# initiativ

RUNDBRIEF 166 | SEPTEMBER 2022 | SONDERAUSGABE

## SONDERAUSGABE

**In Kindern wird die Welt anders neu geboren – Anregungen für ein nachhaltiges Familienleben**

Erd Charta.

ökumenische initiative eine welt

## Inhaltsverzeichnis initiativ 166


3 Familie und Nachhaltigkeit

4 Wir haben nachgefragt...
Wünsche und vermittelte Werte
Kurzgeschichte und Familienkonferenz

6 Buchempfehlungen

8 Von Kindern lernen
Direkt, unmittelbar und total,
Film-, Buch- und Apptipps,
Das Taktgefühl wiederentdecken

12 Sorgearbeit wertschätzen

14 Wahlfamilien
Wie ein Mosaik
Nachhaltig als Familie in Gemeinschaft

20 Familie weiter fassen
Familie weitergedacht

22 Verbindungen stärken
Geburtstage feiern weltweit
Gemeinsam die Natur errätseln
Kinderyoga

# Impressum

initiativ – Rundbrief der Ökumenischen Initiative Eine Welt (ÖIEW)

**Herausgeberin:**
Ökumenische Initiative Eine Welt e.V., Erd-Charta-Koordinierungsstelle in Deutschland

**Redaktion:**
Fabian Bethge, Christine Clar, Hanna Dickmann, Bernhard Möller, Gerhard Peham, Dagmar Feldmann, Isabelle Roosen (V.i.S.d.P.)

**Redaktionsanschrift:**
ÖIEW-Geschäftsstelle, Mittelstraße 4, 34474 Diemelstadt-Wethen

Tel. 05694 1417, Fax 05694 1532,
E-Mail: info@oeiew.de

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich
**Auflage:** 1.300 Stück
**Satz/Layout/Illustration:**
Christiane Sasse, www.sasse24.de
**Druck:** Knotenpunkt, Buch/Hunsr. auf Recycling-Papier
**Fotos:** Soweit nicht anders vermerkt, privat, von Pixabay oder aus dem Archiv der ÖIEW. Titelfoto: Pixabay

**Team Geschäftsstelle:**
Denis Kupsch / Geschäftsführender Referent; Isabelle Roosen / Erd-Charta-Bildung und Vernetzung; Marina Mebs / Verwaltungsreferentin; Angelika Schroers / Referentin für Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit

**Bankverbindung und Spendenkonto:**
Waldecker Bank e.G.
IBAN DE91 5236 0059 0000 9153 00,
BIC GENODEF1KBW

**Redaktionsschluss Ausgabe 167:**
03. Oktober 2022

**Förderhinweis:**
Diese Initiativ-Ausgabe wird gedruckt mit finanzieller Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ. Für den Inhalt ist allein die ÖIEW verantwortlich. Die Arbeit der ÖIEW wird gefördert aus Mitteln der Inlandsförderung von Brot für die Welt.

Wir danken dem Land Hessen für den finanziellen Zuschuss zu dieser Ausgabe.

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung




# Perspektivwechsel

**Wer oder was ist Familie?**

In unseren Erd-Charta-Ausbildungen hören wir immer wieder, wie Gerechtigkeit, Umweltbewusstsein und Solidarität Werte sind, die man in der eigenen Kindheit vermittelt bekommen hat. »Wir waren mit unseren Eltern viel in der Natur«, »die Großeltern haben aus ihren eigenen Erfahrungen Lebensmittelverschwendung thematisiert«, usw. Auch ich habe ein sehr enges Verhältnis zu meinem Familienclan, wie wir uns liebevoll bezeichnen, und wurde von ihm stark geprägt. So kann ich für mich relativ klar aufschlüsseln, wo meine Werte herkommen: meine Großeltern mütterlicherseits, die einen Selbstversorgergarten hatten, der mir in meinen kindlichen Erinnerungen wie ein Paradies erhalten geblieben ist, und meine Großeltern väterlicherseits, die mir spannende Geschichten ihrer Arbeitsaufenthalte in bspw. Afghanistan erzählten.

Dank vieler vieler bunter Erfahrungen hat sich allerdings mein persönliches Familienverständnis geweitet, weg vom typischen Vater – Mutter – Kind – Bild, das der heutigen Zeit einfach nicht mehr gerecht wird. Denn es gibt es so viele verschiedenen Formen von Familie: Groß- und Kleinfamilien, Patchwork, 'Ersatz'familien, (interkulturelle) Wohngemeinschaften, Mehrgenerationsprojekte, und so weiter und so weiter.
Ich hatte selbst das Glück, in interkulturellen WGs zu leben, durch meinen Exfreund migrantische Familienkonstellationen und -erfahrungen intensiv mitzuerleben – und durfte Teil haben am Familienleben in Gastfamilien in Costa Rica und Zypern. Und auch ich adoptiere immer wieder Menschen in meinen Kreis und habe mit vielen Freund*innen ein geschwisterliches Verhältnis. Das auch dank der ‚sister circle', bei denen wir uns in einem geschützten Kreis treffen und uns gegenseitig als Frauen* (in einer patriarchischen Gesellschaft) unterstützen.
Wir haben uns mit dieser initiativ-Ausgabe also nicht nur die Frage gestellt, wie wir im ‚klassischen' Familienleben gesunde Glaubenssätze, Werte und Routinen für ein nachhaltiges Morgen vermitteln können – durch Familienkonferenzen, Naturerfahrungen oder Umsetzen praktischer Ideen –, sondern uns auch überlegt, wie Gemeinschaften oder die Menschheit an sich, als Familie wahrgenommen werden können.

Doch es gibt noch so viel mehr: Erst kürzlich hatte ich ein Gespräch mit einer Kindheitsfreundin, deren Hund schwer erkrankt war, und die mir sagte, wie ihr dadurch bewußt wurde, welch großer Teil ihrer Familie er eigentlich ist. Besonders häufig werden Tiere und andere Lebewesen in indigenen Kulturen als Familie verstanden und in vielen Teilen dieser Welt wird das ganze Dorf mit geschwisterlichen Begriffen angerufen: im Indischen die ältere Frau als ‚aunty', oder in diversen afrikanischen Kontexten die weitläufige Nutzung von ‚brother' und ‚sister'. Sowieso gibt es in vielen Sprachen auch nochmal gesonderte Familienbegriffe. Im Türkischen beispielsweise gibt es die ‚hala' (Tante väterlicherseits) und ‚teyze' (Tante mütterlicherseits). Viele Kulturen haben auch ein ganz anderes – wertschätzendes – Verhältnis zur vorangegangenen, bestehenden und zukünftigen Generation. Wie Ihr seht: wir hätten noch viele viele Artikelideen gehabt und Euch gerne weitere solcher Impulse mitgegeben Familie weiterzudenken!

Viel Spaß beim Lesen wünscht für das Redaktionsteam, Isabelle Roosen

## Was wünscht Ihr (als Eltern) der jungen Generation für die Zukunft?

»Einen rebellierenden Geist, Aufmüpfigkeit, Kreativität, Resilienz und ganz viel Power, um die menschengemachten Probleme zu bewältigen.«

»Eine gesündere Erde, mehr Gerechtigkeit.«

»Dass sie ein Leben im Einklang mit sich selbst, anderen Menschen und der Natur führen können.«

»Mehr Verbundenheit mit der Natur.«

»Einen wachen Verstand, mit sich selbst und anderen in einem guten nährenden Kontakt sein, Phantasie, Mut um sich selbst und den eigenen Werten treu zu bleiben, nicht zuletzt Mitgefühl und Freude.«

»Dass sie das Bewusstsein bekommen, dass jedes Leben wertvoll ist und sie Verantwortung dafür übernehmen.«

»Eine intakte Natur und einen bescheidenen Wohlstand.«

Wir haben Eltern befragt

## Auf welche Werte achtet Ihr bei der Erziehung Eurer Kinder?

»Das Thema ist durch, meine Tochter erzieht sich mittlerweile selbst - und meines Erachtens macht sie das ganz gut! Als sie noch Kind war, waren mir u. a. Werte wie Ehrlichkeit, Offenheit, Transparenz und Kommunikation wichtig.«

»Dankbarkeit, Empathie und aufeinander Rücksicht nehmen.«

»Ehrlichkeit, Respekt, Verantwortung und Mitgefühl.«

»Teilen, Natur, Freiheit und Grenzen«

»Natürliche Spielsachen, in den Wald gehen«

»In der Arbeit mit Kindern war mir Ehrlichkeit immer wichtig.«

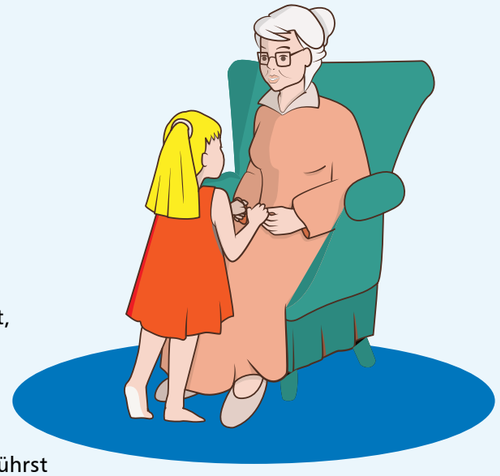
»Mich so wenig wie möglich einzumischen, eher den Rahmen für eine gesunde Entwicklung ermöglichen«

»Neugier und Ehrlichkeit«

»Ehrlichkeit, Respekt und Selbständigkeit«



# Eine kleine Geschichte...



»Oma, wie kann ich mit Schmerz umgehen?«

»Mit deinen Händen, Liebes. Wenn du es mit deinem Verstand tust, verhärtet sich der Schmerz noch mehr."

»Mit meinen Händen, Oma?«

»Ja, richtig. Unsere Hände sind die Antennen unserer Seele. Wenn du sie bewegst, indem du nähst, kochst, malst, die Erde berührst oder wenn du sie in die Erde versenkst, senden sie Signale der Fürsorge an den tiefsten Teil von dir und deine Seele beruhigt sich. Auf diese Weise muss sie keinen Schmerz mehr aussenden, um ihn zu zeigen.«

»Sind Hände wirklich so wichtig?«

»Ja, mein Mädchen. Denk an Babys: Sie lernen die Welt über Berührung kennen. Wenn du dir die Hände älterer Menschen ansiehst, erzählen sie mehr über ihr Leben als jeder andere Teil des Körpers. Alles, was mit den Händen gemacht wird, so sagt man, wird mit dem Herzen gemacht, weil es wirklich so ist: Hände und Herz sind miteinander verbunden. Denk an Liebende: Wenn sich ihre Hände berühren, lieben sie sich auf die erhabenste Weise.«

»Meine Hände, Oma... wie lange habe ich sie nicht mehr so benutzt!«

»Bewege sie, meine Liebe, beginne mit ihnen zu erschaffen und alles in dir wird sich bewegen. Der Schmerz wird nicht vergehen. Aber es wird das größte Meisterwerk sein. Und es wird nicht mehr so weh tun, weil du es geschafft hast, dein innerstes Wesen in eine Stickerei zu verwandeln.«

*Elena Barnabé*

## Die Familienkonferenz

Bei einer Familienkonferenz geht es darum, gemeinsam Konflikte zu lösen, wichtige Themen anzusprechen und für eine gute Kommunikation in der Familie zu sorgen.
Eine Familienkonferenz funktioniert am besten als ein regelmäßiger Termin, zu dem über die Themen gesprochen wird, die die Teilnehmenden gerade bewegt – positiv oder negativ. Sie sollte nicht als Methode nur im Fall von akuten Krisen eingesetzt werden. Denn dann verbinden alle Beteiligten sehr negative Dinge mit der Familienkonferenz. Für den ersten Termin eignet sich ein positiver Anlass wie etwa die Urlaubsplanung.

Wer mag, kann sich überlegen, welcher Gegenstand am besten als Redestab zu eurer Familie passt und den für die Familienkonferenz nutzen.

1. Gemeinsamer Start – eine Klangschale anschlagen, eine Kerze anzünden, oder ähnliches
2. Bestimmt, wer die Gesprächsleitung übernehmen soll und wer das Protokoll
3. Macht eine Komplimente-Runde, um mit einer guten, offenen Atmosphäre zu starten
4. Macht eine Runde, in der alle reihum sagen, a) wie es ihnen geht und b) was sie gerade von den anderen brauchen (siehe Vorlage). Pro Person 2 Minuten, es wird nicht kommentiert (Ich-Botschaften, aktives Zuhören)
5. Besprecht, wie mögliche angesprochene Konflikte im Interesse aller gelöst werden können und welche Auf gaben sich daraus ergeben. Haltet konkret fest, wer was bis wann macht.
6. Gemeinsames Ende – eine Klangschale anschlagen, die Kerze wieder löschen, oder ähnliches.

