

Gundula Göbel • Marga Bielesch

Spielend aufwachsen

Wie Spielen eure Bindung
und die gesunde Entwicklung
deines Kindes unterstützt



humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Gundula Göbel • Marga Bielesch

Spielend aufwachsen

Wie Spielen eure Bindung
und die gesunde Entwicklung
deines Kindes unterstützt

INHALT

Schön, dass du da bist!	6
Spiele ist eine Superkraft	8
Spiele statt Therapie	9
Was ist bindungsstärkendes Spielen?	10
Was bewirkt Spielen?	12
Das bedeutet „Spiele“ in unserem Buch	13
Die verschiedenen Phasen des Spielens	14
Spielerische Wiederholung	14
Alle Spielphasen sind wichtig	21
Spiele ist ein Bindungsbooster	23
So stärkt ihr spielerisch eure Bindung	28
In der Nähe sein gibt Sicherheit	29
Das Bindungsbaum-Konzept	32
Bindungswurzeln – von der Verunsicherung zur Stärkung	35
Das bedeuten die 7 Bindungswurzeln für euch	39
Warum deinem Kind Spielen schwerfallen kann	48
Gemeinsame Zeit ist Bindungszeit	53
So wird Spielen zum Bindungsmoment	54
Bedingungslose Liebe erlaubt Fehler	56
Wecke dein inneres Spielkind	57
Blick auf deine eigenen Spielerfahrungen	58
Wenn dir Spielen mit deinem Kind schwerfällt	60
Alle spielen unterschiedlich	65
Motivation statt Erwartungsdruck	70
Überwinde deine Schuldgefühle	72
Entdecke die Leichtigkeit des Spielens	75

So funktioniert Spielen im stressigen Alltag 78

Nutze eure kostbare Zeit	79
Feste Zeitvorgaben setzen unter Druck	81
Die Sache mit dem Zeitmangel	82
Mach Spielzeit zur medienfreien Zeit	84
Mahlzeiten spielerisch gestalten	86
So macht Aufräumen mit deinem Kind Spaß	87
Raus aus dem Alltagsstress, rein ins gemeinsame Spielen	89
Du bist der Wohlfühlort für dein Kind	89
Bei Spielzeug ist weniger mehr	91
Unbegrenzte Spielmöglichkeiten	95
Mit allen Sinnen spielen	96
So begleitest du dein Kind achtsam	99
Spielideen entwickeln geht ganz leicht	101
Komm auf neue Ideen durch Veränderung	102
Wenn du dich vom Spielen überfordert fühlst	103
Wie Eltern ihre Differenzen beim Spielen überwinden	106
Klare Absprachen helfen	106
Steht zu eurer Erschöpfung	108
Konflikte mit deinem Kind im gemeinsamen Spiel	110

Das passende Spiel für die Gefühle deines Kindes 112

So verstehst du, was dein Kind dir sagen will	114
Geschwister im Spiel begleiten	117
Zwillinge im Spiel begleiten	121
Lautstärke im Spiel verstehen	124
Intensive Emotionen und Gefühlsüberflutung	127
Umgang mit Wut und Aggressionen	134
Traurigkeit im Spiel begleiten	140
Rückzug als Botschaft	141

Was sagen Langeweile und Desinteresse aus?	143
Der Hilferuf der Verweigerung	147
Der Umgang mit Sprunghaftigkeit	149
So stärkst du dein Kind in emotionalen Zeiten	150
Wenn in der Familie jemand erkrankt	151
Die Geburt des Geschwisterkindes	153
Wenn ein Umzug verunsichert	157
Die Trennung der Eltern	159
Wenn eine geliebte Person gestorben ist	162
Wenn Kriegsnachrichten dein Kind verunsichern	166
Mobbing unter Geschwistern	167
Wenn die Ferien langweilig sind	170
Spielen bei Hochsensibilität, Autismus-Spektrum, AD(H)S	174
Bei Hochsensibilität Gefühle sortieren	177
Spielsprache im Autismus-Spektrum	179
AD(H)S spielend begleiten	181
Nachwort	185
Danksagung	186
Zum Weiterlesen	188

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Wenn du an deine Kindheit zurückdenkst, an welche Spiele erinnerst du dich? Was und mit wem hast du besonders gerne gespielt? Wann hast du dich beim Spielen geborgen und frei gefühlt? Hattest du ein Lieblingsspielzeug? Vielleicht kannst du dich auch noch an Situationen erinnern, wo du im Spiel über dich hinausgewachsen bist und danach so richtig stolz auf dich warst.

Erfahrungen, die wir in unserer Kindheit sammeln, bleiben ein Leben lang. Sie sind uns nicht immer bewusst, aber sie sind Teil eines Fundaments, auf dem sich unsere Persönlichkeit entwickelt. Je mehr Selbstwirksamkeits- und Bindungserfahrungen wir sammeln dürfen, desto tragfähiger wird dieses Fundament.

Die wertvollsten Erinnerungen, die dein Kind für sich sammeln kann und die es für immer tief in seinem Herzen tragen wird, sind liebevolle Erfahrungen mit dir, mit seinen Eltern. Für seine gesunde psychische Entwicklung benötigt es von dir, dass es seine Persönlichkeit entfalten darf und so angenommen wird, wie es ist. Dass du dich zuverlässig um seine Bedürfnisse bemüht – und das Wichtigste: Es benötigt deine bedingungslose Liebe.

Was das mit bindungsstärkendem Spielen zu tun hat? Wenn du mit deinem Kind spielst, stärkst du nicht nur die Entfaltung seiner eigenen Persönlichkeit, du unterstützt es auch dabei, dass es sich gesund entwickeln kann, ohne dass du dabei an deine Grenzen kommen wirst. Spielen bewirkt bei deinem Kind nicht nur, dass es sich entwickeln kann, es nährt auch eure Bindung, und die Kombination aus beidem stärkt seine psychische Gesundheit.

Mit unserem Buch möchten wir dir mehr Sicherheit und Freude schenken für dein bindungsstärkendes Spielen mit deinem Kind. Denn im Netz werden beim Thema Spielen oft Ängste und Schuldgefühle geschürt. Wir möchten dir zeigen, wie leicht und verbindend sich Spielen anfühlen kann und dass du dabei keine Standards erfüllen musst. Ganz im Gegenteil: Du darfst dir beim bindungsstärkenden Spielen voll und ganz vertrauen und wir zeigen dir, wie es geht.

Wir wollen dir mit unserem Buch dein Vertrauen in dich und dein Kind zurückgeben. Es wird dir helfen zu verstehen, warum elterliche Liebe, Geborgenheit und Zuverlässigkeit genauso eine Bedeutung für dein Kind haben wie Essen, Trinken und Schlafen.

Unser Wunsch ist es, dich durch unser Buch zu entlasten, denn bindungsstärkendes Spielen mit deinem Kind soll kein neues Projekt für euch sein. Spielen ist alltagstauglich und dabei so wertvoll. Wir möchten dir zeigen, wie du es in euren Alltag integrierst und wie sich euer Familienleben dadurch entspannt.

