beispiel: Ich habe Zugang zu Bildung, ich habe die Ressource Zeit, ich habe Zugang zu Gruppen und so weiter.

„Check mal deine Privilegien!“ ist also ein Werkzeug zum Reflektieren.

Genau. Eine Art Taschenlampe, die das anleuchtet, was man oft übersieht, weil es etwa zum eigenen Lebensalltag dazugehört und daher nicht hervorsticht. Der nächste Schritt ist dann zu sagen: Vielleicht guckst du mal mehr nach links und rechts und überlegst, wie du anderen auch mehr Dinge ermöglichen könntest. Zum Beispiel, indem man einer anderen Person den Zugang zu einer Clique eröffnet. Den Privilegien-Check habe ich mir während meiner Ausbildung zur Diversity-Trainerin angeeignet. In diesem Rahmen arbeite ich überwiegend mit jungen Frauen, die sich gerne mit sich und ihrer Umwelt auseinandersetzen. In einem Jugendclub biete ich Workshops an rund um Themen wie Identitätsfindung, Ausgrenzung und Zugehörigkeit.



Ist der Privilegien-Check auch was für Erwachsene?

Na klar! „Check mal deine Privilegien!“ passt im privaten wie im beruflichen Kontext. Als pädagogische Fachkraft kann ich mich zum Beispiel fragen: In welchem Verhältnis stehe ich mit Kindern und Erziehungsberechtigten? Wie wirke ich auf Außenstehende in meiner Position? Dadurch kann man sich beispielsweise bestimmte Machtgefüge, die aufgrund einer bestimmten Position entstehen, bewusstmachen.

Und inwiefern macht der Privilegien-Check glücklicher?

Der Mensch jammert ja grundsätzlich gerne. Ist man einmal im Jammertal, sieht man meist nur Dinge, die nicht da sind. Man ist also im Mangel. „Check mal deine Privilegien!“ katapultiert mich schnell da wieder raus. Man erkennt, was man hat und spürt Dankbarkeit. Aus dieser Dankbarkeit heraus entsteht das Gefühl, anderen etwas geben zu wollen. Das sind grundsätzlich menschliche Züge – aus Studien weiß man: Wenn ich gebe, beziehungsweise anderen etwas Gutes tue, wird das persönliche Glück größer. An dem Spruch „Das eigene Glück verdoppelt sich, wenn ich gebe“ ist schon was dran.

Wie kann man das im Alltag einsetzen?

Wenn ich einen miesen Tag habe, hilft mir der Satz „Check mal deine Privilegien!“ ungemein. Dann erinnere ich mich daran, innezuhalten. Ich zoomte erstmal rein, schaue also nach innen und guck, was gerade los ist. Und dann zoomte ich raus, finde und benenne das, was ich habe – und schon wirkt meine Welt nicht mehr so schlimm. Dadurch kultiviert man einen achtsameren Umgang mit sich und seiner Umwelt. Je achtsamer man selbst ist, desto milder kann man mit anderen umgehen. Und das kann ganz verschiedene Gesichter haben.

Zum Beispiel?

Im offenen und wohlwollenden Miteinander, etwa, indem man die vorbeilaufende Person grüßt, die neue Kollegin zur gemeinsamen Mittagspause einlädt oder dem neuen Kollegen aus dem Sozialpädagogischen Bereich auf seine Stärken hinweist, indem man zum Beispiel sagt: „Hey, wäre nicht die eine Fortbildung etwas für dich? Ich sehe dich total darin.“ Manchmal sieht man die eigenen Stärken nicht so gut, andere dagegen sehen die Potenziale in einem klarer. Das ist wertschätzend und auch eine Form des Gebens.

Und wie reagieren Kolleginnen und Kollegen auf den Privilegien-Check?

Ich sage den Menschen um mich herum gerne: „Check mal deine Privilegien!“ Dieser Satz wirkt oft erstmal wie ein Brett. Die Leute sind erst irritiert, aber der Satz wirkt. (lacht)

Kontakt:
Beatrice Christiane Flemming
Referentin Jugendhilfe und Schule
bei der tjfbg
b-c.flemming@tjfbg.de



Wohlfühlort Oderlandcamp

Im Oderlandcamp in Falkenhagen gibt's kein Internet, aber dafür Sternenhimmel, frische Luft und jede Menge Spiel und Spaß – der perfekte Ort für Klassenfahrten und Ferienfreizeiten. Wir haben diesen einzigartigen Wohlfühlort des Trägers besucht.

Der Wind streicht sanft über die Wiesen und lässt die Blätter der hochgewachsenen Pappeln leise rascheln, als würden sie miteinander flüstern – so ruhig wie an diesem Sommertag ist es im Oderlandcamp selten. Für Einrichtungsleiter Thomas Hesselbarth, Erzieher Mario Vetter, Hauswirtschaftlerin Angela Hesselbarth und dem FSJler Linus ist das lediglich die Ruhe vor dem nächsten Gästeansturm, denn schon morgen reist die nächste Gruppe an. Bis dahin bleibt einiges zu tun:

Rasen mähen, Outdoorküche herrichten, Lagerfeuerholz stapeln. Nur Camp-Hündin Nana liegt im Schatten und darf dem Nichtstun frönen.