**Zum Weiterlesen:**
Thomas Gordon (2012): Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. Heyne Verlag. ISBN: 9783453602328

## Buchempfehlungen für kleinere Kinder (ab 2-5 Jahren)

| Autor*in / Illustrator*in | Titel | Inhalt / Themen |
|---|---|---|
| Jutta Bauer / Kirsten Boie | Juli und die Liebe | Berührende Geschichte über das Anderssein und die Loyalität |
| Rachel Bright / Kim Field | Trau dich, Koalabär | Vom Mut, Neues zu wagen… |
| Kathryn Cave / Chris Riddell | Irgendwie anders | Eine Feier von Anderssein, Dazugehörenwollen und Freundschaft… |
| Daniela Dreschner | Pippa und Pelle | Die Zwergen Pippa und Pelle streifen durch die Welt und entdecken, was dort krabbelt und blüht |
| Imme Dros / Harrie Geelen | Ich will die! | Ist das Schicke, Neue wirklich immer das Bessere? |
| Will Gmehling / Wiebke Oeser | Gott, der Hund und ich | Die Geschichte stellt Gott mitten ins Leben. Sie sieht ihn dort, wo Zuwendung ist und Vertrauen, und macht dabei trotzdem den Zauber spürbar, den solche Erfahrungen in den Alltag bringen. |
| Ursula Habermehl / Franziska Döll | Bienenzauber | Mitmachbilderbuch über das Leben einer kleinen Biene |
| Christina Hagn / Julia Patschorke | Vom kleinen Eisbären, dem es zu warm geworden ist | Eine Geschichte über den Klimawandel und wie wir alle helfen können, weniger warme Luft zu machen |
| Judith Kerr | The Great Granny Gang (leider nur auf Englisch) | Ein Bilderbuch über die Power der Alten! Die unerschrockenen Omas entziehen sich jeder Konvention und stellen sich allen Herausforderungen! |
| Leo Lionni | Frederick | Die Maus Frederick sammelt nicht wie die anderen für den Winter Körner und Nüsse, sondern Sonnenstrahlen, Farben und Wörter… |
| Petra Piuk / Gemma Palacio | Rotkäppchen rettet den Wolf – Ein Nicht-Märchen | Ein Plädoyer für Wolf und Wald, verpackt in ein witziges und originelles Nicht-Märchen, bei dem alles anders ist als bei den Gebrüdern Grimm. Kuchen gibt es trotzdem. |
| Axel Scheffler / Julia Donaldson | Die Schnecke und der Buckelwal | Bezaubernde Geschichte über Freundschaft, Fernweh, Gefahr und Rettung |
| Axel Scheffler / Julia Donaldson | Riese Rick macht sich schick | Farbenfrohes Buch zu den Themen Teilen, Großzügigkeit, Selbstakzeptanz |
| Kobi Yamada / Gabriella Barouch | Vielleicht | Geschichte über die vielen Begabungen, die in uns schlummern und Ermutigung zum Träumen… |

**Die Buchempfehlungen sind ebenfalls Ergebnisse unserer Umfrage (s. S. 4)**

## Buchempfehlungen für Grundschulalter und älter

| Autor*in / Illustrator*in | Titel | Inhalt / Themen |
|---|---|---|
| Elisabeth Etz / Nina Spagl | Ein Baum kommt selten allein | Ein Mitmachbuch für die ganze Familie über Faszinierendes aus dem Leben der Bäume |
| Erich Kästner | Die Konferenz der Tiere | Leidenschaftlicher Appell für die Rechte der Kinder, gegen Krieg und Gewalt, gegen Dummheit und Ignoranz. |
| Ilona Koglin / Marek Rohde | Animal Agents | Umweltschutz und Hochspannung. Böse Mächte wollen lebendige Bienen mit Roboter-Bienen ersetzen. Hündin Berry und ihre Freunde brechen auf in einer gefährlichen Mission für das Netz des Lebens, das sie an so manche Grenzen bringt. |
| Ernst Wolff | Friedrichs Traum von der Freiheit | Erdmännchen Friedrich lebt im Zoo und sehnt sich nach der Freiheit. Die Krähe Carola kommt ihm zu Hilfe… |

Es wurden auch Klassiker genannt wie Bücher von Astrid Lindgren und Michael Ende; Der Kleine Prinz (Saint-Exupéry)…

## Buchempfehlungen für Jugendliche (ab 14 Jahren)

| Autor*in / Illustrator*in | Titel | Inhalt / Themen |
|---|---|---|
| Cherie Dimaline | Die Traumdiebe | Der dystopische Jugendroman einer kanadischen indigenen Autorin thematisiert die andauernde Benachteiligung von Indigenen, erzählt aus der Sicht eines Jugendlichen. In einer von Klima- und Umweltkatastrophe zerstörten Welt in der Zukunft, sind Indigene zugleich Verfolgte und Hoffnungsträger. |

## Methoden und Geschichten

| Autor*in / Illustrator*in | Titel | Inhalt / Themen |
|---|---|---|
| Arne Winter / Lynn Lausen | Erzähl mir was: Geschichtenerzählen als Methode des Naturmentorings | Lehr- und Geschichtenbuch für mehr Naturverbindung |

**Empfehlungen zu vorurteilsbewussten Kinderbüchern gibt es auch unter:**
https://situationsansatz.de/fachstelle-kinderwelten

# Direkt, unmittelbar und total: Kinder und Jugendliche entdecken die Welt

**Kinder beobachten, jungen Menschen zuhören, gemeinsam lernen, die Welt zu gestalten. Darum soll es in diesem Artikel gehen.**

## Beobachtungen in der Nachbarschaft

Auch als Kinderlose kann man das Glück haben, in einer Nachbarschaft mit Kindern und an einem Schulweg zur nahen Grundschule zu leben – und beobachten zu können. So geht es auch meiner (Bernhards) Partnerin und mir: was für Eltern außer Freude auch Alltag, Mühe oder Sorge ist, wurde uns zum Geschenk.

Mir fiel auf, wie Mädchen beschwingt hüpften, wenn sie sich freuten. Später merkte ich, dass dies auch Jungs tun. Schulkinder flitzen mit ihren Rollern auf dem schmalen Durchgang an den Häusern,

die älteren legten sich auf ihren Fahrrädchen ins Zeug. So ganz anders als zur Zeit, in der sie laufen gelernt hatten. Jedes Blatt, jeden Kieselstein begutachten sie. Sie entdecken die Welt, lassen versunken Eltern warten. Zu dieser Welt gehören auch andere Kinder, mit denen sie spielen und Freundschaften schließen. Nach meiner Corona-Erkrankung fragte mich wiederholt ein Junge aus der Nachbarschaft, ob es mir gut ginge. Dies hat ihn offenbar beschäftigt. Aufgehört zu fragen hat er erst nach meiner Versicherung, ich sei jetzt gesund und es gehe mir gut. Eine umwerfende Geschichte erlebte ich mit Leo, einem Pflegesohn, den eine mir bekannte Familie aufgenommen hatte. Mit seinem Pflegevater ging er gerade an unserem Haus vorbei, als ich auf die Straße trat. »Tag, Stephan«, sagte ich zum Vater und dann zu dem Jungen: »Tag, Leo«. Leo drehte sich um, schaute mich mit großen Augen an, staunte, strahlte übers ganze Gesicht, kriegte sich kaum ein. Später fragte er Stephan: »Woher kennt der meinen Namen?«

## Kinder in Resonanz mit der Welt

Zwei bemerkenswerte Geschichten berichtete Joachim Negel 2020 in Publik-Forum in ‚Seht auf dieses Kind. Eine weihnachtliche Tröstung'. Ein 1 1/2jähriger Junge wurde auf eine Nachtwanderung mitgenommen. Ach, er wird schlafen, wenn er im Tragerucksack sitzt. Doch er wurde wach, sah erstmals den Sternenhimmel und kam aus dem Staunen und Jauchzen nicht heraus, kniff die Augen zu, hielt die Hand vors Gesicht, zog sie weg – und der Sternenhimmel war immer noch da. Ein 5jähriger, der von seinem Patenonkel 20 Euro Kirmesgeld erhalten hatte, das er auf den ‚Kopp hauen' durfte, bestand darauf, diese 20 Euro mit einem Bettler zu teilen, den er vor der Kirmes sitzen sah. Kinder nehmen ihr gesellschaftliches Umfeld wahr.

In ihren Kolumnen in Publik-Forum berichtet Anne Lemhöfer zuweilen auch von ihren Kindern, wie sie erstmals eine Bundestagswahl erlebten, wie sie nach Beginn des Kriegs in der Ukraine stiller geworden seien. »Mama, Max sagt, dass Putin Atombomben auf uns schmeißen könnte. Stimmt das?«, fragte ihr 7jähriger Sohn und nennt alle fünf Staaten, die Atomwaffen besitzen. Das hätten sie, die Eltern, ihm nicht beigebracht, habe er offenbar vom Schulhof, kommentierte sie.

Ausführlicher ließ die Rheinische Post am 18. März 2022 (‚Wie Kinder mit Krisen umgehen') Eltern zu Wort kommen, wie sich ihre Kinder mit Erderwärmung und Ukraine-Krieg auseinandersetzen. Es sind schon ältere Kinder am Beginn oder in der Pubertät. Bei einer 10jährigen kam das Umweltbewusstsein eher plötzlich, wie angeflogen: am Esstisch erklärte sie, dass sie ab jetzt vegetarisch essen werde. Ihr täten die Tiere leid, es sei besser für die Umwelt und auch gesünder. Seitdem zöge sie mit eiserner Disziplin ihren Entschluss durch. Und im Hinblick auf Putin fragte sie, was er mit einem Land wolle, wenn er es kaputt mache. Aber das konnten ihr die Eltern auch nicht beantworten. Bei zwei 14jährigen Jungen fiel die Intensität auf, mit der sie sich – unabhängig vom Unterrichtsstoff – mit dem Ukraine-Krieg beschäftigten, akribisch, detailverliebt bis in historische Zusammenhänge, und die Eltern in Gespräche und Auseinandersetzung einbezogen. Familienrituale hätten sich geändert: eine halbe Stunde Frieden zum Abendbrot sowie – durch einen jüngeren Bruder – familiäre Beteiligung bei einem Spendentransport, den die Mutter einer Klassenkameradin mitorganisiert. Demgegenüber sei Corona nur lästig, nervig, belaste aber nicht, sofern Freundschaften beständen und erhalten blieben, die Familie zusammenhalte und der Alltag funktioniere.

## Von Kindern lernen

Wir begegnen bei Kindern einer unmittelbaren, ungefilterten Reaktion, ihrer tiefgehenden Begegnung und Entdeckung des Lebens und der Welt, ihrer Ernsthaftigkeit und Kompromisslosigkeit, sich mit Dingen auseinanderzusetzen. Genau das fasziniert und kann auch uns Erwachsene wieder verändern. Für den Impuls, den die 16jährige Greta aus Schweden mit ihrem freitäglichen Schulstreik gesetzt hat, können wir nicht dankbar genug sein. Manchem ist die religiöse Dimension der Mahnung Jesu »wenn Ihr nicht werdet wie die Kinder…« vertraut, eine Umkehrung von Werten damaliger Zeit. Für Hannah Arendt ist es hoffnungsvoll, dass in jedem Kind eine neue Welt auftaucht.

## Mit Kindern und Jugendlichen die Zukunft gestalten

Wie können wir mehr von Kindern und Jugendlichen lernen – und sind wir es ihnen nicht auch schuldig? Sie gehören zu denjenigen, die unter den Konsequenzen unseres Tuns mit am meisten leiden werden – und es schon tun. Zum einen sind sie besonders empfindlich gegenüber Umwelteinflüssen und deshalb gesundheitlich besonders anfällig für die negativen Konsequenzen von Klima- und Umweltkrise. Und, wie auch Greta Thunberg immer wieder betont, sie sind diejenigen, die mit den Konsequenzen all dessen, was jetzt und in der Vergangenheit nicht zum Schutz des Planeten unternommen wurde, am längsten leben müssen. Und hier wie in so vielen Bereichen betrifft es diejenigen, die am meisten unter Ungleichheit, Armut und Unterdrückung zu leiden haben, am meisten.