In diesem Buch kommen Eltern zu Wort, die dir zeigen, wie sie durch Spielen mit ihrem Kind ihren Familienalltag entspannen konnten. Wir sind Gundula Göbel und Marga Bielesch, und wir setzen uns seit vielen Jahren für die psychische Gesundheit von Kindern und ein bindungsstarkes Aufwachsen, aber auch Familienleben ein.

Schön, dass du da bist!

Gundula Göbel *Marga Bielesch*



SPIELEN IST EINE SUPERKRAFT

Bist du oft unsicher, was du mit deinem Kind spielen sollst? Fehlen dir Ideen für ein gemeinsames Spiel oder einfach Zeit im Alltag? Bist du manchmal demotiviert, stundenlang ein und dasselbe Spiel mit deinem Kind zu spielen? In diesem Kapitel zeigen wir dir, was bindungsstärkendes Spielen ist und welche Kraft in ihm steckt.

Ja, der Familienalltag kann herausfordern, weil du einfach unfassbar viele Aufgaben zu erledigen hast. Du begleitest dein Kind nicht nur ins Leben, versorgst seine Bedürfnisse, stärkst seine Gefühle und sorgst für seine Gesundheit. Du musst zusätzlich auch noch dich und deine Bedürfnisse gut im Blick behalten, deiner Beziehung Aufmerksamkeit schenken, Freundschaften pflegen, deinem Beruf nachgehen, den Haushalt erledigen, die Planung und Organisation von Aufgaben und Terminen koordinieren. Du musst ganz schön viel leisten. Denkst du dir dann manchmal: Und jetzt soll ich auch noch mit meinem Kind spielen?

Viele Eltern meinen, gemeinsam zu spielen bedeutet, seinem Kind dauerhaft Spielangebote zu machen oder Spielanleiter zu sein. Hier liegt aber ein Missverständnis vor, denn wie soll ein Kind seinem Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit nachgehen, wenn es ständig alles vorgegeben bekommt? Unter starrer Anleitung zu spielen, wird schnell langweilig und führt zu Frustrationen, die nicht selten in Eltern-Kind-Konflikten münden. Kein Kind möchte nonstop bespielt werden, vielmehr möchte es Erwachsene an seiner Seite haben, die sich auf sein Spiel einlassen.

Das bindungsstärkende Spiel hat die Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Blick, denn verspielte Familienmomente dürfen sich leicht und stärkend anfühlen. Das geht leichter, als du denkst.

Spielen statt Therapie

Beim Spielen kommt ein Kind mit vielen Sinnesreizen in Kontakt, wodurch es jede Menge lernt. So ist Spielen viel mehr, als einen Baustein von links nach rechts zu schieben. Auf den ersten Blick erscheint diese Tätigkeit vielleicht simpel, aber wenn du genauer hinsiehst, lernt dein Kind dabei unheimlich viel. Es sammelt z. B. motorische Erfahrungen, übt Koordination, muss seine Kraftdosierung angemessen einsetzen. Es speichert den Bewegungsablauf in seinem Gehirn ab, was dazu beiträgt, dass sich sein Gehirn entwickelt.

Du kannst dies auf alle Spielideen oder Spielformen deines Kindes übertragen, auch wenn sie dir noch so unnützlich erscheinen. Wenn dein Kind spielt, lernt es, und zwar auf kognitiver, motorischer, sprachlicher, sozialer und auf emotionaler Ebene. Also schenk dem kindlichen Spiel viel Beachtung.

Hat dich die Überschrift des Kapitels etwas irritiert? Wir sind davon überzeugt: Dürfen gesunde Kinder ausgiebig spielen und dadurch auf allen Sinneskanälen lernen, kann sich der Bedarf an Therapie verringern. Wir wollen damit verdeutlichen, dass Eltern im Grunde selbst die „Therapeuten“ oder „Therapeutinnen“ für ihre Kinder sind, denn Kinder lernen am liebsten und am besten von ihnen. Ganz unaufgeregt im Spiel.

**BEKOMMEN KINDER RAUM FÜR SINNESERFAHRUNGEN,
DANN BENÖTIGEN SIE KAUM ZUSÄTZLICHE
FÖRDERPROGRAMME.**

Natürlich hat auch die Superkraft Spielen ihre Grenzen. Gibt es beispielsweise organische Ursachen für ein sprachliches Defizit bei einem Kind, dann müssen selbstverständlich Fachkräfte, also Logopädinnen oder Logopäden, mit ihm arbeiten. Übrigens wird auch in der Therapie, z. B. Logopädie oder Ergotherapie, mit Kindern gespielt. Bei psychischen Belastungen, Erkrankungen, traumatischen Erfahrungen, aber auch, wenn Eltern an ihre Grenzen kommen oder Kinder Aufarbeitung oder Strategien für ihre Entwicklung benötigen, ist das Aufsuchen einer Kinder- und Jugendlichen-Psycho-Therapeutischen Praxis notwendig. Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen spielen auch innerhalb der Therapie mit Kindern. Wie du merkst, kann Spielen ganz schön viel.

Was ist bindungsstärkendes Spielen?

Bindungsstärkendes Spiel ist zugewandt, miteinander verbunden, „zweckfrei“ und meist ohne definiertes Ziel. Es unterscheidet sich von klassischen Bindungsspielen darin, dass du dafür keine „Anleitung“ benötigst. Wenn du die kleinen Momente des Alltags für bindungsstärkendes Spielen nutzt, z. B. gemeinsam spielerisch Wäsche aufhängen und dabei ein Lied summen, dann stillst du nicht nur die Bedürfnisse deines Kindes nach Bindung, Zugehörigkeit, Dialog oder Selbstwirksamkeit, sondern auch deine eigenen.

Spielen ist eine liebevolle Möglichkeit, um mit deinem Kind in Verbindung zu treten, es zu beobachten und zu verstehen. Dabei ist nicht die Fülle an Aktivitäten entscheidend, sondern wie sehr ihr im gemeinsamen Spielmoment in Kontakt miteinander seid. Erhält dein Kind von dir z. B. eine Rückmeldung auf sein Spielangebot, wenn es dir etwas gibt?

Gemeinsam zu spielen, zu erleben und miteinander zu wachsen, macht dein Kind mental und körperlich stark. Es geht um die Zeit, die ihr miteinander verbringt, und um Vertrauen, Selbstwirksamkeit, Er-

forschen, Liebe, Nähe, Geborgenheit, Feinfühligkeit, Orientierung und Leichtigkeit. Gemeinsam und im Vertrauen die Welt zu entdecken.

Darf sich dein Kind ausprobieren, z. B. auf einen Baum klettern, dann sammelt es motorische Erfahrungen in Bezug auf Koordination, Ausdauer oder Kraftdosierung und lernt seinen Körper kennen. Zusätzlich lernt es auch, in sich und seine Fähigkeiten zu vertrauen. Das wiederum stärkt seine psychische Gesundheit und sein Selbstvertrauen. Auch die Sprachentwicklung deines Kindes ist eng verbunden mit euren gemeinsamen Spielerfahrungen, denn beim Spielen erweitert dein Kind seinen Wortschatz und du bist dabei ein wichtiges Vorbild.

Dein Kind lernt beim bindungsstärkenden Spielen z. B. ...