Das 25.000 Quadratmeter große Gelände in Falkenhagen im Landkreis Märkisch-Oderland ist ein idealer Ort für Klassenfahrten, Wandertage und Ferienfreizeiten. Das Besondere: In der Umgebung befinden sich sieben Seen, die sich beim Baden oder Paddeln erkunden lassen. Zehn Kajaks für je zwei Personen stehen bereit. „Bei uns

können 20 Personen gleichzeitig paddeln und drei miteinander verbundene Seen erkunden“, sagt der Einrichtungsleiter. Auch Wanderer und Naturliebhaber kommen in den umliegenden Wäldern auf ihre Kosten. Wer im Mai vorbeikommt, kann sich zudem an den leuchtend gelben Rapsfeldern erfreuen, die die Landschaft verschönern. Für Radtouren stehen 25 Leihfahrräder bereit und im Camp selbst können sich die Kinder bei Tischtennis, Fußball oder Volleyball auspowern.



All das war im Herbst 2015 noch ein ferner Traum, als der Träger das Grundstück kaufte. Damals glich es noch einem verwilderten Garten. Nach einiger Zeit des Leerstandes hatte sich die Natur alles zurückerobert – dichte Büsche wucherten über die Wege, selbst das Geäst drückte sich schon in das verlassene Gebäude. Tatkräftige Hände mussten her, um das Gelände auf Vordermann zu bringen. Der Träger holte Thomas Hesselbarth ins Boot, ein sympathischer Ortsansässiger mit Berliner Schnauze, der sich von nun an um das Gelände kümmern sollte. Bis zur allerersten Beherbergung im Sommer desselben Jahres musste noch viel passieren: Wege reparieren, Toiletten betriebsfähig machen und die ersten Zelte aufstellen – damals vier, heute sind es 15. Die ersten beiden Gruppen begrüßte der gelernte Schlosser noch allein. Erzieher Mario Vetter kam im Herbst dazu.

Vetter ist gelernter Zimmermann und ein passionierter Kunsthandwerker, der mit Liebe zum Detail mystisch anmutende Figuren schnitzt – wer genau hinschaut, entdeckt seine Kunst überall im Camp. Über Umwege kam er zur Pädagogik und fand im Jugendclub Ikarus die

für ihn beste Ausbildungsstelle. „Ich konnte meine Ideen einbringen und flexibel arbeiten. Das kann ich auch hier im Oderlandcamp“, sagt Vetter. Direkt nach der Ausbildung sollte er sich bei Hesselbarth vorstellen, als Erzieher mit erlebnispädagogischem Schwerpunkt. Angesichts der Menge an Aufgaben, die es zu dem Zeitpunkt noch zu bewältigen gab, war der wiederum skeptisch: „Wat soll ick denn mit ‘nem Erzieher? Ick brauch‘ jemanden, der mit anpacken kann!“ Doch Veters Talent fürs Kunsthandwerk überzeugte ihn. Nachdem sich die beiden Handwerker beschnuppert hatten, entschied sich auch Vetter fürs Oderlandcamp: „Von Anfang an dabei zu sein und mit aufzubauen, fand ich eine schöne Vorstellung.“

Harmonisiert hat es jedoch nicht sofort. „Wir mussten als Team erstmal zusammenwachsen“, sagt Hesselbarth. Das ging am besten beim ersten gemeinsamen Projekt: die Zelte vor Matsch und Wasser schützen. Die Lösung waren Holzpodeste,

die die beiden in aufwändiger Handarbeit errichteten. So erhielten die Zelte einen stabilen, hölzernen Unterbau. Parallel dazu wurde die Bogenschussanlage aufgebaut. Das

Camp bekam auch ein barrierefreies Sanitärgebäude, kofinanziert durch Fördermittel, und eine rustikal ausgestattete Outdoorküche. Hier ist Angela Hesselbarth die gute Seele, die in der Saison für reibungslose Abläufe sorgt. Jeder Gast bekommt von ihr eine Einweisung in die Küche und den Geschirrspüler, und bei größeren Events managt sie den gesamten Küchenablauf. Irgendwann kamen für die Gäste auch Feldbetten hinzu. Bezugspersonen, die nicht mehr im Zelt schlafen können, haben außerdem die Möglichkeit, auf zwei Zwei-Bett-Zimmer mit gemeinsamem Bad neben der Outdoorküche auszuweichen.

Weil es im Oderlandcamp immer viel zu tun gibt, ist auch ein FSJler aus dem Team nicht mehr wegzudenken. „Die FSJler begleiten uns bei allen Aufgaben im Camp und haben eine vollwertige Stimme. Bei

uns geht es sehr familiär zu, anders würden wir das gar nicht stemmen“, sagt der Einrichtungsleiter. So tragen alle im Team dazu bei, dass das Oderlandcamp ein Ort des Wohlfühlens bleibt – für Mensch und Natur. „Es gibt Anzeichen, ob es