Aber, Politik und Wirtschaft denken oft viel zu kurzfristig bis zum nächsten Quartal, bis zur nächsten Wahl – und zukünftige Generationen werden kaum berücksichtigt, zumal Kinder und Jugendliche ja auch noch nicht wählen dürfen. Wann werden mehr Regionen und Staaten soweit sein, eine politische Instanz einzurichten, deren Aufgabe es ist, das Wohl zukünftiger Generationen mit zu berücksichtigen, so wie es z.B. heute schon in Wales geschieht? Organisationen wie ‚Save the Children' und UNICEF fordern eine stärkere Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an Maßnahmen zur Eindämmung der Klima- und Umweltkrise sowie Mechanismen zur Stärkung ihrer Rechte und Fähigkeiten (siehe UNICEF ‚Declaration on Children, Youth and Climate Action':

Kinder und Jugendliche wollen und können die Welt verändern und Verantwortung übernehmen – das sieht man nicht nur an Greta Thunberg, sondern auch an vielen anderen Beispielen im Großen und im Kleinen aus aller Welt, wie sie in den Büchern, die im Kasten vorgestellt werden, nachzulesen sind. Oder im Filmbeispiel. Oft geht es auch um die Frage, wo Kinder mehr Räume bekommen können, um den Beitrag zu leisten, den sie gerne leisten wollen. Bietet das Bildungssystem dafür Räume? Zu oft leider nicht. Die Bildungspionierin Margret Rasfeld, ehemalige Leiterin der Evangelischen Schule Berlin Zentrum, hat eine Initiative gegründet, die das ändern soll. Schulen sollen dazu angeregt werden, Kindern und Jugendlichen zunächst einmal die Woche für einen halben Tag die Möglichkeit zu geben, an ihren eigenen Zukunftsprojekten – orientiert an den nachhaltigen Entwicklungszielen der Vereinten Nationen – zu arbeiten. Dieser wohldosierte Einstieg soll auch ein Tor öffnen für einen nachhaltigen Wandel im Bildungssystem (und in der Gesellschaft) (siehe: Margret Rasfeld (2021). FREI DAY. Oekom Verlag).

**Fazit:** Kinder und Jugendliche haben oft einen frischen und unverstellten Blick auf die Welt und wenn wir uns dafür öffnen, lernen, mit neuen Augen zu sehen und mit einem ‚Anfängergeist' Dinge wahrzunehmen, eröffnet uns das neue Möglichkeiten, um die Probleme dieser Welt anzugehen. Es gilt, Kinder und Jugendliche ernst zu nehmen, uns mit ihnen zu verbünden. Wenn wir sagen. »Das verstehst Du noch nicht!« – sind dann nicht oft wir diejenigen, die etwas nicht verstehen, oder etwas nicht wahrhaben wollen? »Werden wie die Kinder« heißt Dinge immer wieder neu sehen können, staunen, gemeinsam lernen, Ungerechtigkeiten und Zerstörung nicht einfach hinnehmen und gemeinsam Verantwortung für die Zukunft übernehmen.

**Bernhard Möller**

**Bernhard Möller** aus Krefeld, früher Stadtentwickler, jetzt Rentner, ist langjähriges Mitglied der ÖIEW und der ‚initiativ'-Redaktion.

**Christine Clar**

**Christine Clar** ist Gesundheitswissenschaftlerin mit einem Schwerpunkt im Bereich Planetary Health und seit Frühjahr in der ‚initiativ'-Redaktion aktiv.

Lesetipp

Benjamin und Christine Knödler (2020)

## Young Rebels – 25 Jugendliche, die die Welt verändern

In diesem Buch werden 25 Kinder und Jugendliche aus aller Welt portraitiert, die sich für eine besseres Welt eingesetzt haben, für Umwelt, Minderheiten und Gerechtigkeit, gegen Waffenlobbies, Diskriminierung und Korruption. Hierzu zählen Greta Thunberg, die mit 15 mit ihrem ‚Schulstreik fürs Klima' weltweite Klimaproteste auslöste. Oder Malala Yousafzai, die schon mit 11 Blogs über die Unterdrückung der Frauen in Pakistan schrieb. Das sind nur zwei prominente Beispiele von jungen Menschen weltweit, die durch ihren Mut und ihr soziales Engagement wegweisende Veränderungen bewirkt haben und als Inspiration für und alle dienen können.

Hanser Verlag / dtv

Anne Jankéliowitch

## Kinder, die die Welt verändern

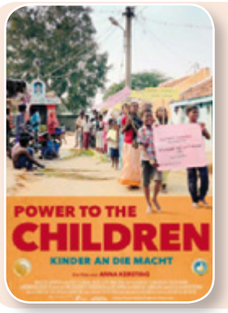
In dem Buch zeigen 45 Kinder aus aller Welt, wie sie auch mit zum Teil relativ kleinen Projekten viel bewirken können. Sie pflanzen Bäume, bewerben Fair-Trade-Produkte, organisieren das Recycling von Speiseöl oder gründen einen Naturschutzverein. Das Buch macht Mut, einfach anzufangen: Jede*r kann etwas beitragen!

Mit Bildern des Fotografen Yann Arthus-Bertrand (2014). Gabriel Verlag. (Antiquarisch erhältlich auf verschiedenen Internet-Plattformen)

Apptipp

### Die Maus-App ...

... hilft Kindern erste Erfahrungen mit digitalen Medien zu sammeln, denn diese sind heute nicht mehr wegzudenken. Neben kleinen Spielen, können sie dabei auch viel über spannende Sachthemen lernen: *https://www.wdrmaus.de/extras/mausapp.php5*




Anna Kersting (2018)

## Power to the children – Kinder an die Macht

Der Film erzählt die Geschichte von Kindern in Indien, die Kinderparlamente gegründet haben, um sich für ihre Rechte einzusetzen. Sie sorgen dafür, dass alle zur Schule gehen. Sie kümmern sich um die Umweltprobleme und machen Kampagnen gegen Missstände, mit denen sie nicht länger leben wollen.

*https://www.powertothechildren-film.com/*
*(Link zum Film gegen Schutzgebühr über childrenparliament.info@gmail.com)*

Filmtipp

Regie Chiwetel Ejiofor (2019)

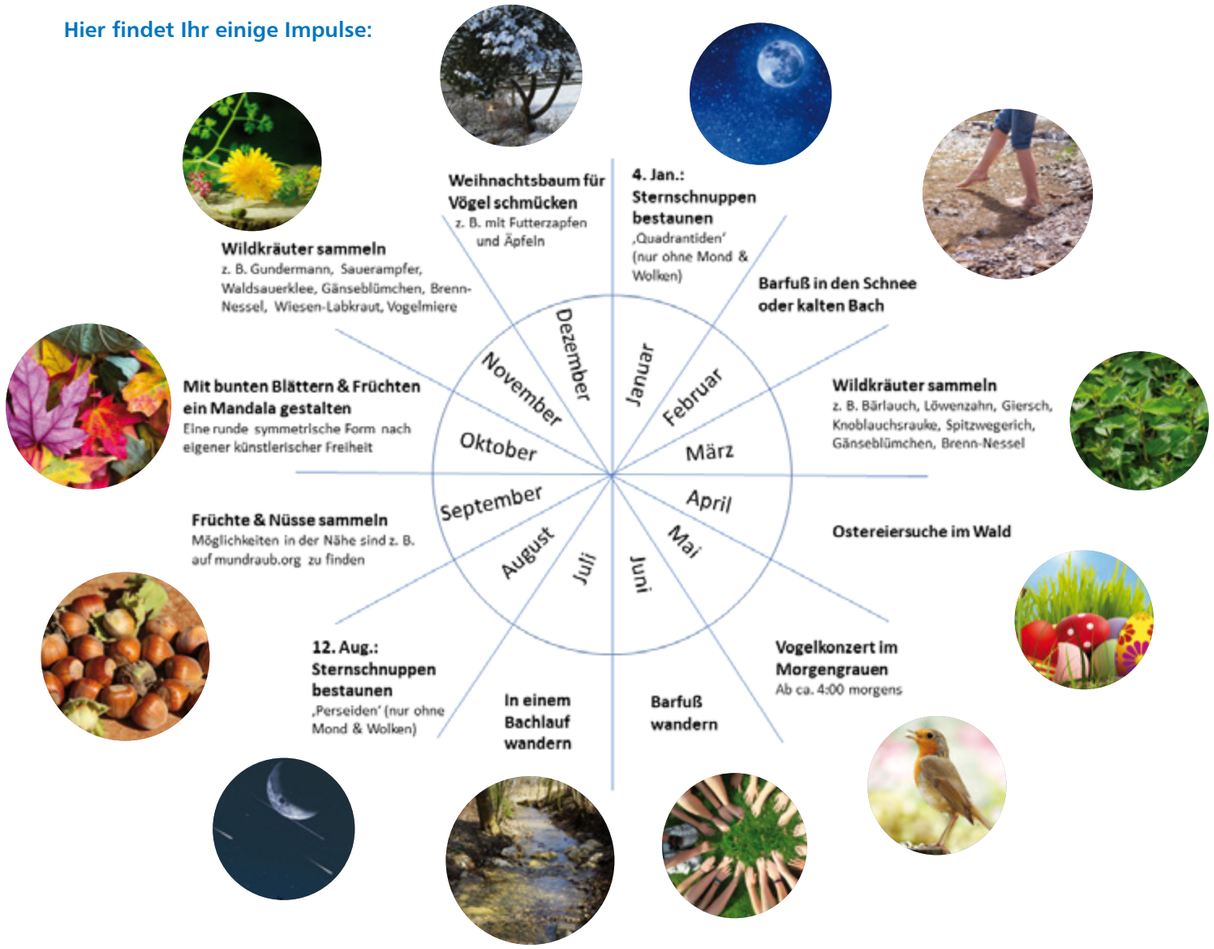
## Der Junge, der den Wind einfing

Der Film erzählt die Geschichte des 13-jährigen William Kamkwamba aus Malawi. Umweltzerstörung und Dürre bedrohen das Dorf seiner Familie, sein Vater kann die Schulgebühren nicht mehr zahlen. Allen widrigen Umständen und Vorbehalten zum Trotz schafft es der Junge mit Hilfe alter Bücher und Bauteile, ein Windrad zu bauen, das für Bewässerung sorgt und das Dorf vor der Hungersnot bewahrt. Auch dies ist eine Inspiration, was der unverstellte Blick, Einfallsreichtum und Mut eines jungen Menschen bewirken kann.

# Das Taktgefühl wiederentdecken

Bären halten Winterschlaf, Wildgänse und viele andere Vögel ziehen gehen Süden. Doch wo und wann erlauben wir Menschen uns im Einklang mit natürlichen Rhythmen zu leben? Wir leben in der westlichen Welt in einer Kultur, in der ein lineares Zeitgeschehen propagiert wird, in der jede Frucht und jedes Gemüse ganzjährig verfügbar ist und man im Winter, wenn es draußen früh dunkel ist, einfach das Licht anknipst, um genauso produktiv zu bleiben wie im Sommer. Dabei sind auch wir zyklische Wesen (Frauen* nochmals besonders mit ihrem ständig wechselnden Hormonpegel).
Wie können wir also ein zyklisches Bewusstsein fördern und uns achtsam mit den jahreszeitlichen Qualitäten verbinden? Welche Feste innerhalb des Jahres könnten wir bewusst feiern, abgesehen von Ostern und Weihnachten? Und welche kleinen Aktivitäten können wir (mit unseren Kindern) begehen, um dem Jahresrhythmus zu folgen?

**Hier findet Ihr einige Impulse:**




**Als kleine Denkanregung:** Das Jahresrad sieht natürlich nicht in allen Teilen der Welt gleich aus, je nach klimatischen Bedingungen und Erdhalbkugel. Wie könnte man im Einklang mit Regen- und Trockenzeit in tropischen Ländern wie bspw. dem Kongo oder Indonesien leben? Oder bei Wüstenklima mit heißen Tagen und kalten Nächten wie in der Atacama-Wüste im Norden Chiles oder in der Sahara?