- sich, seinen Körper und die Welt kennen.
- Wörter für Dinge und Ereignisse, welche es emotional berühren, interessieren und motivieren.
- dass es sich in einem bedeutungsvollen Kontext besonders gut entwickelt.
- seinen Wortschatz zu erweitern und seine Sprache weiterzuentwickeln.
- seine Grob- und Feinmotorik und sein Gleichgewicht auszubilden.
- schwierige Situationen oder Aufgaben zu lösen.
- seine Eigenständigkeit und sein eigenes Handeln zu erweitern und fantasievoll zu agieren.
- Verlässlichkeit, Sicherheit und Orientierung.

Kinder erspielen sich die Welt, und deine Aufgabe ist es, dein Kind dabei zu unterstützen und seine Impulse zu begleiten. Bindungsstärkendes Spielen bedeutet, dein Kind beim Spielen zu begleiten, feinfühlig auf seine Spielangebote einzugehen und Blickkontakt zu halten, um die Bedürfnisse deines Kindes zu verstehen. Es bedeutet, dabei zu sein und sich leiten zu lassen.

Ein Spielangebot ist z. B.,

- wenn dir dein Kind beim Spaziergang etwas zeigen möchte,

- wenn es dir Kreide gibt, um dich zum gemeinsamen Malen einzuladen,
- wenn es dich anspricht, ob du mit ihm spielen möchtest.

Spielen ist nicht nur die Arbeit deines Kindes, sondern auch seine Sprache. Und wenn du es schaffst, diese zu verstehen, dann stärkt das nicht nur eure Eltern-Kind-Beziehung, sondern auch die Entwicklung deines Kindes.

Was bewirkt Spielen?

Spielen ist ein absoluter Entwicklungs- und Bindungsbooster, denn beim gemeinsamen und bindungsstärkenden Spiel kannst du dein Kind im wahrsten Sinne des Wortes aufs Leben vorbereiten und es ist gut für seine psychische Gesundheit. Dein Kind macht sich im bindungsstärkenden Spiel mit dir und mit anderen sein eigenes Bild von der Welt, deutet und gestaltet diese. Es entdeckt seinen Platz im sozialen Miteinander und seine Selbstwirksamkeit.

Dein Kind ist der Experte bzw. die Expertin für seine bzw. ihre Lebenssituation. Hör ihm gut zu und beachte seine Bedürfnisse und wie du ihnen nachkommen kannst. Je mehr dein Kind spielt, umso mehr wächst es! Im gemeinsamen Spiel mit dir sammelt es vor allem Körper- und Beziehungserfahrungen. Kinder denken oft, dass sie falsch sind. Zeige deinem Kind durch Interesse an ihm seinen Wert.

Spielen ist zweckfreies Ausprobieren und führt dazu, dass sich das Gehirn deines Kindes vernetzt. Ergebnisse aus der Hirn- und Lernforschung deuten darauf hin, dass hier vor allem das freie Spielen aufgrund einer höheren intrinsischen Motivation des Kindes zu einer besseren Vernetzung im Gehirn führt. Spielen aktiviert das neuronale Netzwerk und es werden Botenstoffe ausgeschüttet. Wenn etwas funktioniert hat, dann wird das sogenannte Belohnungszentrum aktiviert und motiviert dein Kind zum weiteren Spielen.

Wiederholungen im Spiel, des Ablaufs oder von Sequenzen ist für die Verarbeitung im Gehirn und für das Verständnis von Zusammenhängen ganz wichtig. Im Spiel probiert dein Kind neue Ideen und Bewältigungsstrategien aus und integriert diese. Wenn du mit deinem Kind gemeinsam und zugewandt spielst, dann aktiviert das seine Entwicklungsprozesse und stärkt eure Bindung. Spielen ist für die Entwicklung deines Kindes extrem wichtig.

KINDER SPIELEN, UM SICH ZU ENTWICKELN,
UND DURCH DIESE ENTWICKLUNG SPIELEN SIE
IMMER WIEDER.

Das bedeutet „Spielen“ in unserem Buch

Das Spielen ist, wie bereits beschrieben, in den verschiedenen Lebens- und Entwicklungsphasen ganz unterschiedlich und entwicklungs- sowie bindungstragend. Durch das Spielen werden Fähigkeiten, Zusammenhänge und soziales Miteinander erlernt. Eigene Grenzen und die Grenzen von anderen werden spielerisch erfahren und diese Erfahrungen können später im Alltag genutzt werden.

Zu dem Begriff Spielen gehört in diesem Buch, Kindern durch gemeinsame Zeit, Spielangebote, Alltagsmaterialien und achtsame Rückmeldungen möglichst viele unterschiedliche Erfahrungen zu ermöglichen. Zielfreies und freudiges Spielen ist Basteln, Gestalten, Bewegen, Bauen, Erforschen, Kochen, Ausprobieren und Experimentieren mit Gegenständen. Spielerische Alltagsaufgaben, z. B. einen Obstsalat gemeinsam zu schneiden oder die Blumen zu gießen, kindgerecht und mit Freude gemeinsam zu erleben, sind ebenfalls Spielen. Dazu gehört, Zeit mit deinem Kind zu verbringen, ihm Spielzeit zu ermöglichen und soziale Kontakte mit anderen Kindern anzubahnen oder zu erlauben. Spielen ist eure Chance, eure Verbundenheit zu stärken.

SPIELEN IST EIN BINDUNGSBOOSTER

Sicherlich hast du schon einiges über die Bedeutung von Bindung und Spielen gelesen. Und ja, natürlich spielt jedes Kind auf seine eigene ganz wunderbare Weise. Es macht aber einen großen Unterschied, wie du mit deinem Kind spielst und ob auch du beim Spielen Freude erlebst. Bindungsstärkendes Spielen lässt übrigens auch dich wachsen. Denn jeder liebevolle Augenblick, den ihr gemeinsam erlebt, stärkt eure Bindung. Aber was bedeutet das für euren Alltag? Was steckt in dem Begriff Bindung und wie kann diese im Spiel genährt werden?

Die Bindung, also die innere Verbundenheit zwischen dir und deinem Kind, kannst du dir vorstellen wie eine unsichtbare Nabelschnur, die euch emotional verbindet. Die Hebamme und Autorin Brigitte Meissner hat dazu ein wunderbares Konzept des Herzensfadens entwickelt: Stell dir vor, wie der unsichtbare Herzensfaden dich und dein Kind verbindet, im gemeinsamen Spiel, wenn dein Kind für sich spielt oder mit anderen Kindern. Eure vertraute und verlässliche Bindung könnt ihr dennoch spüren.

Der Bindungsforscher John Bowlby hat dazu viele Erkenntnisse gesammelt. Er konnte beobachten, wie sich eine sichere Bindung von Eltern und Kindern kraftvoll auf die psychische Gesundheit, Experimentierfreude, die Gefühle und die Entwicklung des Kindes auswirkt.