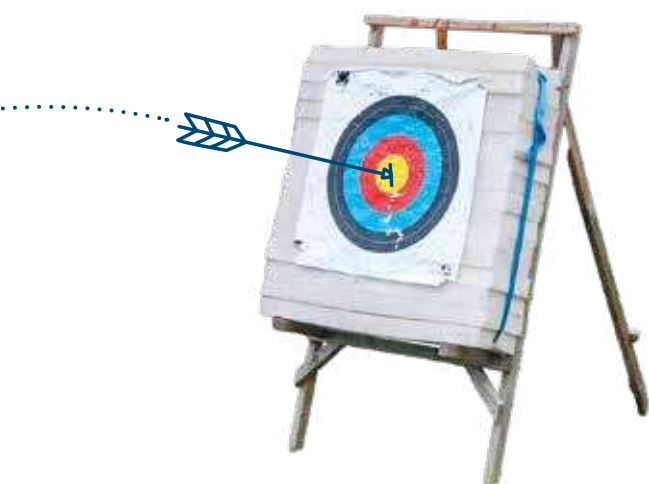
dem Fleckchen Erde, welches ich bewirtschaftete, gut geht“, sagt Vetter und erzählt von einem Grünspecht, der seit dem Frühling auf dem Gelände lebt - diese Spechtart ist normalerweise sehr empfindlich gegenüber Lärm und Bewegung. Auch Eichhörnchen leben hier und sogar eine Hasenfamilie in fünfter Generation. „Nur die alten Baumbestände fühlen sich nicht wohl – das liegt am Klima“, hat Vetter beobachtet.

Für Kinder ist das Camp Abenteuer pur: Hinter dem Zelt Dorf dürfen sie unter Anleitung von Hesselbarth oder Vetter Bogenschießen. Im Bumerang-Workshop können sie ihren eigenen Bumerang bauen. Auch die offene Schnitzwerkstatt ist ein Highlight. Unter einem alten Jurtendach, das nach einem Windsturm übriggeblieben ist, lernen die Kinder den Umgang mit Werkzeugen und Holz. Ausgestattet mit handgefertigten Messern, Sägen und anderen Werkzeugen verstrahlt die Werkstatt den Charme alter skandinavischer Handwerkskunst. Vetter

integriert hier Elemente der Slöjd-Pädagogik, einer schwedischen Methode, die handwerkliche Fähigkeiten fördert und die Kinder ermutigt, durch praktisches Tun zu lernen. „Viele Kinder haben im Alltag selten die Möglichkeit, mit einem Messer zu arbeiten. Hier ist das ausdrücklich erlaubt – für viele eine Grenzerfahrung, die sie wachsen lässt“, sagt er.

An ihre Grenzen kommen vor allem Stadtkinder, die zum ersten Mal im Oderlandcamp übernachten. Kein Internet, keine Medien, kein Späti um die Ecke – dafür Natur mit all ihren winzigen, kriechenden und fliegenden Mitbewohnern.

„Einmal hatten wir eine Gruppe und da waren zwei Mädchen dabei, für die war es eine enorme Überwindung, mit ihren Füßen den Rasen zu berühren. Sie waren schon fast den Tränen nah“, erzählt Vetter. Die Entschleunigung und der Verzicht auf Konsum sind für manche ein herausfordernder Prozess. Doch den ganzen Tag draußen sein, barfuß über das Gras laufen, Stockbrot am Lagerfeuer rösten und unter dem klaren Sternenhimmel Geschichten lauschen – all das wirkt meist Wunder. Und am Ende sind alle begeistert von dem Ort, der so viel Freiheit und Raum zum Sein schenkt.



Kontakt:
Thomas Hesselbarth (r.)
Einrichtungsleiter
Oderlandcamp
t.hesselbarth@tjfbg.de
Mario Vetter (l.)
Erzieher
Oderlandcamp
m.vetter@tjfbg.de
und Hündin Nana



Den Blick nach innen richten

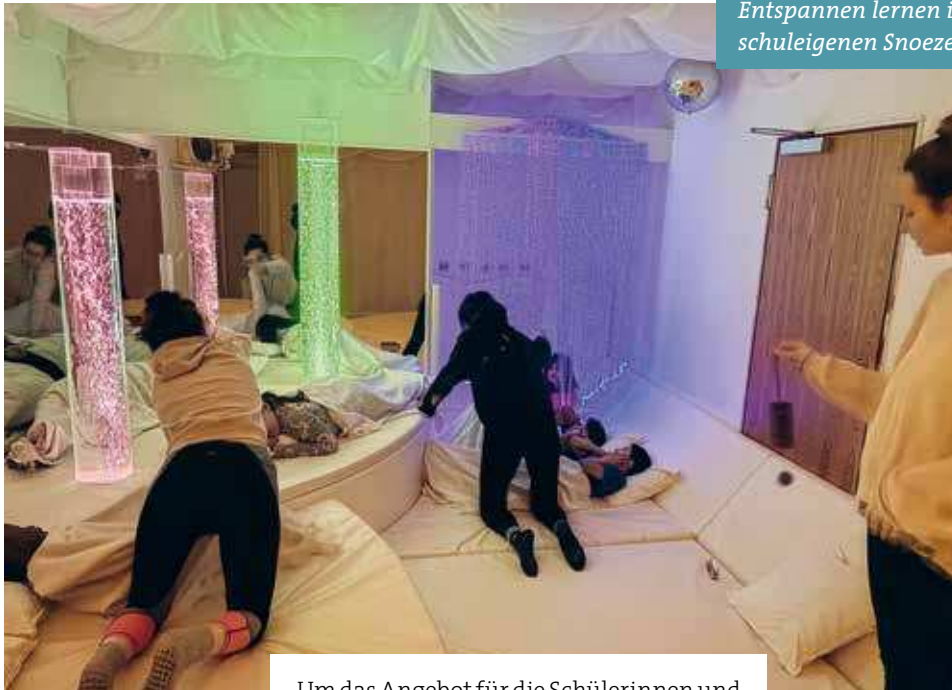
Entspannung wird in der Sozialen Gruppe an der Heinrich-Seidel-Schule großgeschrieben. In einer Kooperation mit dem Verein moment.mal konnten die Kinder im Rahmen einer Projektwoche in die fabelhafte Welt des Yoga eintauchen. Wie Achtsamkeit und Kinderyoga Schülerinnen und Schülern im Alltag stärker macht.