**Zum Weiterlesen:** Heck, J. & Heck, P. (2021): Ausgebüxt! Piper Verlag GmbH, München

# Wert-Schätzung von Familienarbeit

Der Schweizer Philosoph und Gesellschaftskritiker Dieter Thomä hält Elternsein für eine ‚riskante Lebensform'. Besonders riskant ist das Muttersein. Denn dieser Beruf wird kaum als Beruf anerkannt, es gibt keinen Lohn, keine eigenständige Sozialversicherung. Das Wort ‚Arbeit' war lange Zeit nicht für Tätigkeiten in der Familie vorgesehen. Trotzdem wird sie in Form von Erziehungsleistung, Familienmanagement, Versorgung Pflegebedürftiger, Mental Care (Sorge für das psychische Wohl) und ehrenamtlicher Tätigkeit geleistet. Gesellschaftliche Ächtung der Haus-Arbeit spiegelt sich in Worten wie Babypause, Erziehungsurlaub, Nur-Hausfrau und Herdprämie wider.

Als unsere Kinder noch klein waren und ich an manchen Tagen meiner Erwerbsarbeit, an anderen der Familienarbeit nachging, fragten sie manchmal: »Mama, arbeitest du heute?«. Wie oft habe ich dann geantwortet: »Ja, heute arbeite ich zuhause.« Natürlich ist Familienleben etwas Schönes, aber insbesondere für die Mütter (und zunehmend auch für die Väter) mit einer Menge Arbeit verbunden. Die Kinder benötigen Anleitung, Zuwendung und diverse Dienstleistungen wie Essen, Wäsche, Fahrten etc. Dazu kommt die sogenannte ‚Mental Load', d.h. der kognitive Aufwand, der betrieben werden muss, um das Leben zu managen – Arbeit, Beziehungen, Familie etc. In unserem Kontext geht es um die Verantwortung für all das unsichtbare Wissen und die Vorarbeiten, damit ein Haushalt funktioniert. Im beruflichen Kontext nennt man das Projektmanagement – oder auch Bereitschaftsdienst. Ein Beispiel: Ein Kindergeburtstag wird gefeiert. Wo soll das Ganze stattfinden? Wer wird eingeladen? Wer schreibt die Einladungen? Wer besorgt das Essen und die Getränke? Wie lange soll die Feier dauern? Meistens sind es die Mütter, die all das im Kopf haben. Es ist quasi der unsichtbarste Teil einer ohnehin schon unsichtbaren Arbeit. Näheres dazu unter *https://equalcareday.de.*

**Die Folgen:** riesiger Belastungsstress von allen, die ‚Familie und Beruf vereinbaren' wollen und/oder müssen. Katharina Pommer (Familientherapeutin mit Schwerpunkt Bindungstherapie) zeigt in ihrem Buch ‚Stop MomShaming', wie sich, so der Untertitel, ‚Mütter gegen Besserwisserei, ungebetene Ratschläge und ungerechtfertigte Kritik zur Wehr setzen' können. Sie beobachtet, dass viele Mütter unter großem innerlichen Druck stehen, der sich auf ihren Gesundheitszustand, ihre Psyche und ihren Selbstwert auswirkt. Auch Väter, und hier insbesondere alleinerziehende Väter, sind solchem Druck ausgesetzt. Eltern zeigen unermüdlichen Einsatz, 24 Stunden rund um die Uhr, oft ohne Rücksicht auf sich selbst. Das führt zu schlaflosen Nächten, Missverständnissen in der Partnerschaft, Problemen bei der Arbeit oder in der Betreuung der Kinder. Chronische Ermüdung wird häufig ignoriert, bis die Mutter krank wird; dann kommt (oft viel zu spät) Hilfe.

Und wie wirkt sich der Vereinbarkeitszwang auf die Kinder aus? Heute ist es keine Ausnahme mehr, dass Kinder mit zwölf Monaten bereits ganztägig in einer Einrichtung betreut werden, weil die Eltern erwerbstätig sind. Seit langem warnen Fachleute vor den Folgen für die Kinder und die gesamte Gesellschaft. Zitat Hans Sachs (Universität Saarbrücken, Frauenarzt und Psychotherapeut): »Die Mutter begründet das Selbstwertgefühl ihres Kindes, sie übt mit ihm kooperative Handlungsfähigkeit ein und begrenzt seinen Größenwahn durch ihr reales Handeln. Fehlt diese Entwicklung nachdrücklich, resultiert eine materielle und ideelle suchtartige Gier als zerstörerische Plünderung des Planeten und Machtwahn sozialistischer, religiöser und anderer Ausprägung. Vor allem begründet sie im Baby seine emotionale Reaktionsfähigkeit, seine Frustrationstoleranz und seine Empathiefähigkeit. Die emotionale Person (Identität) entwickelt sich konstant nur in einer Bindung an eine liebevoll zugewandte Person, im Allgemeinen die Mutter. Deshalb sind wechselnde Betreuungspersonen für ein Kleinstkind so schädlich, deshalb sollten Krippen und eventuell auch Kitas gemieden werden.«

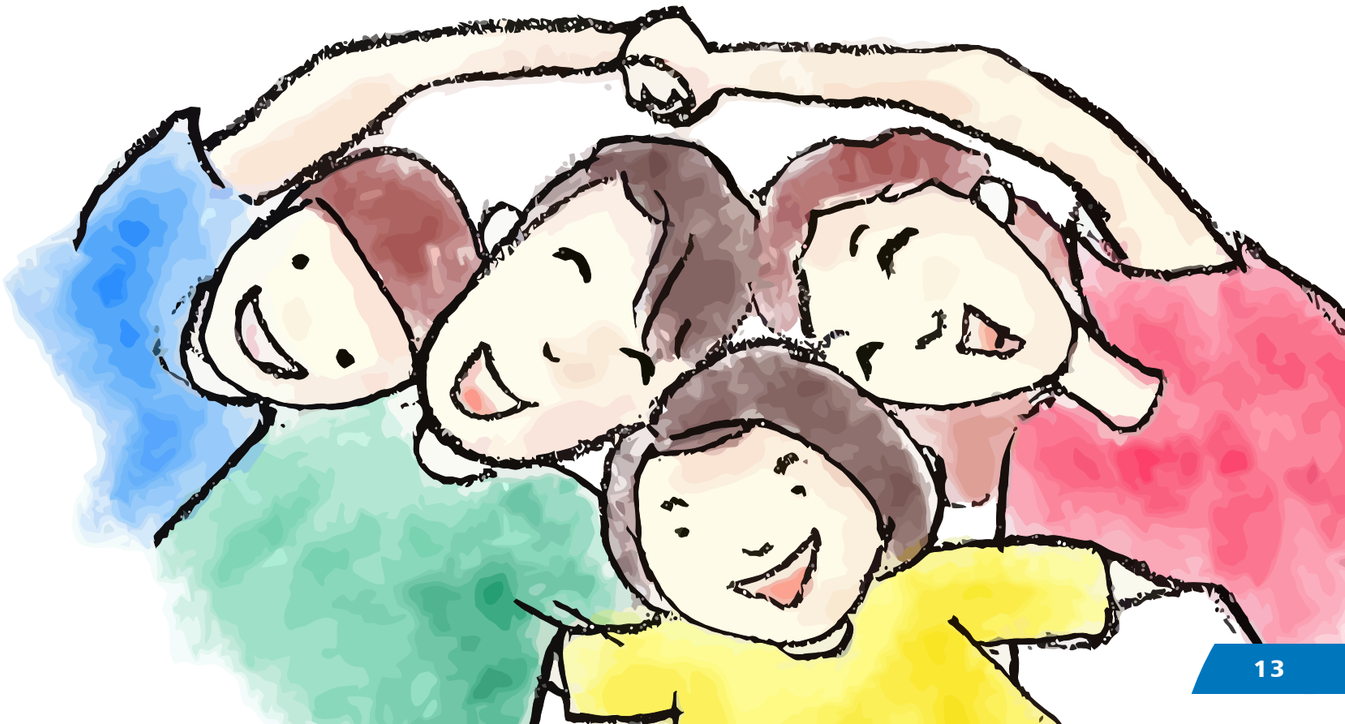
Ein Krippenplatz verursacht ungefähr 1.000 Euro Kosten pro Monat. Warum lässt man Eltern nicht die Wahlfreiheit, ihr Kind selber zu versorgen und dieses Geld zu nutzen, um den Lohnausfall wenigstens teilweise zu kompensieren? In vielen Kitas gibt es zum Teil katastrophale Betreuungsengpässe. Der Mangel an Erziehern/Erzieherinnen führt aktuell bundesweit Kitas an ihre Belastungsgrenze. Schon 2019 hat die Gewerkschaft für Erziehung und Wissenschaft bis 2025 eine Personallücke von 583.000 Erziehern/Erzieherinnen vorhergesagt. Laut Grundgesetz ist die Erziehung die den Eltern zuvörderst obliegende Pflicht und es ist ihr Recht, frei zu entscheiden, wie ihr Kind betreut wird, ob von ihnen selbst oder durch jemand anderen. Wenn aber eine Kita hoch subventioniert wird, während die Betreuung durch die eigene Familie als Nicht-Arbeit keine Entlohnung erfährt, wird die Entscheidungsfreiheit manipuliert.

Bei meinen Reisen nach Madagaskar sehe ich ganz häufig Mütter, die ihre Kinder wie selbstverständlich dabeihaben: auf dem Markt als Verkäuferinnen oder bei der Arbeit auf den Feldern. Kinder werden in der Öffentlichkeit gestillt, ohne dass sich jemand darüber aufregt. Viele Kinder übernehmen schon früh Arbeiten im Haushalt und im Betrieb der Eltern. Alte Eltern werden von den erwachsenen Kindern versorgt. Wer keine Kinder hat, hat es im Alter schwer. In einer postindustriellen Gesellschaft gilt es neue Wege zu finden, wie die Familienarbeit wieder wertgeschätzt wird.

**Dagmar Feldmann**

**Dagmar Feldmann ist Mutter dreier erwachsender Kinder, Agraringenieurin und im Christlichen Bildungswerk DIE HEGGE in Willebadessen-Niesen als Bildungsreferentin tätig.**

**Mein Ausblick zu dem Ganzen:** Es muss dringend mehr zur Aufwertung von Familienarbeit getan werden. Das beginnt damit, dass diejenigen, die sie erledigen, diese auch selber wertschätzen und immer wieder ins Gespräch bringen. Etwas so: Ich bin Managerin eines kleinen Familienunternehmens, kümmere mich um die komplette Versorgung aller Mitarbeiter*innen, plane die gesamte Beschaffung und führe diese in der Regel auch alleine durch. Dazu organisiere ich ein Netzwerk, um auch in Krisenzeiten das Unternehmen sicher zum Ziel zu führen.
Genauso wichtig ist die Wertschätzung dieser Arbeit durch das persönliche Umfeld und das Verständnis für die besondere Belastung, z.B. am Erwerbsarbeitsplatz. Unerlässlich ist die gesellschaftliche Aufwertung – und das kann sich nicht nur in der Anerkennung von drei Rentenjahren pro Kind (ab 1992 geboren) und einem einjährigen lohnabhängigen Elterngeld niederschlagen. Allein die Tatsache, dass dieses im schlimmsten Fall nur 300 Euro pro Monat beträgt, spricht für die Nicht-Wertschätzung dieser gesellschaftlich so wichtigen Tätigkeit. Insbesondere der Verband Familienarbeit e.V. setzt sich für eine solche Aufwertung ein *(https://familienarbeit-heute.de)*. So betont auch der Kinderpsychiater Peter S. Cook: »Bemutterung ist out. Kinderbetreuung ist in. Wir bezahlen beinahe jeden, um nach den Kindern zu sehen, außer die eigenen Mütter.« *(https://peterscook.org)*



# Wie ein Mosaik

## Eindrücke aus über 30 Jahren Leben in Gemeinschaft

Ulla Goebels wohnt seit über 30 Jahren in Gemeinschaften und Wohnprojekten rundum Köln. Im Interview mit Isabelle Roosen erzählt sie über ihr derzeitiges ‚Mehr-als-Generationen-Wohnprojekt futur3' im lebendigen Kölner Stadtteil Kalk und gibt Eindrücke über dessen Entstehungsprozess, ihre eigene Familiengeschichte und wie diese verwoben sind mit Gruppenprozessen, Persönlichem und (lokal)politischen Entwicklungen.

**Isabelle:** Das letzte Mal, als ich Dich gesehen habe, hattest Du ein Baby auf dem Arm, quasi als Ersatz-Oma. Ist Euer Mehrgenerationsprojekt wie eine große erweiterte Familie?