Wenn du mit deinem Kind spielst, erfüllst du sein Bedürfnis nach Sicherheit und Bindung. Ihr stärkt eure Verbundenheit, weil dein Kind spürt, dass es von dir gesehen und geliebt wird, es fühlt sich willkommen in eurer Familie. Für Kinder sind unsere Worte „Ich habe dich lieb“, „Ich mag dich sehr“, „Du bist willkommen“ nicht ausreichend. Dein Kind muss es durch gemeinsames Tun und den gemeinsamen spielerischen Alltag spüren. Jedes Kind und jeder Mensch braucht tägliche emotionale Nahrung, um sich psychisch gesund weiterzuentwickeln. Deinem Kind gibst du diese emotionale Nahrung weitestgehend über das gemeinsame „Spielen“ oder die Möglichkeit, in guter Atmosphäre allein vertieft oder mit anderen Kindern spielen zu können.

Euer gemeinsames Spielen und die Nähe zu dir, wenn dein Kind neben dir spielt, schenken ihm emotionale Sicherheit, die Voraussetzung für verlässliche Bindung und Vertrauen. Um überhaupt vertieft und entwicklungsstärkend spielen zu können, braucht dein Kind die Sicherheit eurer Verbundenheit und ganz viele Spielerfahrungen vom Säuglingsalter an.

Damit du deinem Kind vertrauen kannst, muss es zuerst dir vollständig vertrauen können. Wenn es mit dir viele bindungsstärkende Spielerfahrungen erlebt hat, speichert es diese ab: „Ich fühle mich bei dir sicher.“ Eure gute und liebevolle Verbindung zueinander lässt dein Kind mutiger werden, es wird viel ausprobieren, sich etwas zutrauen und seine Eigenständigkeit mit gleichzeitiger emotionaler Verbundenheit entwickeln.

AUS „ICH BIN FÜR DICH DA“ ENTSTEHT
„ICH KANN DAS ALLEIN“.

Das bindungsstärkende Spielen mit deinem Kind ist seine emotionale Nahrung. Beim Spielen gibst du deinem Kind Nähe, Feinfühligkeit, Trost, liebevolles Umsorgen und elterliche Liebe, all dies ist die Grundlage für die Vertrauensentwicklung. Kinder sehnen sich danach,

ihren Eltern vertrauen zu können, bedingungslos geliebt zu werden und sich auf Mama und Papa verlassen zu können. Dabei entwickeln sich auch ihre Lebensfreude und ihre Spielbereitschaft.

Zu einer sicheren Bindung gehören die eigenen Erlebnisse deines Kindes: Es wird im Spiel etwas kaputtgehen, nicht funktionieren oder verändert werden. Wie du darauf reagierst, wird dein Kind in seiner weiteren Experimentierbereitschaft beeinflussen. Kindern im Spiel ihre Freiheit zu lassen, damit sie eigene Erfahrungen sammeln und die Welt in ihrem Tempo mit der Bindungssicherheit erforschen, ist ein Schatz für die Entwicklung. Nur mit mehreren Sinnen erlebte Erfahrungen können vom Kind optimal verinnerlicht und abgespeichert werden.

Schutz versus Freiraum

Wie viel Entscheidungsfreiheit hat dein Kind bei dir? Wo sind die Grenzen zwischen Schutz und Freiraum? Zum Vertrauen und zu einer verlässlichen Bindung gehört, dein Kind, soweit es in deiner Macht steht, vor Gefahren zu schützen und ihm gleichzeitig entwicklungsangemessene Spielerfahrungen und Freiraum zu ermöglichen. Gefahrenquellen versus Freiraum ist oftmals die Abwägung. Wenn du von Beginn an mit deinem Baby, Kleinstkind oder Kind spielst, wirst du ein gutes Gefühl für sein Können und seine Schwierigkeiten entwickeln. So, wie sich dein Kind weiterentwickelt, darfst du dich durch eure Bindungs- und Spielerfahrungen als Mutter oder Vater ebenfalls entwickeln.

Kinder benötigen den Schutz der Eltern. Schutz bedeutet, eine Gefährdung des Kindes zu verhindern, es zu behüten, ihm Sicherheit und Beistand zu geben. Grenzen, die unabhängig von deinen Befindlichkeiten, sondern verlässlich sind, geben deinem Kind Sicherheit, Kalkulierbarkeit und Schutz. Wenn Erwachsene sich an Grenzen halten, schützen sie auch ihre Kinder.

Für ausgelassenes, vertieftes Spielen und sonstige Spielformen brauchen Kinder diesen Schutzmantel ihrer Eltern. Denn Spielen ist Ausprobieren, sich und die Umwelt entdecken – und das mit allen Sinnen. Jedoch darf ein Kind niemals die Steckdose mit allen Sinnen und durch Spielerfahrungen erobern: Das ist lebensgefährlich. Ein Kind kann einen Ball, Baustein, sein Essen durchaus mit dem Mund, den Händen und durch Geruch entdecken und kennenlernen. Säuglinge, die viele fröhliche Spielmomente mit ihren Eltern erleben dürfen und passende Reaktionen und Resonanz von diesen erfahren, entwickeln meist ein interessiertes Spielverhalten.

Dazu ein Beispiel: Ein Vater geht mit seinem zweijährigen Kind spazieren. Der kleine Junge fährt Laufrad und es gilt, eine steile Straße zu meistern. Der Vater begleitet sein Kind und wiederholt den ganzen Weg: „Langsam fahren, ganz langsam fahren. Ich bin neben dir, langsam fahren.“ Der Vater vertraut seinem Kind und ist gleichzeitig dicht neben ihm, um es im Notfall zu unterstützen.

In jedem Alter braucht dein Kind Sicherheit, dein Zutrauen in sein Können und die Erlaubnis, sich entwickeln zu dürfen. Hier gab es die Grenze, nur langsam zu fahren, um dem Kind Schutz zu geben und es dennoch eigenständig sein zu lassen. Das Kind hat es mit der Begleitung des Vaters allein geschafft und seine Selbstwirksamkeit, also seine eigene Kompetenz damit gespürt, aber auch erlebt: Ich kann mich auf meinen Papa verlassen.

Damit dein Kind sich die Welt erspielen kann und seine eigenen Fähigkeiten erweitert, ist eure verlässliche Bindung wie Regen und Sonnenschein für die Pflanzen. Dein Kind braucht zum Spielen eine geeignete, ansprechende, sichere und altersangemessene Umgebung, wie ein Baum den geeigneten Boden und das richtige Klima benötigt.

Angst blockiert vertieftes Spielen

Hat ein Kind zu viel Angst, fühlt es sich von Sinneseindrücken überflutet oder in der Umgebung von bestimmten Personen nicht wohl,

dann kann es nicht vertieft spielen. Unterstütze dein Kind, die Umgebung zu verändern oder das „Spielfeld“ zu vergrößern oder zu verkleinern, und beginne nicht, dein Kind zu verändern und dem Spiel anzupassen.

Kinder suchen eine „Ich traue dir etwas zu“-Umgebung, um sich spielerisch im Alltag zu entwickeln. Kindern macht fast alles Spaß, wenn ihre Kraft „Ich kann das allein“ liebevoll anerkannt wird.

Wie kannst du deinem Kind emotionale Sicherheit und Geborgenheit geben? Denn auch wenn dein Alltag von der Spielbereitschaft deines Kindes beeinflusst wird: So, wie das Spielverhalten deines Kindes euren Alltag mitprägt, prägt du das Spielverhalten deines Kindes durch dein Wirken und dein Vorleben mit.