Stress ist nicht nur für Erwachsene eine Herausforderung – auch immer mehr Kinder stehen heutzutage unter enormem Druck. Lange Schultage, steigende Anforderungen und wenig Raum für Entspannung führen dazu, dass bereits Grundschul Kinder mit Stresssymptomen zu kämpfen haben. Das hat auch Rehabilitationspädagogin Maleen Seitz in ihrer Arbeit an der Heinrich-Seidel-Grundschule im Berliner Stadtteil Wedding festgestellt. Im Dreier Team leitet sie dort die Soziale Gruppe, ein Präventivprogramm für Kinder, die Verhaltensauffälligkeiten im sozial-emotionalen Bereich aufweisen: „Die Kinder hier haben einen super langen Schultag und zeigen oft Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Übermüdung und Überforderung. Dem möchten wir mit Entspannung entgegenwirken.“

Die Kraft der Entspannung werde im leistungsorientierten Schulkontext oft unterschätzt – dabei sei der Zustand körperlicher und geistiger Ausgeglichenheit die Antwort auf viele Fragen. Etwa: „Was tue ich, wenn mich intensive Gefühle wie Angst oder Wut überkommen? Wie kann ich mich in bestimmten Situationen selbst regulieren, in denen ich Anspannung verspüre? Die Antwort lautet: Entspannung. Indem Kinder lernen, sich zu entspannen, lernen sie, sich selbst zu regulieren“, sagt Seitz, die auch über eine Zusatzqualifikation im Bereich Entspannungspädagogik verfügt. Gemeinsam mit ihrer Teamkollegin Rebecca Voß, ebenfalls ausgebildete Entspannungspädagogin, sowie ihrem Kollegen,

dem Sozialpädagogen Fabian Zöllner, bringt sie im schuleigenen Snoezel-Raum den Kindern autogenes Training bei. „Eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung ist eine ausgewogene Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Im autogenen Training lernen die Kinder, ihren Körper und Gefühle besser wahrzunehmen und entwickeln ein sicheres Gespür für Anspannung und Entspannung. Durch regelmäßiges Üben und Anwenden des autogenen Trainings werden zudem Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer gesteigert“, erklärt Seitz. Davon profitieren nicht nur die Kinder: „Die Lehrkräfte melden uns, dass die Kinder aus den Entspannungseinheiten frisch und geerdet in die Klassen zurückkommen.“



Entspannen lernen im schuleigenen Snoezel-Raum.

Um das Angebot für die Schülerinnen und Schüler zu erweitern, kooperiert das pädagogische Team der Sozialen Gruppe mit dem Berliner Verein moment.mal. Der Verein hat sich auf die Fahne geschrieben, allen Kindern die wohltuende Kraft des Yoga zugänglich zu machen, unabhängig von sozialer Herkunft und finanziellen Möglichkeiten. Im Fokus stehen Yoga- und Achtsamkeitsprojekte, die sich besonders an Kinder in herausfordernden Lebenslagen richten. Die Grundphilosophie des Yoga bildet dabei die Basis jedes Angebotes, die da lautet: Wie gehe ich mit mir und meiner Umwelt um? Realisiert werden die Projekte mithilfe eines breiten Netzwerkes aus Yogalehrerinnen und Yogalehrern sowie pädagogischen Fachkräften, die ehrenamtlich Kinderyoga in sozialen Einrichtungen wie Flüchtlingsunterkünften,

Familienzentren und Schulen unterrichten. In Workshops und Weiterbildungen erfahren pädagogische Fachkräfte auch mehr über die Bedeutung von Achtsamkeit in der Erziehung und lernen ein paar Grundprinzipien aus dem Kinderyoga. „Im Rahmen einer Förderung aus dem Bundesprogramm ‚Demokratie leben!‘ haben wir einen kostenfreien Fachkräfteworkshop angeboten, an dem auch Maleen teilgenommen hat. Inhaltlich ging es um die Frage: Wie kann man Yoga und Achtsamkeit kindgerecht vermitteln und in den pädagogischen Alltag integrieren? Das war auch die Inspiration für die erste gemeinsame Projektwoche“, erzählt Benjamin Olzem, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des Vereins, selbst Pädagoge und ausgebildeter Kinderyogalehrer.