**Ulla:** Unser Mehrgenerationenprojekt gibt es jetzt seit einem Jahr hier in Kalk, aber der Vorlauf hat ganze 14 Jahre gedauert – eine lange Zeit, in der sich das Projekt und seine Bewohner*innen natürlich entwickelt haben. Wir hatten vorher umfassend überlegt, wie wir unseren Alltag gestalten wollen. Unser Anspruch war, dass wir eine gemeinsame Mahlzeit pro Tag hinkriegen und, dass wir ziemlich viel Gemeinschaftsfläche haben. Das heißt, unser Parterre ist komplett besetzt für Küche und Esszimmer, Gemeinschaftsraum und dann haben wir noch eine große Dachterrasse. Vorher habe ich ca. 30 Jahre in einem Projekt gewohnt, das sozusagen unser Modell war: SSK - Sozialistische Selbsthilfe Köln. Dort habe ich meine vier Kinder gekriegt, die auch alle innerhalb dieses Projektes aufgewachsen sind. Man hat dort in den 70ern versucht, obdachlosen Jugendlichen ein Zuhause zu bieten. Es gab ca. 1000 Jugendliche hier in Köln, die auf der Straße gelandet waren. Um darauf aufmerksam zu machen, wurden Häuser besetzt, die so genannten Kontaktzentren. Diese waren sehr lebendig, innerhalb kürzester Zeit waren über 300 Jugendliche in den besetzten Häusern untergekommen. Es haben sich bis in die 80er Jahre dann mehrere Gruppen gebildet, die alle nach dem Prinzip funktionierten, dass man zusammenlebte und arbeitete, um unabhängig zu sein von Unterstützung durch Stadt und Kommune. Wir haben unseren Lebensunterhalt hauptsächlich über Entrümpelungen selbst finanziert, damit die Jugendlichen nicht wieder aus unseren Gruppen rausgenommen wurden. So konnten wir vorhalten: »Wir sorgen dafür, dass diese Jugendlichen legalisiert sind, wir führen die Verhandlungen mit den Heimen, wir kümmern uns drum und ihr lasst uns dafür in Ruhe und führt niemanden zurück in die Psychiatrie oder ins Jugendheim.«

Wie sah denn Euer Zusammenleben dort aus?

Wir hatten dort Wohngruppen und haben in großen Zimmern gewohnt, teilweise mit sechs Leuten zusammen, so riesig war das. Es gab formale Vereinbarungen, jede*r musste zunächst in ein sogenanntes Aufnahmezimmer. Als ich eingetreten bin, habe ich auch erstmal ein halbes Jahr im Aufnahmezimmer für Mädchen gewohnt, bis ein Zimmer frei wurde. Am Anfang war da ein großer Umlauf gewesen, später dann nicht mehr. Das waren quasi die Grundpfeiler. Wir hatten verschiedene Dienste und Organisationsformen. Um 13 Uhr gab es immer Mittagessen, danach fuhr der LKW wieder auf Entrümpelungen oder das Lager wurde geöffnet. Eine Stunde Mittagspause, da musste das Essen rechtzeitig auf dem Tisch stehen. Hat geklappt, klappt heute immer noch.

Heute ist dort allerdings alles sehr anders: kleinere Gruppen, kleinerer Zulauf. Die meisten Leute suchen jetzt doch was Individuelleres. Die jetzigen Gruppen haben weniger diesen Mehrgenerationen-Gedanken. Diese Jugendlichen, dieses Alles-Zusammen-Machen: Arbeiten, Wohnen, und politisch arbeiten – das wollen die wenigsten. Das ist einfach so. Das Wohnen ist immer noch ungeheuer wichtig, aber es kommen gar nicht so viele Leute, die dann wirklich unter den Bedingungen so leben wollen. Ich fand es großartig, auch wenn es immer schwieriger wurde.

Wie bist Du selbst denn aufgewachsen?

Ich selber komm aber aus einer Generation, wo es um den Tod der Kleinfamilie ging. Ich fand es völlig schrecklich, in einer Sülzer Etagenwohnung aufzuwachsen – nur Vater, Mutter, Kind. Meine Schwester hatte weniger Probleme damit. Also lag's an meinen Konzeptionen. Gesamtgesellschaftlich wurde damals allgemein mehr über Familienstrukturen – oder die bürgerlichen Familienstrukturen – reflektiert. Rückblickend habe ich den Eindruck: In den 80ern, das waren experimentelle Formen, alle erdenklichen Konstellationen von Großgruppen und dort entstand auch alles Mögliche: Frauenemanzipationsbestrebungen, Umweltbewegungen, Anti-Atomkraftbewegungen. Das waren sehr große Bewegungen, dann wurde es wieder etwas rückläufiger und ich hatte den Eindruck, es individualisiert sich, auch weil sich die Lebensformen individualisieren.

Also hast Du ein Kleinfamilienkonzept für Dich abgelehnt und mit Deinen Kinder in Gemeinschaft eine erweiterte Familie gefunden?

Ich habe vor kurzem noch darüber nachgedacht, dass mein Sohn erst mit 18 festgestellt hat, dass er anders lebt als seine Mitschüler*innen bzw. alle anderen. Naja, es gab inzwischen getrennte Eltern, aber dass er wirklich erst mit 18 aufwachte, sagt was über ihn, er fand das völlig normal. Für die jüngste war es ein bisschen anders. Ich bin 2007 aus dem SSK Ehrenfeld raus, um futur3 zu verfolgen und dann hat's ja lange gedauert. Meine Kinder waren damals 9, 14 und 17, 18. Der 18-jährige ist dann sogar noch ein dreiviertel Jahr alleine dortgeblieben. Der Vater hatte sowieso nicht im SSK gewohnt. Er hat dann allerdings eine Ehrenrunde in der Schule gedreht, so ohne Aufsicht ging es wohl auch nicht. Ich fand's gut, danach hat er dann seinen Weg gemacht, ist jetzt Lehrer und verfolgt ein Kleinfamilienmodell, das ich persönlich immer abgelehnt habe. Das lebt er jetzt voll aus ist, aber immer noch ein absoluter Gruppenmensch: Fußballspieler und –trainer. Die anderen wohnen immer mit irgendwelchen Freundinnen oder ehemaligen Klassenkameradinnen. Also mir fällt schon auf, die sind alle total in Gruppen organisiert, wohnen aber lieber nicht mehr in großen Gemeinschaften.

Aber Du wohnst weiterhin gerne in Gruppen?

Es ist ja auch nicht immer einfach…Wir sind noch keine fest strukturierte Gruppe, inzwischen eher wie ein Mosaik und ob es dann eine Gesamtschau gibt oder nicht…? Ich persönlich finde, das braucht es nicht. Da gibt es unterschiedliche Vorstellungen und auch Menschen, die sehr vielen Ansprüche an die Gruppe haben.

Jetzt ist es ja quasi eine Mischung, jeder hat seine oder ihre eigene Wohnung. Viele sind erst im allerletzten Drittel unserer Gruppenentwicklung zu uns gestoßen. Während der Pandemie hing ich ein Jahr in Indien fest und habe dadurch einen schlimmen Konflikt gottseidank nur digital mitgekriegt. Das war wirklich unschön und ich war froh, dass ich nicht dabei war. Als ich zurück kam, muss ich ehrlich sagen, habe ich gedacht »Nee, ich zieh hier nicht ein«, weil abgesehen von diesem Betonbau, der entstanden war, war mir die Gruppe zu einseitig: Wenig junge Leute – und Kinder waren auch noch keine dabei. Meine eigenen ja sind ja inzwischen groß und selbstständig. Da hab ich gedacht: was soll ich da… Andererseits, in Indien war ich in einem Projekt, das 30 Jahre alt war, der SSK ist mittlerweile 50 Jahre, ansonsten engagiere ich mich seit Jahrzehnten in einem interkulturellen Begegnungszentrum, dem Allerweltshaus, auch 30 Jahre alt. Und ohne etwas

Neues, verharren Strukturen. Gewisse Entscheidungsstrukturen kann man ggf. noch aufbrechen, aber ich glaube, Leute, wenn sie älter sind (ich vielleicht auch), haben Muster drauf, sich abzusichern. Ich fand es ziemlich starr, was da ablief.

Eigentlich will ich mit vielen Leuten zusammenleben, wo ich nicht weiß, was morgen passiert. Es kamen dann auch ganz viele junge Leute zu unserem Projekt dazu. Meine Vorstellung war, in einer Gruppe so lange wie möglich total selbstständig zu sein und zu machen, was ich auch vorher gemacht habe oder sogar noch Neues auszuprobieren. Altersheim ist überhaupt nichts, nur alte Leute, meinen Kindern auf den Geist gehen wollt ich auch nicht - nie im Leben! Ich bin kein Haustier, ganz einfach. Haushalt und Kochen waren noch nie meine Lieblingsbeschäftigungen.

Ich habe einfach festgestellt, wieviel Arbeit das ist – und ich habe genug Arbeit. Ich habe mir zwischendurch mal gesagt, ich könnt jetzt auch noch alleine wohnen. Aber mich interessieren vor allem Jüngere, die machen irgendwelche spannenden Arbeiten. Fast alle in irgendwelchen sozialen Berufen: Altersheim, Krankenhaus, zwei im Kindergarten. Und wir haben einen Kinderhaufen hier - inzwischen 14. Insgesamt sind wir 47 Menschen in 27 Wohnungen. Wir haben eine komplette Familie, alle anderen sind alleinerziehend – und da auch nur die Mütter. Ansonsten haben wir alles, was die Welt zu bieten hat – es ist schon verrückt dieses Haus.

Ist es denn heutzutage schwierig ein solches Projekt zu initiieren?

Ich kenne viele Gruppen, die alle verzweifelt ein Gelände suchen. Außer der GAG (Gemeinnützige Aktiengesellschaft für Wohnungsbau im Raum Köln) baut fast keiner und in die anderen Dinger kommt man nicht rein. Rechtlich gesehen sind wir ein Verein, den haben wir ganz am Anfang mal gegründet. Das war dann passend für die GAG, die unser Projekt tatsächlich als letztes Mehrgenerationenprojekt nach unseren Vorstellungen gebaut hat. Wobei es in der Realität dann ein bisschen anders aussah als erhofft. Aber das haben sie noch mitgemacht, jetzt gibt es keine Gruppen mehr, die über die GAG überhaupt an solche Gelände drankommen, weil es keine gibt. Die bestehenden werden teilweise noch an Wohngruppen vergeben, dann aber im Erbbaurecht – das ist der neue Schlager. Die Krux dabei ist, dass man dann alles selber investieren muss. Bei alten Gemäuern geht das oft in Millionenhöhe, und die meisten Gruppen haben gar nicht das Geld dazu.

Wir mieten jede*r als Einzelperson die eigene Wohnung, alles im Rahmen des sozialen Wohnungsbaus, Förderlinie A. Man braucht also einen Wohnberechtigungsschein, um überhaupt bei uns einzuziehen, das ist ein Heidentheater gewesen bei den Leuten, die aus dem Ausland kommen. Es wohnen nämlich auch einige Geflüchtete bei uns. Nachhaltig ist an diesem Konstrukt auch, wenn man an explosive Mietsteigerung denkt, dass in den nächsten 20 Jahren bei sozialem Wohnungsbau die Miete festgeschrieben ist.

Wie unterstützt euer Projekt denn sonst noch ein solidarisches und nachhaltiges Zusammenleben?

Mit den Kindern, die bei uns wohnen, ist es noch ein bisschen konfliktvoll. Erschreckenderweise waren alles kleine Jungs – das sollte einen natürlich nicht erschrecken, aber es wurde so laut und wir wussten nicht, was wir noch machen sollten. Es ist nicht immer so: viele Kinder aufeinander und dann sind alle glücklich -– nein. Die Kinder haben Schwierigkeiten, wegen Schule und Corona – also haben wir die dann auch. Dann gab es Ausgrenzung untereinander, das war alles schwierig. Es gab Elterngruppen – gelöst haben wir das noch nicht.