SO FUNKTIONIERT SPIELEN FÜR EINE STARKE VERBUNDENHEIT:



- Bindungsstärkendes Spielen beinhaltet, einen Rahmen zu schaffen für vertieftes und sicheres Spielen. Geborgenheit geben bedeutet, dein Kind willkommen zu heißen mit seinen Interessen, seinem Temperament und seinen Besonderheiten, ihm Zeit zum Spielen zu geben und sein Spielen wertzuschätzen.
- Jedes Kind spielt unterschiedlich, aber alle Kinder brauchen gefühlsmäßig mitschwingende Erwachsene, um sich sicher zu fühlen.
- Traue deinem Kind beim Spielen etwas zu und gib ihm angemessen Schutz und Sicherheit.
- Schenke deinem Kind Vertrauen und Ermutigung, wenn es Neues ausprobieren möchte. Das erste Mal allein zu schaukeln, von der untersten Treppenstufe zu springen oder einen Stein zu tragen: Für dein Kind ist es unbekannt und reizvoll, sich auszuprobieren.

**SPIELEN IST KEIN LUXUS, SONDERN EIN KINDERRECHT
DER UN-KINDERRECHTSKONVENTION.**

SO FUNKTIONIERT SPIELEN IM STRESSIGEN ALLTAG

Elternschaft ist zeitweise stressig, denn sie ist mit vielen Aufgaben verbunden, und wenn wir ehrlich sind, ist die Zeit zum Spielen eigentlich begrenzt. Wie bringst du sie nun unter im eng getakteten Familienalltag?

Es ist löblich, wenn du deinen Alltag im Griff hast und alles erledigst, was du dir vorgenommen hast. Vielleicht wirst du dafür sogar von anderen bewundert, was dich eventuell unter Druck setzt, den Standard halten zu müssen. Vielleicht wächst dir aber auch manchmal alles über den Kopf und du kommst nicht hinterher, alles zu erledigen, was von dir erwartet wird oder gemacht werden muss.

Ja, Elternschaft ist anstrengend, vor allem in der „Rushhour des Lebens“, wenn die Kinder klein sind. In dieser Lebensphase ist die Arbeitsbelastung durch die Kombination aus Familie und Beruf besonders hoch. Umso wichtiger ist es also, dass du gut auf dich aufpasst und Prioritäten setzt. Haben Eltern ständig Stress und keine Zeit für ihre Kinder, dann ist das für ein Kind sehr verletzend.

Die Aufgaben der Elternschaft sind so umfangreich, dass es schwer wird, ihnen immer und zu jeder Zeit allumfänglich gerecht zu werden. Ein Streben nach Perfektionismus in diesem Zusammenhang führt über kurz oder lang zur Erschöpfung – zu deiner Erschöpfung. Bist du erschöpft, bist du weniger erreichbar für dein Kind, was wiederum dazu führen kann, dass sich dein Kind nicht ausreichend gesehen fühlt.

Nutze eure kostbare Zeit

Die Aufgaben des Familienalltags werden nie enden, da kannst du dir sicher sein. Du kannst für dich aber einen Unterschied machen, indem du Prioritäten setzt. Die Zeit, in der dein Kind mit dir spielen möchte, ist endlich. Wir würden sogar sagen, es sind nur wenige kostbare Jahre. Es ist eine Entscheidung, Aufgaben beiseitezulegen oder zu reduzieren und sich Zeit zum Spielen zu nehmen. Diese kostbare gemeinsame Zeit wird dein Kind verinnerlichen und für immer in sich tragen. Ob die Wohnung stets sauber war, wird sich dein Kind nicht merken. Aber es merkt sich, wenn es sich von dir gesehen fühlt.

Der Haushalt kann warten, dein Kind aber nicht. Diesen Satz liest du immer wieder, und irgendwie fühlt er sich für dich komisch an. Du meinst, es so machen zu müssen, damit es deinem Kind gut geht. Es stimmt sicherlich beides, denn dein Kind braucht deine Zeit und spielerische Alltagsmomente, aber der Haushalt, Essen kochen und Wäsche waschen machen sich nicht von allein.

Kinder je nach Alter in die Haushaltstätigkeiten einzubeziehen, erleichtert häufig diesen Spagat und die Entscheidung für den Haushalt und gegen dein Kind oder für dein Kind und gegen den Haushalt. Hole dein inneres Kind heraus und fühl dich frei, hab Spaß und mach dir keine Gedanken, was andere über dich denken. Nur der Moment zwischen dir und deinem Kind spielt eine Rolle. Du wirst spüren, wie gut dir das tun wird.

Wie definierst du für dich „Spielen mit deinem Kind“? Denkst du dabei an eine kurze oder an eine lange Spielfrequenz? Finden die Spiele ausschließlich im Kinderzimmer oder auch an anderen Orten statt? Wie oft sollten „gute“ Eltern im Alltag mit ihren Kindern spielen und wann ist aus deiner Sicht der richtige Zeitpunkt dafür? Wir könnten noch unzählige weitere Fragen stellen, damit dein Bild noch klarer werden kann. Und genau darauf wollen wir auch hinaus, denn dein Bild vom gemeinsamen Spielen beeinflusst dein Handeln.

Was meinen wir damit? Ob du gemeinsames Spielen als wichtig empfindest oder nicht, entscheidet darüber, wie viel Zeit du dafür investierst. Auch deine Erwartungen an dich als Spielpartner oder Spielpartnerin und wie gemeinsames Spielen „abzulaufen“ hat, tragen ihren Teil dazu bei. Spielen ist die Entwicklungsarbeit eines Kindes, weil es dadurch ganz viel lernt. Mit deinem Kind zu spielen, sollte sich für dich als Elternteil aber nicht nach Arbeit anfühlen. Und doch tut es das für manche Eltern. Warum ist das so?

Wir haben über die Frage nachgedacht und Eltern dazu befragt. Neben den schönen Spielerinnerungen haben sie auch von ihrer Unsicherheit in diesem Zusammenhang erzählt. Wir sind zu zwei wesentlichen Erkenntnissen gekommen, die es Eltern manchmal schwermachen, mit ihrem Kind zu spielen: Neben dem Offensichtlichen, und zwar dem Zeitmangel, setzen sich Eltern beim Thema Spielen viel zu sehr unter Druck. Eltern denken dabei häufig zu groß und haben Erwartungen an sich und ihre „Spieleistung“, die sie nicht haben bräuchten. Erwartungsdruck führt zu Unsicherheit und dazu, dass Spielen anstrengend wird. Das wollen wir ändern.

| AUS UNSICHERHEIT WIRD ÜBERFORDERUNG.

Viel von deinem Stress, deiner Enttäuschung oder Unsicherheit darfst du in einen Tresor schließen, denn deine Erwartungen sind zu hoch. Dein Kind möchte einfach nur Zeit mit dir verbringen. Diese Zeit dürft ihr ganz farbenfroh gestalten; das Einzige, was sie beinhalten sollte, ist, dass sie sich leicht und verbindend anfühlt. Euer gemeinsames Spiel wird dann anstrengend und schwer, wenn du Angst hast, Fehler zu machen.