Das Team der Sozialen Gruppe: Maleen Seitz (l.), Rebecca Voß und Fabian Zöllner.

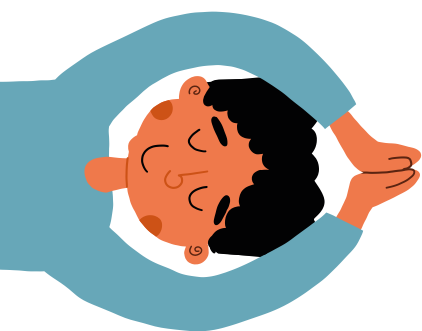


Unter dem Titel „Entspannt durch den Winter“ wurden die Kinder aus der Sozialen Gruppe zu einer Projektwoche eingeladen, in der es Yoga für Kinder, Achtsamkeitsübungen, Tanz, kreatives Gestalten, Spiel und Spaß gab. „Wichtigstes Prinzip für die Vermittlung ist Freiwilligkeit. In der Regel gehen wir zuvor in die Schulen und stellen uns erstmal vor. Die Inhalte passen wir an die jeweiligen Wünsche und Bedürfnisse der Kindergruppe und Pädagog*innen an. Wichtig ist, dass die Kinder mit uns eine gute Zeit haben. Sie zu begeistern, ist die Grundressource in unseren Projekten. Dafür muss man authentisch sein, die eigene Begeisterung kultivieren und nach außen tragen“, sagt der Kinderyogalehrer.

Im Kinderyoga sei alles sehr spielerisch und kontrastreich: „Es wird viel erzählt und gelacht und es darf auch mal laut und wild sein! Momente der Ruhe und der Stille sind oft kurzweilig und zumeist mit Achtsamkeitsübungen, Übungen zur Sinnes-schulung oder auch Traumreisen verbunden. Wenn jedes Kind für sich und miteinander in einen Flow kommt, dann entsteht eine tiefe Versenkung ins Tun, eine ‚Polarisation der Aufmerksamkeit‘,

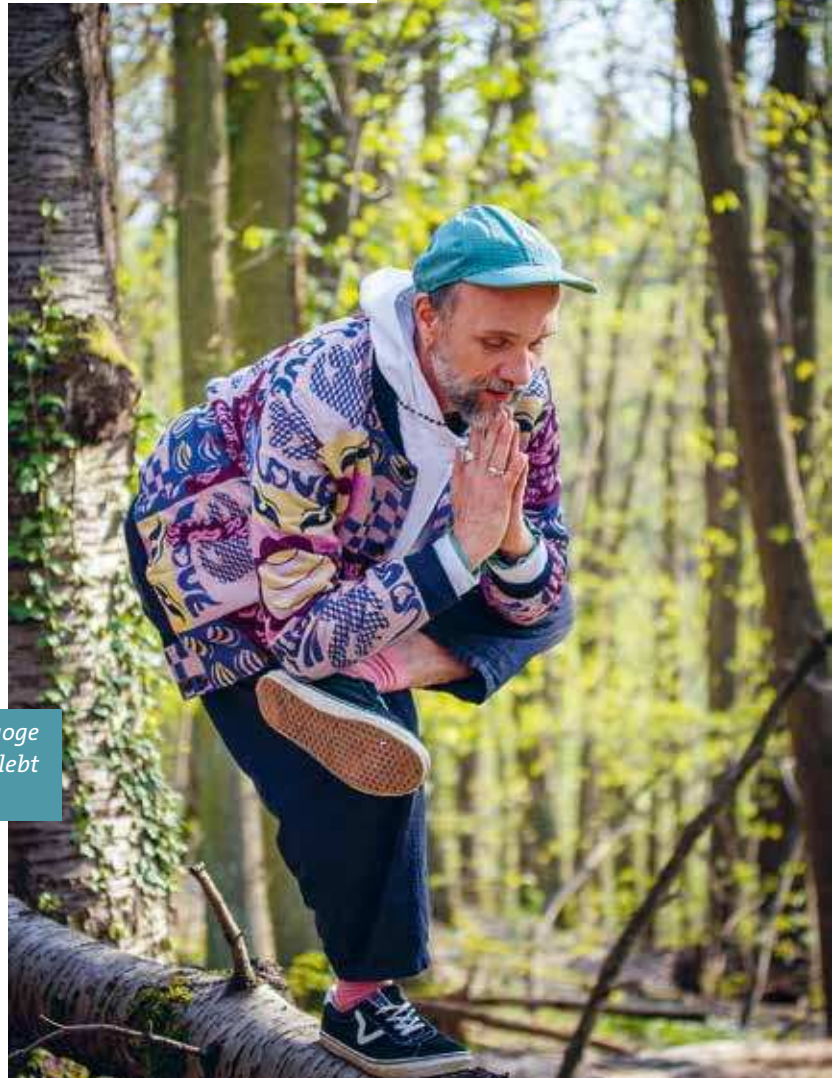
wie Maria Montessori es für das kindliche Spiel bezeichnet hat. Dieses Spielerische im Hier und Jetzt, das ‚bei sich, mit anderen Sein‘ einzüben, ist eine wertvolle Ressource, um im sozialen Kontext nicht so stark in Überreizung und Überforderung zu geraten.“