In so einer großen Gruppe kommt auch viel Verantwortung auf die Eltern auf zu, die selber ja auch nicht unbedingt in einer Großgruppe sozialisiert sind. Die sind auch erst seit einem Jahr zusammen und da fügt sich auch immer noch alles und entwickelt sich. Ich hätte gerne noch eine Krabbelgruppe bei uns. Einer von uns möchte eigentlich gar nicht arbeiten gehen, der hat gerade ein kleines Kind und wäre viel lieber im Haus, so als Tagesvater. Das hab ich ihm vorgeschlagen und er bekam glitzernde Äugelchen. Plätze zu bekommen in einer Kindergruppe ist schwierig und das muss man auch ordentlich zahlen. Das ist keine Mischung der Bevölkerung, die dann da rumkrabbelt, das sind zwei gutverdienende Menschen, die ihr Kind in eine private Kindertagesstätte geben können, das ist nicht mein Traumziel……

Isabelle Roosen: Ulla und ich gärtnern gemeinsam in einem öffentlichen, selbstorganisiertem und nicht-kommerziellen Gemeinschaftsgarten, direkt bei futur3 um die Ecke. Dort haben wir auch unser Gespräch geführt und wurden gegen Ende von unseren Freund*innen der Garten-AG liebevoll unterbrochen, um zusammen zu überlegen, was als Nächstes im Garten ansteht – irgendwie charakteristisch für unsere Gruppendynamiken und -prozesse dort. Ich bin immer wieder beeindruckt, wie Ulla mit diesen umzugehen weiß und habe durch unser Gespräch nochmal ein vertieftes Gespür dafür bekommen können. Auch ich habe in den unterschiedlichsten Kontexten bereits erfahren dürfen, wie wertvoll echte Gemeinschaft sein kann und wie darin ein lebendiges Feld voller Ideen, bereichernder Beziehungen und familiärer Atmosphäre geschaffen werden kann.

Allerdings merke ich auch immer wieder, wie dabei Geduld und Kommunikationsfähigkeit als Schlüsselkompetenzen gelten, denn nicht alles läuft immer so geregelt ab, wie man es sich selbst vielleicht wünscht. Ich glaube, Raum für Solidarität, Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit kann entstehen, wenn diese Kompetenzen miteinander geübt werden. Und üben geht super in Gruppe. Und darum geht's doch.

Fotoquelle und Infos zum Projekt:
*https://futur3.koeln/konzept*

# Nachhaltig als Familie in Gemeinschaft – (wie) geht das?

»Oma, das Tollste gestern war, wie wir zusammen die Kartoffeln ausgegraben haben!« Nora, 5 Jahre alt, wächst in der Stadt auf, aber hat das Glück, zwei Großelternpaare mit Garten und Nähe zu natürlichen Lebensgrundlagen zu haben.

Das hatten wir uns für unsere Kinder gewünscht, als wir vor 30 Jahren zusammen mit einer befreundeten Familie einen Verein gründeten und ein altes Bauernanwesen kauften. Inzwischen sind daraus drei aneinandergrenzende Resthöfe mit gemeinsamer Festholzzentralheizung geworden, in denen derzeit 15 Menschen (Altersspektrum 6 bis 83 Jahre) leben. Die ehemaligen ‚Gemeinschaftskinder' sind ausgeflogen und haben inzwischen eigene Lebenswelten, Partnerschaften und zum Teil Familien, aber sie kommen auch gern wieder in ihr altes Lebensumfeld, um Feste zu feiern, Ferienzeiten zu verbringen, ihren Kindern ein bisschen Landleben mit Katzen und Hühnern und selbst geernteten Gartenfrüchten zu ermöglichen.

Nicht immer war das so: Pubertät ist eine Zeit, wo Eltern und ihre Lebensentscheidungen oft schwierig auszuhalten sind. Umso erstaunter war ich, als unser für nächtliche Spaghetti-Orgien bekannter Sohn in seiner ersten Studentenwohnung allen Mitwohner*innen mehrfach geduldig erklärte, wie Mülltrennung richtig funktioniert. Als Familienmensch kauft er jetzt samstags auf dem Bio-Markt vielfältig ein. Andere haben Umweltwissenschaften studiert und engagieren sich als Pädagog*innen für nachhaltiges Leben, Frieden und soziale Gerechtigkeit. Unter den 13 ehemaligen Hofgemeinschaftskindern gibt es Lebensmittelretter*innen, überzeugte ÖPNV-Bahn-Fahrradnutzer*innen, und nicht wenige, die einige Zeit in Uganda, Brasilien, Mexiko und anderen Kulturen gelebt und Alltag geteilt haben. Die anderen erwachsenen Gesprächspartner*innen und Modelle in der Gemeinschaft waren zum Teil in der Pubertät entlastend und Horizonte erweiternd.

Als Gemeinschaft aus zunächst zwei, dann drei bis vier Paaren und Familien, plus Singles, plus vorübergehend mitlebenden Gästen, war uns möglich, vorübergehend Menschen in Krisensituationen in unseren Gästezimmern aufzunehmen, uns neben Berufen und Familienhaushalten im Wechsel um Gemüsegarten, Tiere, Streuobstwiese und Waldstück, Holzmachen und den Aufbau einer kleinen Photovoltaikgenossenschaft zu kümmern, großzügig Feste feiern zu können und auch das Leben in Dorf und Region in manchem mitzugestalten. Ich vermute, dass mit zunehmenden Jahren unsere Kinder auch genossen haben, dass sich unsere elterliche Aufmerksamkeit nicht ausschließlich auf sie konzentriert hat – auch wenn eine unserer Töchter bedauert, »dass wir Weihnachten nie richtig unter uns als Familie« waren. Dies haben wir immer wieder versucht, in Balance zu bringen: Zeiten, wo Paare, Familien, Haushalte auch ihre besonderen Schutz- und Erfahrungszeiten haben.

In den Anfangsjahren gab es täglich gemeinsame Mittagsmahlzeiten, was die Haus-Familienmenschen entlastete und auch durch gegenseitig zeitweiliges Übernehmen der anderen Kinder kleine Freiräume ermöglichte. Rituale zu bestimmten Zeiten (wöchentlich eine Suppenmahlzeit in den Fastenzeiten und Spenden des dabei Ersparten an ein gemeinsam beschlossenes Projekt; ‚Kinder-Abendgebet' im Advent; Kinder-Rat zu bestimmten Planungen und Themen) hatten mehr Sogwirkung, als wenn dies nur in der Kleinfamilie beschlossen worden wäre – und auch für lästige Gemeinschaftsarbeiten wie Heu- und Apfelernte ließ sich so manchmal leichter motivieren.

Tischrunden mit 10-15 Personen waren immer auch Herausforderung. Eine Zeitlang gab es ‚Nicht-Mecker-Punkte' für Mahlzeiten ohne Genöle und bei zehn Punkten ein Wunschessen plus Eis zum Nachtisch, um die Köch*innen bei Laune zu halten. Einen Sommer lang lebte der kleine Eber Paschik wie ein Gemeinschaftsmitglied mit und begrüßte jeden Besucher mit Gequieke vom hinteren Stallbereich her, wurde bei Sommersonne von den Kindern mit Sonnenschutz eingeölt und als Mitbewohner H. (Paschiks Besitzer) Paschiks Tod beschloss, gab es die ersten Vegetarier-Kinder unter uns. Viel Stoff für viele Gespräche: Ernährung und ihre Zusammenhänge, Gäste aus Afrika, die ein paar Tage mit uns lebten, junge Erwachsene, die nach Psychiatrie-Aufenthalt oder in zeitweilig unlösbaren familiären Konflikten unser Leben für einige Zeit teilten. Das ökologische Bewirtschaften unseres Geländes, die Friedensdemos, an denen einige teilnahmen, die sozialen Engagements der verschiedenen Erwachsenen und ihre Berufe waren präsent und erschlossen diverse Lebenswelten.
Beim Essen war lange die Regel: Von allem muss ein bisschen probiert werden vor einer Entscheidung »das mag ich nicht«. Wenn mit den eigenen Geschwistern Zoff war, ging manchmal ein Ausweichen auf die anderen – aber verschiedene Erziehungsstile und Umgangsarten mit den jeweiligen Spielsachen brachten auch Konflikte und Neid. Verschiedene Arten, Partnerschaft und Beziehungen zu leben, Unterschiede aushalten und zum Teil verstehen lernen: eine bunte, vielfältige Welt – manchmal auch etwas überkomplex – hat sich uns allen in diesen 30 Jahren erschlossen und wirkt in den jungen Erwachsenen von Berlin bis Konstanz weiter, zieht auch manche von deren Freund*innen auf Urlaubsdurchreise an (»ich will jetzt endlich mal dieses Guggenhausen sehen«).

Wichtiger Grundsatz war uns – gerade auch in spirituellen Fragen – keinen Druck auszuüben: Wir Erwachsenen sind es, die diese Lebensformen gewählt haben und die Kinder sollen ihre eigenen Wege finden können. Aber es bleiben unvergessliche Erfahrungen: unzählige vorgelesene Bücher, miteinander gespielte Spiele wie ‚Sardinli' im Dunkeln, von den Kindern gestaltetes Krippenspiel an Weihnachten im Stall bei den Ziegen, mehrsprachige Silvesterrunden mit Kolleg*innen aus anderen Ländern und ‚Kruscht(=Ramsch)-Wichteln' zu Themen wie ‚heiß' oder ‚haarig', mit nicht endendem Gelächter. Und Filmnächte der zu Weihnachten Heimgekehrten mit ‚Herr der Ringe-Marathon'. In Gemeinschaft und Familie ist es wie mit der Ehe: es gibt Probleme, die mensch ohne nicht gehabt hätte, aber auch Möglichkeiten, Erfahrungen, Konfliktlösungspotentiale, die es ohne nicht gegeben hätte. Und: so viel Wohn- und Lebensraum, Fahrzeuge u.a. Geräte unkompliziert leihen und gemeinsam nutzen, so viel ‚Nebenher'-Wirtschaft hätten wir uns als Kleinfamilie nicht leisten können.

Mit allem, was diese Art zu leben auch anstrengend macht, ist es auch ein Reich-Beschenkt-Sein und eine Möglichkeit, achtsamer und verbundener mit unseren Lebensgrundlagen zu leben und dabei einen Raum zu schaffen, in dem wir Krisen gestaltend angehen können. Ich habe große Lust, diese Ermöglichungsräume weiterzuleben und weiterzugeben.

**Barbara Ruthardt-Horneber**

**Barbara Ruthardt-Horneber** lebt in einer Hofgemeinschaft in Guggenhausen in Oberschwaben und war lange Jahre im ÖIEW-Vorstand.

# Familie weitergedacht -

## die Menschheit als eine große Familie auf einem winzig kleinen Planeten!

Wie klein der blaue Planet Erde ist, wird uns oftmals erst bewusst, wenn wir ihn vom Weltall aus betrachten. Aus dieser Perspektive wird ersichtlich, dass wir ein winziger Teil des Systems sind. Dazu ein paar Zahlen: Das Licht braucht von der Sonne bis zur Erde 8 Minuten und 19 Sekunden und bis zum Rand unseres Sonnensystems ca. 14 Stunden. Von einem Ende der Milchstraße zum anderen sind es 120.000 Lichtjahre und die Ausdehnung des Weltalls, in dem sich etwa 2 Billionen Galaxien befinden, wird aktuell auf 40 Mrd. Lichtjahre geschätzt. Wow! Wir leben also auf einem kleinen blauen Planeten, eingebettet in ein Sonnensystem, das all unsere Vorstellungskraft übersteigt, in einer Welt, in der alles mit allem verbunden ist. Nichts auf diesem Planeten kann unabhängig und für sich allein existieren.

**Und die Menschheit lebt auf diesem komplexen Planeten!**
Von der Ferne betrachtet ist das Bild von einem gemeinsamen Haus, namens Erde, naheliegend. Es sollte uns von dieser Perspektive also auch nicht allzu schwerfallen, uns mit allen Menschen der Erde geschwisterlich verbunden zu fühlen. Ein Bewusstsein für diese Verbundenheit und Zugehörigkeit können wir aktiv entwickeln und erkennen, dass wir …

**… Teil dieser wunderbaren Welt und der Menschenfamilie sind, Teil der Familie aller Lebewesen.**
Mensch-Sein verlangt allerdings nach einem „Gelebten Ja“ zur Zugehörigkeit, nach gelebtem Verantwortlich-Sein. Wo endet für mich der Kreis der Zugehörigkeit? Wie kann ich ihn ausdehnen?

Lebe ich ein Ja zu …

… mir als Mensch?
… meiner Familie/Herkunft?
… meinem Freundeskreis?
… den flüchtig Bekannten, die mir begegnen?
… den Obdachlosen meiner Stadt?
… Menschen, die auf der anderen Seite des Planeten leben?
… allen anderen Lebewesen in meiner Umgebung?

Eine Frage erscheint mir besonders wichtig: An welchen Taten zeigt sich meine Zugehörigkeit? Und wie zeigt sich meine Solidarität?
Für mich persönlich erscheint als einfacher und wirkungsvoller Weg eine dankbare und auch demütige Lebenshaltung. Wenn wir erkennen, dass das wertvollste von allen möglichen Geschenken, die wir erhalten können, unser Leben im gegebenen Augenblick ist, ändert sich einiges.