Stört dich beim Spielen mit deinem Kind deine Unsicherheit? Dein Kind bewertet dich nicht, denn es braucht nur die Nähe zu dir. Es möchte dich in Spielmomenten des Alltags kennenlernen, um mit dir seine Welt zu entdecken.

Denkst du manchmal, du bist nicht kreativ genug? Mit deinem Kind zu spielen, geht leichter als du denkst, denn verspielte Bindungsmomente kannst du überall erleben: auf dem Nachhauseweg von der Kita Käfer zählen, im Supermarkt die selbstgemalte Einkaufsliste abhaken oder gemeinsam Wäsche aufhängen, all das sind Spielmomente. Betrachte dich und dein Kind wie durch ein wunderbares Kaleidoskop, das euch durch seine vielen bunten Farben aktiviert. Denn der Alltag mit deinem Kind ist jeden Tag eine neue Entdeckung wert.

Feste Zeitvorgaben setzen unter Druck

In den Medien wird häufig der Tipp gegeben, dass du täglich nur 20 Minuten mit deinem Kind spielen musst, dann wird es ein glückliches Kind oder ihr werdet eine entspannte Familie. Das hat sicherlich gerade auf chaotische und extrem belastete Familien eventuell eine positive Wirkung. Es kann dabei helfen, Stress abzubauen und einem Kind Verlässlichkeit zu geben.

Dennoch möchten wir dir keinen zeitlichen Rahmen für das gemeinsame Spielen mit deinem Kind nennen, denn dieser hat häufig eine gegenteilige Wirkung. Die Aufgabe, jeden Tag 20 Minuten mit seinem Kind spielen zu müssen, führt oft zu Druck oder Schuldgefühlen, wenn du es nicht schaffst. Zu Routine ohne emotionale Verbundenheit oder sogar zu Ärger. Alles das entfernt euch eher voneinander, als dass es euch nahe fühlen lässt.

Spielen soll aber Spaß machen und sich leicht anfühlen. Tut es das (noch) nicht, dann überleg doch mal, was du in Zukunft anders machen kannst. Vielleicht spielst du aber auch schon bindungsstärkend mit deinem Kind, es ist dir nur noch nicht bewusst, weil deine Erwartungen an dich als Spielpartner oder Spielpartnerin sehr hoch sind.

**JEDES KIND UND JEDE FAMILIE IST INDIVIDUELL UND
IN EINER GANZ EIGENEN LEBENSPHASE.**

Braucht ihr vielleicht gar keine starren Zeitvorgaben, weil ihr schon achtsame und verspielte Zeit miteinander verbringt? Ihr lauft vielleicht hüpfend zum Einkaufen, ihr singt im Auto, kocht gemeinsam oder genießt das Bepflanzen des Balkons. Der Alltag bietet viele ganz natürliche Momente und Möglichkeiten, um zusammen zu spielen. Ihr müsst sie nur nutzen. Nur, was du mit deinem Herzen deinem Kind ermöglichst, wird auch stärkend auf dein Kind wirken.

Der Nachteil von zeitlich getakteten Spielzeiten ist:

- Spielen wird zum Projekt und ist somit keine nicht zielgerichtete Spielzeit.
- Schuldgefühle können sich bei dir entwickeln, wenn du die Spielzeit nicht einhältst.
- Deinem Kind kann es die Entscheidungsfreiheit und Autonomie nehmen, wenn es sich z.B. verabreden möchte, du aber auf eure gemeinsame Spielzeit bestehst.
- Spielen mit Verpflichtung ist Spielen meist ohne Verbundenheit.

Die Sache mit dem Zeitmangel

Hast du auch manchmal ein schlechtes Gewissen, weil dein Alltag so vollgepackt ist und du keine Zeit zum Spielen mit deinem Kind findest? Bekommst du dich deswegen sogar mit deinem Partner oder deiner Partnerin in die Haare, weil dich dein schlechtes Gewissen innerlich stresst und deine Zündschnur dann einfach kürzer ist? Wir können dich verstehen und möchten dich gleichzeitig dazu einladen, über die folgende Frage nachzudenken: Ist der Zeitmangel real oder fällt es dir schwer, den Alltag zu Hause zu strukturieren?

Wenn es dir noch schwerfällt, spontane Spielmomente mit deinem Kind zu verbringen, dann helfen dir vielleicht feste Spielzeiten, z.B. nach der Vesper oder vor dem Abendessen. Plant euch ein festes Spielritual ein, was ihr immer zu einer bestimmten Uhrzeit durchführt. Du kannst es dir vorstellen wie das Abendritual, wenn du dein Kind ins Bett bringst. Dieses ist vielleicht zu einer festen Uhrzeit mit

einem gleichbleibenden Ablauf. Rituale sind verlässlich und vermitteln Sicherheit. Du erleichterst dir damit den Tag und dein schlechtes Gewissen wird sich mit der Zeit in Luft auflösen.

Wechsle dich beim Spielen mit deinem Partner oder deiner Partnerin ab und beziehe dein Kind mit ein, damit jeder seine persönlichen Spielmomente mit ihm erlebt. Währenddessen kann der andere Elternteil die Zeit für sich nutzen und Aufgaben erledigen oder seinen Interessen nachgehen. Natürlich könntet ihr aber auch alle zusammen spielen.

SO KANNST DU SPIELEN IN EUREN ALLTAG INTEGRIEREN:



- Etabliere ein festes Spielritual in euren Alltag, wenn es dir schwerfällt, spontane Spielmomente zu finden.
- Findet für euch Spiele, die euch beiden Spaß bereiten, einfach sind oder zeitlich zu euch passen. Spielen heißt nicht, große Aktivitäten zu planen, die dich zeitlich und finanziell in Bedrängnis bringen. Bindungsstärkendes Spielen ist immer und überall möglich.

Aus dem Familienalltag

Wir sind beide berufstätig und Eltern der dreijährigen Lisa. Unser Alltag ist eng getaktet: Termine, Arbeit und Pendeln. Es ist unheimlich anstrengend. Wenn wir noch vor ein paar Monaten nach Hause kamen, blieb eigentlich wenig Zeit für unsere Tochter, da auch die anfallenden Aufgaben zu Hause erledigt werden mussten. Lisa wollte jedoch gerne Zeit mit uns verbringen und forderte diese auch regelmäßig ein. Sie suchte dann immer wieder den Kontakt zu uns und fragte, ob jemand mit ihr spielen kann. Ein Nein konnte sie schwer akzeptieren, was häufig zu Wutanfällen führte und letztendlich auch zu Streit zwischen uns Eltern.

Wir fühlten uns damals oft schuldig, da wir nicht genug Zeit mit unserer Tochter verbrachten, und machten uns Sorgen, dass sich dies negativ auf ihre Entwicklung und unsere Beziehung zu ihr auswirken könnte. Wir fühlten uns überfordert und standen unter Druck, allem gerecht zu werden.