Ein weiteres Merkmal von Kinderyoga ist, dass die Yogalehrerin oder der -lehrer nicht vorne steht, wie man das aus dem klassischen Yogaunterricht kennt: „Vielmehr bilden wir einen Kreis, sodass wir einander anschauen können. Es geht darum, Gemeinschaft entstehen zu lassen.“ Jede Yogastunde beginnt mit einem Check-in: Wie geht es mir gerade? Wie bin ich hier? Eine gute Hilfestellung sind etwa die Gefühls-wolkenkarten, ein liebevoll gestaltetes Kartenset, das Kinder darin unterstützt, ihre Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. „Für viele Kinder ist es heilsam zu merken: So wie ich gerade hier bin, ob wütend oder müde, so werde ich angenommen. Ich bin gut so, wie ich bin“, sagt Olzem. Mithilfe des Atemballs, ein Expanderball, der die Bewegung des Körpers während der Atmung mimit, atmet die Gruppe gemeinsam und kommt an.



Bietet man Kindern den Raum, verwandeln sie sich schnell in brüllende Löwen und fauchende Katzen – für viele eine befreiende Erfahrung, die Anspannung im Körper löst. Im Kinderyoga geht es weniger um die korrekte Ausführung der sogenannten Asanas, also der klassischen Körperhaltungen, vielmehr steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Gefühle im Vordergrund. Der Kinderyogalehrer erklärt: „Die Gruppen, mit denen wir arbeiten, sind sehr divers. Insbesondere in den Gemeinschaftsunterkünften für Menschen auf der Flucht haben die Kinder oft kaum eine gemeinsame Sprache, daher spielen Mimik und Gestik sowie das Nachahmen eine wichtige Rolle. Zudem fällt es auch in den Schulen immer mehr Kindern schwer, Körperteile und -regionen zu benennen und zuzuordnen sowie differenziert anzusteuern, d.h. zu bewegen. Wir machen daher viele Übungen zur Körperwahrnehmung und sensorischen Integration, etwa durch sogenanntes Tapping, also das Abklopfen verschiedener Körperregionen sowie Igelballmassagen. Wir malen auch Körpersilhouetten auf Papier, die wir dann gemeinsam ausschneiden und darauf etwa das Knie oder den großen Zeh markieren. So bekommen die Kinder eine Idee von ihrer eigenen Anatomie und schärfen ihre Wahrnehmung.“

Kinderyoga ist also viel mehr als nur bewegte Körper, man könnte es als eine ganzheitliche Annäherung an die innere Welt beschreiben. „Es geht darum, den Blick nach innen zu schulen“, sagt Pädagogin Maleen Seitz: „In unserer schnelllebigen Welt sind Kinder sehr im Außen und die meisten haben noch nicht gelernt, den Blick nach innen zu richten. Der Blick nach innen ist aber eine ganz wichtige Ressource, um sich selbst besser zu verstehen und mit anderen besser klarzukommen. Schafft man es, diesen Blick nach innen zu haben, so schafft man es, die eigene Gefühlswelt vielfältiger wahrzunehmen und zum Beispiel in Konfliktsituationen leichter zu kontrollieren.“



Kinderyogalehrer und Pädagoge Benjamin Olzem liebt und lebt seine Yogapraxis.

Infos zum Verein *moment.mal*
und deren Angebote gibt's hier:



Kontakt:
Maleen Seitz
Rehabilitationspädagogin
Soziale Gruppe
Heinrich-Seidel-Grundschule
m.seitz@tjfbg.de





Achtsamkeits-Snacks für Zwischendurch

Ob allein oder mit der Gruppe, ob vor der Arbeit, in der Mittagspause oder danach – es braucht oft nur ein paar Minuten, um den Kopf freizubekommen und in den Körper zu spüren. Hier sind drei einfache, aber wirkungsvolle Übungen, die Ihren Alltag bereichern können:

Körper bewegen

Tiere machen das instinktiv richtig: Nach einer stressigen Situation schütteln sie sich. Den Körper bewegen, hilft Stress abzubauen, überschüssige Energie loszuwerden und emotionale Blockaden zu lösen. Am besten die Lieblingsmusik anmachen und für ein paar Minuten den Körper einfach machen lassen. Bewegen, tanzen, schütteln – alles ist erlaubt.

Umgebung wahrnehmen

Einen ruhigen Ort aufsuchen, am besten in der Natur oder mit Blick auf etwas Natürliches (z. B. eine Pflanze oder den Himmel). Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, um anzukommen. Dann lassen Sie Ihre Sinne die Umgebung wahrnehmen: Was sehen, riechen, hören, schmecken und tasten Sie? Nehmen Sie wahr, ohne zu bewerten und lassen Sie den Atem dabei frei fließen. Vielleicht möchten Sie auch die Augen schließen und das äußere Bild im Inneren wirken lassen. Beenden Sie diesen Snack mit einer kleinen, stimmigen Geste, die sich für Sie richtig anfühlt.