**Das Leben ist immer Gabe und Aufgabe zugleich!**
Das Leben als Geschenk zu verstehen, als Gabe, gibt uns auch die Aufgabe, die Gelegenheiten im jetzigen Moment beim Schopf zu packen!
Ich bin ein großer Fan von Bruder David Steindl-Rast und seinem Dankbarkeitsrezept aus drei einfachen Zutaten, das uns dabei helfen kann, Gabe und Aufgabe für uns zu erkennnen.

**1) Stop** – Innehalten und zur Ruhe kommen.
Ein menschliches Grundbedürfnis ist Halt, Orientierung und Sicherheit. Viele Menschen suchen dies im Äußeren: im Materiellem, im Geld, bei anderen Menschen, Politiker*innen oder Gurus. Mit dem wenig verwunderlichen Ergebnis, dass sie dabei ständig enttäuscht werden. Um dieser Spirale zu entkommen, hilft es, einmal innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und ganz bei sich selbst zu sein. Wenn Du ganz bei Dir bist, wird es möglich, im Innen Halt, Orientierung und Frieden zu finden.

*Wann immer wir ganz allein sind mit uns selbst, wann immer wir in letzter Einsamkeit und in letzter Ehrlichkeit Zwiesprache halten mit uns selbst, ist es legitim, den Partner solcher (Selbst)Gespräche Gott zu nennen! Viktor Frankl*

**2) Look** – mit allen Sinnen und dem Herzen hinsehen.
Durch die gewonnene Stille fällt es uns leichter achtsam zu sein. Herausgenommen aus dem hektischen Treiben können wir mit unseren fünf Sinnen die Wunder dieser Welt neu entdecken und genießen lernen. Es gibt so viel zu sehen, zu hören, zu riechen, zu ertasten und zu schmecken. Und durch das Innehalten können wir unseren 6. Sinn, unsere innere Stimme, wieder lauter und bewusster wahrnehmen.

*Die Stimme des Gewissens zeigt uns das Notwendige und die Stimme der Liebe das Mögliche! Viktor Frankl*

**3) Go** – dem Leben mit Taten antworten und einen Sinn geben.
Das Leben schenkt uns jeden Augenblick eine Gelegenheit, verbunden mit den Fragen:

Welchen Sinn willst Du mir geben?
Willst Du mich genießen, willst Du etwas tun, was Dir und anderen Freude bereitet oder ist es gerade an der Zeit zu lernen und zu wachsen?
Mit welchen einzigartigen Gaben kannst Du einen Beitrag leisten?
Wie kannst Du heilsame Beziehungen in der Gemeinschaft des Lebens eingehen?
Es ist unsere eigene Verantwortung, dem Leben Antwort zu geben und tätig zu werden.

*Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, viel mehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet. Viktor Frankl*

Das Schöne an diesem Ansatz: Jede*r kann das – Dankbarkeit ist nicht an Ort und Zeit, an keine äußeren Umstände, an keine soziale Stellung, an keine Kultur, Fähigkeiten oder Talente gebunden. Diese Grundeinstellung zum Leben kann uns helfen, uns als Teil des lebendigen Planeten zu betrachten und die Menschheit als Teil einer Familie alles Lebendigen.

**Wenn man die Menschheit als große Familie betrachtet, werden vielleicht auch menschengemachte Konzepte von Grenzen unsinnig. Dazu ein spannender Podcast vom Transition Town Begründer Rob Hopkins – »What if there were no borders?« *https://bit.ly/3B0gkcL***


## Gerhard Peham

**Gerhard Peham (geboren 1967), lebt mit seiner Familie im wunderschönen Eferdinger Becken, im Zentralraum von Oberösterreich. Die Schule des Lebens (u.a. 27 Jahre Unternehmertum, langjähriges Engagement in gemeinnützigen Vereinen und 13 Jahre Erfahrung als Trainer und Berater) hat ihn eines gelehrt: ‚Einfach-Dankbar-Leben’ als Ansatz bringt größtmögliche Wirkung! Für alle, die die Wirkung von Dankbarkeit vertiefter erfahren wollen, hat er 21 praktische Übungen in einem Buch und als Gratis-Online-Challenge zusammengestellt. Mehr dazu auf www.einfach-dankbar-leben.eu**

# Geburtstage feiern weltweit

## Traditionen aus Vietnam, Bali, China und mehr

Weltweit feiern Menschen Geburtstage. Es sind Anlässe, um auszudrücken, dass man sich freut, dass ein Mensch auf der Welt ist – und Gelegenheiten, um mit Familie und Freunden zu feiern.
Dabei gibt es weltweit natürlich ganz unterschiedliche Traditionen, wie Geburtstag gefeiert wird. Das fängt schon damit an, wann Geburtstag gefeiert wird. Nicht überall wird Geburtstag am Jahrestag der Geburt gefeiert. In Vietnam oder auf Bali zum Beispiel werden eigentliche Geburtstage gar nicht gefeiert – dafür das Neujahrsfest umso mehr, an dem dann alle ein Jahr älter werden. In China wird das Alter bereits ab der Zeugung und nach dem Chinesischen Kalender gezählt, das heißt, bei der Geburt ist ein Kind schon fast ein Jahr alt und zum nächsten Chinesischen Neujahr dann zwei.

### Rituale zur Geburt

Die Geburt eines Kindes muss gebührend gefeiert werden – und deswegen gibt es bereits zur Geburt eines Kindes unterschiedliche Rituale.
In Bali werden Kinder gleich nach der Geburt in einem Tragetuch über dem Boden gehalten. Allerdings nicht nur, weil es praktisch ist, sondern auch, weil Kinder in den ersten drei Monaten nach der Geburt als überirdisch gelten und mit dem unreinen Erdboden, der der Sphäre der Dämonen sehr nahe ist, nicht in Berührung kommen dürfen. Nach 105 Tagen betreten die Babys bei einer besonderen Zeremonie und im Rahmen einer großen Feier zum ersten Mal die irdische Welt.
In manchen Ländern, z.B. in Italien und Spanien, gilt die Farbe Rot als Glücksfarbe und die Neugeborenen tragen beim Verlassen der Klinik ein Hemdchen in dieser Farbe. In Griechenland legen Verwandte und Freunde beim ersten Besuch Goldmünzen in das Babybett – das soll dem Kind ein geldreiches Leben schenken.
Reinigungs- und Schutzrituale sind in Asien und Afrika weit verbreitet, so bekommen neugeborene Babys in Indien ein ‚Rauchbad', das vor Krankheiten und Unheil schützen soll. Dazu werden sie weit oben in den kühlen Rauch eines Feuers gehalten, in dem Weihrauch oder andere duftende Harze verbrannt werden. In Algerien wird das allererste Kleidungsstück, das das Baby trägt, ungewaschen aufbewahrt und in das Kopfkissen des Kindes eingenäht. Darauf soll es immer behütet und beschützt schlafen.
Besonders im norddeutschen Raum gibt es zur Geburt den Brauch der ‚Pinkelparties'. Hier stoßen Familie, Freunde und Verwandte gemeinsam auf die Geburt des Kindes an. Laut Überlieferung soll der feierliche Umtrunk das Baby symbolisch beim Wasserlassen unterstützen. Manchmal stellen die Gäste vor dem Haus der frischgebackenen Familie kleine Bäumchen auf und behängen sie mit Babykleidung und Spielzeug oder spannen eine Wäscheleine, an der sie Babykleidung aufhängen. Das besiegelt die Aufnahme des Kindes in die Gemeinschaft.

### Geburtstagsrituale

Auch zur Feier des Geburtstags gibt es weltweit eine ganze Reihe von Ritualen.
In Brasilien und Jamaika werden Geburtstagskinder mit Mehl bestäubt – in Brasilien sogar zusätzlich noch mit Eiern beworfen.
In Kanada wird die Nase des Geburtstagskindes mit Butter eingerieben. Dieses Ritual symbolisiert das Fernhalten von Unheil. In Nepal wird das Glück angelockt, indem sich das Geburtstagskind Joghurt auf die Stirn schmiert.
In Spanien wird, um das Glück herbeizurufen, ein Geburtstagskind so oft an den Ohren gezogen, wie es alt ist.
Eine ungewöhnliche irische Tradition ist das ‚Anstoßen' des Geburtstagskindes. Ein Erwachsener dreht das Kind auf den Kopf und stößt es ganz sanft mit dem Kopf auf den Boden. Die Anzahl der Stöße entspricht dem Alter des Kindes.
In vielen Ländern gehören Geburtstagsgeschenke zur Tradition. In Russland wird nicht bloß das Geburtstagskind beschenkt. Bei Kindergeburtstagen bekommt jedes Kind ein Geschenk. Es werden Geschenke an einer Wäscheleine aufgehängt. Jedes Kind darf sich ein Geschenk nehmen und somit sind alle Kinder beschenkt. Erwachsene feiern mit Wodka und Tanz.



Auch spirituelle Bräuche sind Teil von Geburtstagen. In Indien gehört zu Geburtstagen ein Treffen mit Gott. Das heißt dort ‚Darshan', was soviel bedeutet wie ‚etwas spirituell betrachten oder anschauen'. Es ist den Geburtstagskindern wichtig, dass Gott sie sieht und sie sich auf Gott konzentrieren. Zur Vorbereitung ziehen sie sich ganz neue Kleidung an. Und nehmen sich dann Zeit für Gott.

### Kulinarisches

Das Kulinarische spielt natürlich eine herausragende Rolle bei Geburtstagsfeiern. Vielerorts ist der Geburtstagskuchen ein Muss, der mit so vielen Kerzen ausgestattet ist, wie das Geburtstagskind alt ist – und das Geburtstagskind muss die Kerzen in einem Atemzug auspusten (manchmal werden dann auch Kerzen mit untergemischt, bei denen das mit dem Auspusten nicht so einfach gelingt…).
In China gibt es beim Geburtstag ein Gericht mit langen Eiernudeln, die Yi Mein genannt werden. Die langen Nudeln symbolisieren ein langes Leben und werden deshalb in ganzer Länge geschlürft und nicht abgebissen.
Zu Geburtstagspartys in Mexiko gehört die piñata, eine Figur aus Pappmaché, die mit Süßigkeiten gefüllt ist. Diese wird in die Luft geworfen und mit einem Stock geschlagen, bis sich ein süßer Regen ergießt, an dem sich alle erfreuen können.
In Indien gehört zur Tradition des (veganen) Geburtstagskuchens, dass das Geburtstagskind den Kuchen anschneidet, aber die Gäste ihm die Kuchenstücke in den Mund schieben (das ist dann manchmal ganz schön viel Kuchen!).

### Besondere Geburtstage

Abgesehen davon, dass ‚runde' Geburtstage vielerorts besonders gefeiert werden, gibt es auch Traditionen zu anderen Geburtstagen. Vielfältige Initiationsriten (oder was davon übrig ist) kennzeichnen weltweit den Übergang ins Erwachsenenalter – oder den Weg dahin.

In Deutschland gibt es den Brauch, am 14. Geburtstag als ‚Milchmädchen' oder ‚Milchbubi' getauft zu werden. Bei dieser ‚Taufe' werden dem Geburtstagskind Milch oder Joghurt über den Kopf gegossen. Am 16. Geburtstag wird man – vor allem in Norddeutschland – gerne ‚paniert'. Das Geburtstagskind bekommt mehrere Tüten Mehl über den Kopf geschüttet. Zur Volljährigkeit – also zum 18. Geburtstag – werden rohe Eier auf dem Kopf zerschlagen. In Irland bekommt man zur Volljährigkeit den ‚Schlüssel des Hauses'. Dies bedeutet, dass die Person erwachsen ist und kommen und gehen kann, wie es ihr gefällt.
Bei Initiationsritualen werden die Jugendlichen oft auch auf die Probe gestellt. So gibt es z.B. im brasilianischen Amazonasgebiet einen Stamm, bei dem Jungen zu ihrem 13. Geburtstag Riesenameisen suchen müssen. Im Anschluss setzen sie sich bei einem Ritual den Schmerzen durch den Stachel der Ameisen aus. Wenn das überstanden ist, gelten sie als erwachsen.

### Weitere Traditionen

Auch ‚Tabus' im Zusammenhang mit Geburtstagen unterscheiden sich. Während es in Deutschland Unglück bringt, vor dem eigentlichen Geburtstag zu gratulieren, gelten nachträgliche Geburtstagswünsche in China als schlechtes Benehmen.
Mancherorts, wie zum Beispiel in Russland, werden nicht nur Geburtstage gefeiert, sondern auch Tage, an denen man quasi ein zweites Leben geschenkt bekommen hat. Dazu gehört zum Beispiel, einen schlimmen Autounfall überlebt zu haben, eine lebensrettende Operation überstanden zu haben oder von einer lebensbedrohlichen Krankheit geheilt worden zu sein.