An unseren Jobs konnten wir nichts drehen und die Aufgaben konnten wir auch nicht so einfach wegzaubern. Was wir aber ändern konnten, war unsere Einstellung zu den Dingen, und wir konnten neue Prioritäten setzen. Wir änderten ganz kleine Dinge, z.B. saugten wir die Wohnung nicht mehr jeden Tag, was uns Zeit zum Spielen mit unserer Tochter ermöglichte. Wir führten einen Oma-Nachmittag ein, bei dem die Oma mit unserer Tochter immer den Spielplatz besuchte. Wir unternahmten jedes Wochenende einen schönen Ausflug mit unserer Tochter, auch wenn es nur ein Spaziergang durch den Wald oder um den See war, wir verbrachten einfach Zeit miteinander. Unserem Familienleben hat die Veränderung sehr gutgetan.

Mach Spielzeit zur medienfreien Zeit

Kinder brauchen ungestörte gemeinsame Zeit mit ihren Eltern, ohne Ablenkung durch Handys, den Fernseher oder andere Medien. Eine große Herausforderung für viele Eltern ist jedoch der zeitliche Umgang mit Medien, vor allem in Zeiten von Homeoffice und Co.

Das Thema Mediennutzung wird unter Eltern hitzig diskutiert. Die einen finden, das Handy gehöre beiseitegelegt, wenn man sich mit einem Kind beschäftige, und die anderen sagen, ein früher Umgang mit Medien sei zeitgemäß und Medien gehören in unserer jetzigen Welt einfach dazu. Wir finden, beide Seiten haben gute Argumente, und gleichzeitig möchten wir noch einmal für das Thema Mediennutzung sensibilisieren.

Eins vorweg: Uns geht es nicht darum, dich bei deiner Mediennutzung zu „belehren“ oder in diesem Zusammenhang zu bewerten. Deine Bedürfnisse hierbei sind nämlich genauso wichtig wie die Bedürfnisse deines Kindes. Wir möchten dir nur bewusst machen, was es mit eurer Spielsituation macht, wenn du z.B. dein Handy die ganze Zeit dabei hast und dadurch immer wieder abgelenkt wirst.

Spielzeiten mit deinem Kind sollten unbedingt technikfrei sein, weil dein Kind die Gefühle, die du am und durch dein Handy erlebst, direkt auf sich bezieht. Das kann zur Gefühlsüberflutung oder zum Gefühl, nicht wichtig und nicht willkommen zu sein, führen.

Frage dich: Wie bekommst du deinen nachvollziehbaren Wunsch nach Medien erfüllt und behältst gleichzeitig die Bedürfnisse deines Kindes im Blick? Wenn das Handy deine „Ablenkung“ und dein „Zeitvertreib“ ist, wird dein Kind es als völlig normal ansehen und nicht mehr real spielen können oder wollen, sondern sich auch mit Medien beschäftigen. Das lernt es von dir, denn du bist sein Vorbild. Zwischen dir und deinem Kind steht dann ein „Gerät“, was eure Verbindung blockiert. Nähe und Liebe dringen da leider nicht durch.

**LEGE, WENN DU MIT DEINEM KIND SPIELST,
DEIN HANDY BEWUSST BEISEITE!**

Kinder machen Eltern häufig Spielangebote, die Eltern oft nicht mitbekommen, wenn sie nur mit ihrem Handy beschäftigt sind. Das führt dazu, dass sich ein Kind nicht gesehen fühlt, und dann beginnt es zu „stören“. Durch die starke Nutzung des Handys werden oft die Bedürfnisse des Kindes nicht wahrgenommen, Kindern fehlen dann Schutz, Fürsorge und emotionale Unterstützung.

Wie fühlst du dich, wenn du deinem Partner etwas sagen möchtest, er aber auf sein Handy schaut und dich nicht mitbekommt? Das fühlt sich nicht gut an, oder? Genau das gleiche Gefühl fühlt ein Kind, wenn seine Eltern nur mit ihrem Handy beschäftigt sind.



SO KANNST DU EINEN BEWUSSTEN MEDIENUMGANG GESTALTEN:

- Plane dir im Alltag Zeiten für deine uneingeschränkte Mediennutzung ein, z. B. am Mittag, wenn dein Kind schläft.
- Lege dein Handy bewusst beiseite oder sogar in einen anderen Raum, wenn du mit deinem Kind spielst.
- Wenn es dir wichtig ist, gib dir und deinem Kind Raum für Medien, sodass sie nicht zum „schlechten Tröster“ oder zum „Ruhigstellen“ werden, sondern ihren Wert erhalten wie das andere Spielen auch.

Mahlzeiten spielerisch gestalten

Ist deine Erwartung an gemeinsame Mahlzeiten, dass man beim Essen nicht spielt? Mach es dir damit nicht unnötig schwer. Eine Essenssituation spielerisch zu gestalten, kann dir helfen, Nerven zu sparen und sie als Bindungszeit zu erleben. Dein Kind durch Spielen zum Essen zu bewegen oder gar zu zwingen, ist überhaupt nicht sinnvoll und auch für seine Gesundheit eher schädlich. Jedoch ist für dein Kind eine gute Stimmung am Tisch die Voraussetzung, um überhaupt Interesse am Essen zu entwickeln und ein Gefühl für seine Sättigung. Beim Essen kann es wunderbare Bindungsmomente geben.

Aus dem Familienalltag

Über eine Reihe von Wochen haben meine Jungs, fünf und neun Jahre alt, und ich beim Essen geübt, einen Knoten in eine Spaghetti zu bekommen. Nur mit der Zunge, ohne Hände. Es hat gedauert und war immer wieder lustig, und das Beste war: Irgendwann hat es tatsächlich geklappt. Das ist für mich als Mama eine schöne Erinnerung. Am Samstag gab es bei uns meistens den „Pippi-Langstrumpf-Tag“. Die Kinder freuten sich die ganze Woche darauf. Das Essen durfte dann mit den Händen gegessen werden. Als mein Jüngster sechs Jahre

alt war, gab es kleine Scheren beim Essen, um die Spaghetti abzuschneiden und dann die kurzen hängenden Nudeln in den Mund zu ziehen. Beliebt war auch der „Wer kann am lautesten trinken?-Tag“ oder das Spiel „feines Restaurant“, bei dem sich alle bemühten, besonders gut mit Messer und Gabel zu essen und eine Serviette zu benutzen. Die Kinder freuten sich, wenn Papa aus dem Essen einen besonderen Thementeller gestaltete. Auf dem Teller bildeten sich Gesichter, Bäume oder was die Kinder sich wünschten, der Kreativität war keine Grenze gesetzt.

Das Essen war so eine tolle Familienzeit mit viel Lachen.

So macht Aufräumen mit deinem Kind Spaß

Für dich ist das Spielen vielleicht schwer auszuhalten, da du schon vorher an das lästige Aufräumen danach denkst. Immer wieder gibt es Streit und du fühlst dich verantwortlich, alles wieder an seinen Platz zu räumen. Dein Kind ist am Abend, wenn es ans Aufräumen geht, wahrscheinlich schon müde, erschöpft oder lustlos. Du musst nur das Wort „Aufräumen“ aussprechen und die bis dahin gute Laune ist hin.