Drei-Minuten-Meditation

Finden Sie einen ruhigen Ort und setzen Sie sich bequem hin oder stehen locker und entspannt. Stellen Sie einen Timer auf drei Minuten. Beginnen Sie nun bewusst acht bis zehn Atemzüge zu nehmen und zählen diese in Gedanken mit (ein Atemzug besteht aus ein- und ausatmen). Konzentrieren Sie sich dabei auf das Ein- und Ausströmen der Luft. Während Sie weiter ruhig atmen, lenken Sie nun die Aufmerksamkeit langsam durch den Körper, beginnend von Kopf, über Hals, Brustkorb, Bauch, Becken, Beine und Füße. Atmen Sie dabei weiter tief ein und aus. Zum Abschluss richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein angenehmes Gefühl oder etwas, wofür Sie heute dankbar sind – das kann die Tasse Kaffee sein, die in der Küche auf Sie wartet oder dieser Moment der Ruhe. Falls Sie möchten, setzen Sie eine Intention, wie „Ich bin ruhig und gelassen.“



Ob entspannt ein Bild ausmalen, spielerisch in die Welt der Gefühle eintauchen oder unendlich viele Spiele spielen und dabei Gutes tun – auch in dieser Ausgabe warten wieder großartige Preise auf Sie!



1x

MITMACHEN UND GEWINNEN!

„Ein gutes Ausmalbuch“ für achtsame Auszeiten

In stressigen Zeiten ist das besondere Ausmalbuch (DIN A4-Format) des Berliner Verlags *Ein guter Verlag* ein wunderbarer Begleiter. Beim Ausmalen können Sie sich ganz auf Formen und Farben konzentrieren, während Ihre Gedanken eine Pause einlegen. Mit 30 wunderschönen Illustrationen der Künstlerin Helke Rah macht kreative Selbstfürsorge nicht nur Freude – die Bilder zum Herausnehmen eignen sich auch perfekt als dekorative Wandbilder.

Gefühlswolkenkarten

Das Gefühlswolkenkarten-Set des Berliner Vereins *moment.mal* umfasst 17 liebevoll gestaltete Karten (DIN A6-Format) von Adriane Wald. Darauf ist das Vereinsmaskottchen Binda in ganz unterschiedlichen Gefühlslagen zu sehen: von glücklich über wütend und ängstlich bis hin zu verschämt oder traurig. Mit diesen Karten können Kinder spielerisch in ihre Gefühlswelt eintauchen, sie erkunden und lernen, wie sie mit starken Gefühlen wie Angst oder Wut umgehen können. Die Karten sind auch ideal für den Einsatz in Kitas und Schulen geeignet!



2x

3x



„Das unendliche Spielebuch“ der tjfbg

Dieses papierlose, langlebige und löschbare Spielebuch des Trägers tjfbg bietet endlosen Spielspaß. Es eignet sich perfekt als Reise- oder Urlaubsbegleiter und kommt in einer praktischen Aufbewahrungsbox. Das Buch enthält 14 verschiedene Spiele, und dank der herausklickbaren Seiten können bis zu vier Personen gleichzeitig spielen. Der Hersteller

Correctbook sorgt außerdem dafür, dass mit jedem Kauf eines Spielebuchs Kinder in Entwicklungsregionen mit denselben wiederverwendbaren Schreibmaterialien ausgestattet werden.

Teilnahme über diesen QR-Code



Tragen Sie hier Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse ein. Nach dem Teilnahmeabschluss werden die Gewinner für die einzelnen Preise per Zufallsprinzip ausgelost und per E-Mail kontaktiert.

Teilnahmeschluss ist 31.01.2025

Hinweis zum Datenschutz:

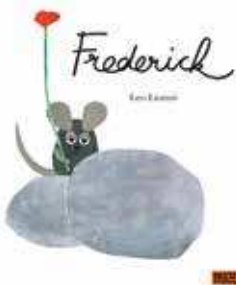




Buchtipps für Kinder

Unsere Buchexpertin Lena-Lotte Ewest hat für Sie zum Thema Wohlbefinden die Bücherregale durchforstet. Hier stellt sie zehn bezau-bernde Werke für Kinder vor – und sogar eines für Erwachsene. Viel Spaß beim Stöbern!

ab 3 Jahren



Frederick
(Beltz&Gelberg,
22 Euro)

Beim Thema Wohlbefinden darf dieser Klassiker nicht fehlen! Während alle Mäuse für den Winter

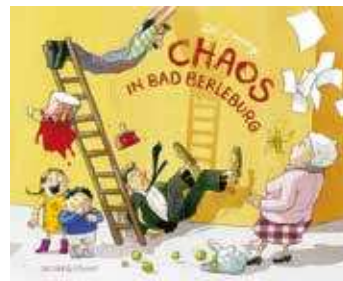
eifrig Nüsse und Beeren sammeln, tut Frederick nichts. Scheint so. Denn in Wirklichkeit sammelt er etwas ebenso Wichtiges: Sonnenstrahlen, Farben und Worte – eben alles, was es braucht, um auch wohligh durch den Winter zu kommen. Die Geschichte ist auch als Bilderbuchkartenset für das Kamishibai erhältlich.