### Es gibt viel zu entdecken…

Das sind natürlich nur ein paar Beispiele der vielen, vielen Traditionen, die es anlässlich von Geburtstagen auf der Welt gibt. Vielleicht hat Deine Familie ganz eigene Traditionen? Und vielleicht hast Du ja auch Lust, Dich inspirieren zu lassen und Neues auszuprobieren?

Informationen gesammelt von Fabian Bethge,
Text zusammengestellt von Christine Clar

# Gemeinsam die Natur errätseln

Mit Familie und Freunden rausgehen – in einen Wald, an einen See oder Fluss oder in einen Park. Wir genießen, dass wir draußen sind, das Grün, die Vogelstimmen, die Farben, das Licht. Aber Kinder und Erwachsene nehmen solch eine Aktion manchmal unterschiedlich wahr. Während wir Erwachsenen eher Ruhe und Ausspannen vom Alltag genießen, brauchen Kinder eher Action.
Wenn wir mit Kindern die Natur erkunden wollen, sollten wir Erwachsenen uns darauf einlassen, gemeinsam und ‚auf Augenhöhe' Forschende und Spielende zu sein. Es sollte allen Spaß machen. Es gibt unendlich viele Spiele dafür, Spiele, die einfach Spaß machen, Spiele, die die Wahrnehmung schärfen und Fragen aufwerfen, Spiele bei denen wir ganz nebenbei etwas über die Natur lernen. Eine fast unerschöpfliche Quelle dafür sind die Bücher von Joseph Cornell .

**Hier sind einige Anregungen zu solchen Spielen:**

**Die Wunder eines m²:** Jede*r bekommt einen 2-m-Zollstock und eine Lupe. Nun sucht sich jede*r ein Stückchen Natur aus, das ihr/ihm besonders gefällt. Mit dem Zollstock wir ein m² abgesteckt und los geht die Forschungsreise mit der Lupe. Was ist besonders schön? Was ist besonders spannend? Vielleicht auch: was ist traurig? Nach ca. 15 Min. kommen alle zusammen und erzählen sich gegenseitig, was sie gesehen und erforscht haben.

**Meinen Baum wiederfinden:** Der Hälfte der Gruppe wird die Augen verbunden. Ein*e Sehende*r führt eine*n ‚Blinden' vorsichtig zu einem Baum und lässt ihr/ihm Zeit, mit den Händen den Baum zu erkunden: ertasten, klopfen, wie der Baum klingt, die Wurzeln erfühlen… Wenn der/die ‚Blinde' den Baum genügend erkundet hat, wird sie/er auf Umwegen zum Ausgangspunkt zurückgeführt. Dann wird die Augenbinde abgenommen. Wie lange braucht jede*r, um den eigenen Baum wiederzufinden?

**Sich seinen Märchenplatz schaffen:** Auf einem überschaubaren, abwechslungsreichen Stück Natur sucht jedes Mitglied der Gruppe seinen Lieblingsplatz und macht ihn noch ein bisschen schöner – durch eine Blume, durch ein Kunstwerk aus kleinen Ästen, durch eine kleine Hütte für ein Spielzeugtier… Nach genügend Zeit, den eigenen Platz zu genießen und zu erschauen, was da sonst noch alles lebt, lädt jede*r die anderen der Gruppe an den eigenen Platz ein und erzählt, was das besonders schön daran ist.
Daran anschließend kann man mit einer nicht zu ‚wilden' Gruppe eine Geräusche-Landschaft malen. Jede*r setzt sich mit einem Blatt Papier auf seinen/ihren Platz und alle werden still und lauschen. Erkenne ich verschiedene Vogelstimmen? Sind besonders viele Vogelstimmen in einem bestimmten Bereich? In der Stille wird das Brummen einer Hummel plötzlich besonders laut. Wer mag, kann mit irgendwelchen Symbolen aus den verschiedenen Geräuschen eine Landschaft auf das Papier malen. Und plötzlich merkt man, wie laut ein Auto, ein Motorrad oder ein Trecker gegenüber Naturgeräuschen sind. Besonders spannend (aber nicht für kleine Kinder geeignet) ist dieses Spiel am Abend in der Dämmerung oder in der Nacht.

**Das große Suchen:** Jede*r aus der Gruppe bekommt eine Liste mit Dingen, die er/sie suchen soll: etwas Weißes, etwas Geheimnisvolles, etwas Flauschiges, ein angeknabbertes Blatt, etwas, das dich an dich selbst erinnert, eine Feder, ein kleines Kunstwerk… Die Liste kann auch gemeinsam erstellt werden.

**Wieviel Schichten hat der Boden?** Aus kleinen Ästen werden 3-4 Kästchen nebeneinander gelegt. Das 1. Kästchen bleibt wie es ist, im 2. Kästchen wird nur vorsichtig das trockene Laub weggesammelt, im 3. Kästchen wir auch die Schicht mit den halbverrotteten Blättern entfernt. Gibt es noch mehr Schichten? Dann können noch weitere Kästchen angebaut werden. Das Spiel bringt uns ins Bewusstsein, wie Boden aus Blättern entsteht. Gibt es an verschiedenen Stellen verschieden viel Schichten?

**Wie schnell fließt ein Bach?** Zu Beginn werden Wetten abgeschlossen: 1 m pro Sekunde, 5 m pro Sekunde… Dann braucht man einen Tischtennisball und einen Kescher oder ein Sieb. Eine Strecke von 10 oder 20 m (1 m = ein großer Schritt) wird abgesteckt. Der Ballwerfer stellt sich an ein Ende, die Ballfängerin an das andere Ende der Strecke und die Zeitstopper machen sich bereit. Auf ein Signal hin lässt der Ballwerfer den Ball ins Wasser fallen und die Stoppuhr wird gestartet. Am Ende der Strecke wird die Stoppuhr gedrückt und der Ball aus dem Wasser gefischt. Wie schnell war das Wasser? Das wird ein paarmal wiederholt. Wer hat bei der Wette gewonnen? Ist der Bach an verschiedenen Stellen unterschiedlich schnell?

**Verstecken-Entdecken:** Ein Mitglied der Gruppe nimmt 10 (kleine) Gegenstände aus dem Haushalt mit auf den Weg. Wenn die Kinder etwas müde werden, versteckt es heimlich die Gegenstände entlang eines festgelegten Abschnittes eines Weges (das kann auch oben in den Zweigen oder in einem hohlen Baumstamm sein). Dann bekommen alle in der Gruppe die Aufgabe, die Gegenstände zu entdecken: Was gehört nicht hierher? Wer findet die meisten Gegenstände? Jede*r muss aber seine Erkenntnisse für sich behalten, denn anschließend gewinnt, wer alle Gegenstände gefunden hat. Blöd nur, wenn die/der Verstecker*in die eigenen Verstecke nicht mehr findet… Schwierig wird es bei Kork- oder Holzuntersetzern, kleinen Holztieren und ähnlichem. Anschließend kann man dann ein Gespräch darüber führen, warum etwas nicht dahin gehört.

Natürlich gibt es **bestimmte Regeln** bei solchen Naturbegegnungen, die eingehalten werden sollten:

- Keine Pflanzen und Tiere verletzen oder töten
- In Sichtweite, bzw. bei älteren Kindern in Rufnähe, beieinander bleiben.
- Nicht tief in den Wald laufen.
  Die Gruppe oder Familie sollte sich gemeinsam vorher über die Regeln verständigen.

**Gegenstände, die hilfreich für Naturspiele sind:**
Tuch oder Augenbinde, Lupe oder Lupenglas, Kescher, Pfeife (um alle wieder zusammen zu holen). Zecken-/Insektenspray (gegen Zecken hilft es, die Hosen in die Strümpfe zu stecken), Pflaster. Kleinigkeiten zu essen oder als Gewinn bei Wettbewerbs-Spielen, genügend Trinkwasser.
Für die hier beschrieben Spiele braucht man noch: Zollstöcke, Tischtennisbälle, Papier und Stifte, eine Stoppuhr, ein Sieb oder einen Kescher und ggf. verschiedene Haushaltsgegenstände.

Obwohl die Erwachsenen genauso mitspielen wie die Kinder, ist ihre Rolle natürlich, die Kinder vor Gefahren zu schützen (nicht in den Bach fallen, nicht auf morsche Bäume klettern), ihnen aber durchaus etwas zuzumuten (sich auch mal von den Erwachsenen zu entfernen oder auch einen ‚blinden' Erwachsenen zu führen). Es verbindet, mit Kindern gemeinsam Antworten auf Fragen zu suchen und Kindern klarzumachen, dass Erwachsene auch nicht alles wissen. Und sie immer wieder zu ermutigen, neugierig zu sein, Fragen zu stellen, Neues zu entdecken.

Von Claudia Wulff

# Kinderyoga

**Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, Frieden – fürs Leben lernen durch Bewegung und Spaß**

Spannende Geschichten, Umgang mit Gefühlen, ein Gespür für den eigenen Körper, Staunen über alles Lebendige – das alles kann Kinderyoga sein.

Kinderyogastunden haben einen ernsthaften und zugleich auch spielerischen Ansatz, bei dem viel mit Geschichten, Bildern und Liedern gearbeitet wird. Da begibt sich die Gruppe zum Beispiel auf Unterwasserschatzsuche. Ein Delfin gibt den Rat, bei Gefahr oder Schwierigkeiten immer an drei Sachen zu denken: »Ich atme tief durch«, »Ich bleibe ruhig« und »Ich denke an die positiven Dinge, die passieren können oder die wir tun können«. Die Gruppe begegnet dann in der Geschichte Haien, Piraten und verpasst ihren Bus nach Hause. Und die Kinder erinnern sich immer wieder gegenseitig an die drei wichtigen Tipps. Dabei imitieren die Kinder Bewegungen – und sie machen das ganz selbstverständlich, sie haben ein natürliches Gespür dafür.

Studien zeigen, dass Yoga die Koordination und Konzentration fördert und soziale Ängste verringert. Außerdem schafft eine Yogastunde Raum für Themen, die die Kinder bewegen: Wie finde ich Freundschaften? Bin ich ‚richtig' so wie ich bin, mit all meinen Besonderheiten? Wie gehe ich damit um, wenn ich selbst oder andere immer wieder geärgert werden? Durch die Geschichten können die Kinder über die Identifikation mit der Hauptfigur positive Glaubenssätze und Lösungsstrategien entwickeln.

Die Geschichten vermitteln auch die Liebe zu allem Lebendigen. Die Kinder lernen Spannendes über Tiere und Pflanzen und die wunderschöne Vielfalt dieses Planeten. Zum Beispiel, wie Polarlichter aussehen, dass Giraffen blaue Zungen und Sulas blaue Füße haben. Aber auch der schädliche Einfluss des Menschen kann an Beispielen wie dem Zustand vieler Korallengebiete thematisiert werden.

Auch mich als Anleitende bereichert eine Kinderyoga-Stunde. Ich bin dankbar für die Stimmung nach einer erfolgreichen Stunde. Die Kinder wirken dann wach, selbstbewusst und lebendig auf mich. Sehr bewegend fand ich, als ein ukrainisches Mädchen nach einer ‚Gefühlsmeditation' genau aufmalen konnte, wo im Körper ihre Gefühle von Trauer und Wut sitzen. Sie waren als Blitze und dunkelgraue Wolken an vielen Stellen ihres Körpers eingezeichnet. Der Schmerz wurde etwas Sichtbares und sie war für einen Moment weniger allein damit.

Wenn Ihr Lust habt, Kinderyoga mal selber auszuprobieren, dann probiert den Sonnengruß auf der Abbildung aus – das ist ein ‚Klassiker' des Yoga, zur Begrüßung eines neuen Tages – und überhaupt zu jeder Zeit zum Ausdruck der Freude über die Sonne.

Viel Spaß dabei!

# Der Yoga - Sonnengruß

Die vollständige Anleitung zum Sonnengruß findest du unter:

## Nina Lappe

**Nina Lappe ist 29 Jahre alt, gelernte Ergotherapeutin und Yogatrainerin. Sie postet regelmäßig neue Kinderyoga-Inspirationen, die Du bei Instagram und Facebook finden kannst. Weitere Infos zu Yogahaltungen und Onlinekursen findest du auf https://www.kinderyoga-mit-nina.de**