Ich mach dich froh!
(Dorling Kindersley, 12,95 Euro)

Eine kleine Perle der Kinderbuchlandschaft: Leas Oma lächelt nicht mehr – Lea zieht daher voller Tatendrang los, um die Freude zu suchen und einzufangen. Ein einfühlsames Buch über Einsamkeit im Alter und Freude in allen Facetten. Diese Lektüre zaubert ein großes warmes WUSCH in jedes Gesicht.

ab 5 Jahren



Chaos in Bad Berleburg
(Jacoby & Stuart, 15 Euro)

Das famoseste und kurioseste Kinderbuch aller Zeiten erzählt von einer scheinbar belanglosen Handlung und ihrer eventuell weitreichenden Folgen. Ins Absurde gesteigert und doch gar nicht so unreal wird eine kleine Bananenschale zum

Mittelpunkt eines absoluten Chaos, welches einer nachvollziehbaren Logik folgt. Einzigartig und einfach nur herrlich-komisch-anarchisch-schön!



Menschen brauchen Menschen
(Coppentrath,
16 Euro)

In Reimform mit Ohrwurmgarantie zeigt uns dieses schöne Bilderbuch, dass Menschen immer Menschen brauchen. Die liebevollen und abwechslungsreichen Illustrationen bieten viel zum Entdecken und ebenso viel Gesprächsstoff. Ideal zur Sprachförderung, für die emotionale Entwicklung und auch noch gut in der 1. oder 2. Klasse zu verwenden.

ab 6 Jahren



Hast Du das schon gesehen?
(Insel/Suhrkamp, 20 Euro)

Mit dem ABC durch die Welt oder: ein Kunstführer für Kinder. Dieses Buch lädt ein, den Regennachmittag gemütlich mit Buchgucken zu verbringen, zu staunen und nachzumachen. Auch ein Museumsbesuch ist danach nicht ausgeschlossen. Kindgerecht, nahbar und auch für größere Kinder und Erwachsene eine bildende Lektüre.



ab 6 Jahren

Hilda Hasenherz

(Schneiderbuch, 14 Euro)

Hilda buddelt ihr Leben lang unter Tage Möhren für Baron von Ratzezahn. Aber die Neugier nach Mond und Sonne lässt ihr keine Ruhe. Und so buddelt sie sich nicht nur einen heimlichen Weg an die Erdoberfläche, sondern macht sich auf, eine fiese Möhrenverschörung aufzudecken, ein Königreich zu retten und die Buddelhasen aus ihrer Knechtschaft zu befreien. Hasta siempre, Hilda!

ab 8 Jahren

**Und dann kam Juli**

(Baumhaus, 14 Euro)

Von zugelaufenen Hunden oder Katzen hat man ja schon mal gehört. Aber von einem zugelaufenen Pferd? Mit viel Humor und Comic-Elementen stellt Juli das Leben ihrer Menschenfamilie auf den Kopf. Lesevergnügen für die ganze Familie.

**Glück für Kinder**

(Dumont, 22 Euro)

Zehn Wege zum Glück verspricht das Inhaltsverzeichnis. Von Geben und Nehmen, Gefühlen, Reflexion, Ausprobieren, Kraft schöpfen... mit einer wunderschönen und klugen (Vorlese-) Geschichte lädt dieses Buch alle ein, zu lernen, zu erinnern und einen Moment innezuhalten. Auch wenn man Glück eigentlich nicht kaufen kann, geht es in diesem Fall irgendwie schon.



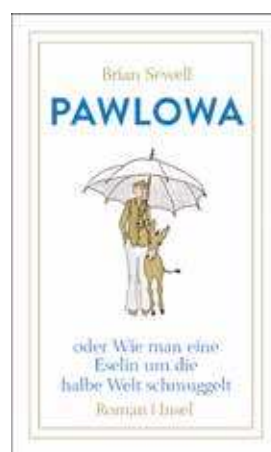
ab 11 Jahren

Fred und ich

(Beltz & Gelberg, 12 Euro)

Schnörkellos und wunderschön. Lena Hach schafft es immer wieder, mit wenig Worten große Geschichten zu erzählen. So wie in diesem Fall eine der schönsten Liebesgeschichten der letzten Jahre. Sensibel, nachdenklich, zärtlich, frech, herzensschön. Diese erste Liebe und ihre beiden Protagonisten bleiben noch eine Weile im Kopf.

für Erwachsene

**Pawlowa**

(Insel / Suhrkamp, 11 Euro)

Ein Seelenschmeichler für alle – die Lieblingskollegin, den Nachbarn, den Busfahrer, die Supermarktkassiererin, den besten Freund, die-die-schon-alles-hat oder ganz verwegen: für einen selbst. Klein und fein für Herz und Seele, ein absolutes Wohlfühlbuch.



Kontakt:
Lena-Lotte Ewest
Bonusstelle Sprach- und
Leseförderung
SPB Heinrich-Seidel-Schule
lewest@tjfbg.de





SUPER AUSSICHTEN

**BERUFSBEGLEITEND ODER DUAL –
HAUPTSACHE SOZIAL!**

Technische Jugendfreizeit- und Bildungsgesellschaft (tjfbg) gGmbH
Alt-Stralau 37-39 · 10245 Berlin · www.tjfbg.de
Geschäftsführer: Thomas Hänsgen M.A.
Amtsgericht Berlin-Charlottenburg HRB 121600 B

**AUSBILDUNG
und STUDIUM
bei der tjfbg**