Das muss nicht sein. Kinder ab ca. zwei Jahren kannst du schon gut an das Aufräumen heranzuführen. Meistens macht es ihnen in dem Alter sogar Freude, mit dir zusammen alles in die Kisten zu packen, den Puppen, Pferden oder Kuscheltieren gute Nacht zu sagen und ins Regal oder den dafür vorgesehenen Ort zu stellen. Kinder sollten früh miteinbezogen werden, da sie so ihre Eigenmotivation stärken und das Aufräumen zur Routine und nicht zur Strafe wird.

DAS PASSENDE SPIEL FÜR DIE GEFÜHLE DEINES KINDES

Im Spiel zeigt sich, wie sich dein Kind fühlt, ob es sich sicher fühlt, Sorgen hat und ob es alters- und entwicklungsangemessen spielt. Deshalb ist es so wichtig, die Gefühle deines Kindes zu verstehen und sie nicht zu bewerten. Auch das Temperament deines Kindes ist von Bedeutung für die Auswahl passender Spiele.

Oftmals zeigen Kinder im spielerischen Alltag, was sie bewegt hat und was sie erlebt haben; dies wird oft von Sprache, Körpersprache und ausdrucksstarken Gefühlen begleitet. Dein Kind braucht emotionale Stabilisierung, wenn es dir seine Gefühle anvertraut. Beobachte dein Kind aufmerksam, aber bewerte es nicht. Schau hin, was dein Kind im Spiel braucht und was es dir mitteilen möchte. Probiert euch aus, bis ihr das richtige Spiel gefunden habt.

Zwar „funktionieren“ manche Kinder und spielen, jedoch sind sie schnell abgelenkt, kommen nicht vertieft ins Spiel, sind sprunghaft, alles ist langweilig oder egal. Oftmals ist das ein Hinweis darauf, dass deinem Kind frühkindliche, z. B. sensomotorische, motorische oder andere Spielerfahrungen fehlen, und es noch Hilfe benötigt, um eure verlässliche Bindung zu spüren.

IM SPIELEN LIEGT DEINE KRAFT UND
SPIELEN IST IMMER DIE LÖSUNG.

Dein Kind ist von seinen bisherigen Spielmöglichkeiten, Spielorten und Spielerfahrungen geprägt. Alles, was Kinder tun, was wir tun und sagen und Kinder im Spiel erleben, hinterlässt Spuren auf dem Weg der Entwicklung, auch in der Hirnvernetzung. Bei Kindern verändern sich die Hirnverbindungen täglich. Stell dir einen Stadtplan vor, auf dem jeden Tag neue Straßen entstehen, wenn wiederholt darauf gefahren wird.

Ihr braucht eine gute Verbindung und Rückmeldungen, dann kann sich dein Kind in sein Spielen fallenlassen. So, wie dein Arbeitsplatz, die Anforderungen, Atmosphäre, Kolleginnen und die Rahmenbedingungen deine Arbeitslust beeinflussen, so wird auch dein Kind von äußeren Faktoren beeinflusst, ob es vertieft spielen kann, Fantasie entwickelt oder eher abwartend ist.

**VERTIEFT SPIELEN KANN DEIN KIND NUR DA,
WO ES SICH SICHER UND WOHLFÜHLT.**

Kinder senden uns „Hilferufe“ über ihr Verhalten. Dies können sie auf verschiedene Weise tun, z.B. über Verhaltensänderungen wie Rückzug, übermäßige Anhänglichkeit, Aggressivität, Körpersprache, Blickkontakt, nicht vertieft spielen, sich wegdrehen, hinter dir herlaufen, ständig mit dir spielen wollen oder das Zurückfallen auf eine frühere Entwicklungsstufe. Sie möchten dann vielleicht wieder den Nuckel haben, obwohl sie diesen eigentlich gar nicht mehr brauchen, oder nassen wieder ein, obwohl sie schon lange trocken sind.

Manchmal äußern Kinder auch innere Konflikte oder Belastungen über körperliche Beschwerden, wie Bauch- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. Kinder senden leise und laute Botschaften und die Erwachsenen dürfen wachsam sein, um die Signale und Hilferufe, die ein Kind sendet, aufmerksam zu erkennen und einfühlsam darauf zu reagieren.

Im Spiel könnt ihr ...

- Abenteuer, Geschichten oder Bewegung gemeinsam erleben, um Herausforderungen zu meistern.
- Gefühlen Raum geben und gemeinsam im Spiel Lösungen erspielen. Ihr entdeckt neue Möglichkeiten.
- auch wichtige „sorgenfreie Zeit“ für dein Kind ermöglichen.

So verstehst du, was dein Kind dir sagen will

Kinderbotschaften zu lesen oder nonverbale Botschaften zu entschlüsseln, ist für Eltern oft nicht leicht. Denn viele Erwachsene haben es in ihrer Kindheit erlebt, dass ihre Bedürfnisse und Anliegen nicht benannt, versorgt oder wichtig genommen wurden.

Nun möchtest du deinem Kind heute anders begegnen. Wenn du keinen Stress hast, gelingt dir das meist besser. Aber wenn auch deine Gefühle stärker werden, fühlst du dich plötzlich nicht als erwachsene Mutter oder Vater, sondern wie das früher ungehörte Kind. Alte Gefühle aus deiner Kindheit machen dich „schwerhörig“ für die Anliegen deines Kindes: Du kannst es nicht verstehen, weil du bewusst oder unbewusst mit dir beschäftigt bist.

Nimm die Gefühle deines Kindes ernst, aber nicht persönlich. Im Spiel werden Gefühle aktiviert oder verarbeitet, beides ist für dein Kind anstrengend. Die Verarbeitung der Gefühle, Erfahrungen, Wiederholungen und Entwicklungsreize im Spiel stehen im Vordergrund. Wenn dein Kind sich verstanden fühlt, ist das ein Schutzfaktor für eine angemessene Entwicklung und psychisch gesunde Kindheit.

Wenn du die Botschaften deines Kindes verstanden hast, wird es dir viel leichter fallen, seine Bedürfnisse, Nöte oder Gefühle durch das Versorgen der Bindungswurzeln im Spiel zu stärken. Du erinnerst

dich sicherlich an die beschriebenen Bindungswurzeln: Körperkontakt, Stimme, Verlässlichkeit, Trost, Lächeln, Blickkontakt, Feinfühligkeit (siehe Kapitel „Bindungswurzeln – von der Verunsicherung zur Stärkung“ auf Seite 35). Wenn du diese spielerisch mit deinem Kind stärkst, seid ihr im bindungsstärkenden Spiel, und dieses bewirkt Verarbeitung.

Verändere deine Sichtweise, um dein Kind zu verstehen: Aus: „Mein Kind provoziert oder ärgert mich“ wird: „Ich verstehe die Botschaft hinter seinem Verhalten und werde für mein Kind da sein.“

Dein Kind wirft sein Spielzeug durch die Gegend, weil du das Spiel beendest. „Ich verstehe, dass du traurig oder wütend bist. Du möchtest gerne zu Hause weiterspielen und nun geht es in die Kita. Hast du Lust, dir ein Spiel für den Weg zu überlegen, oder willst du meine Idee hören?“ So könnte es aussehen, wenn du die Botschaft und Gefühle deines Kindes annimmst. Du bietest im übertragenen Sinne deinem Kind an: „Kann ich dir helfen, damit es sich besser anfühlt? Erzähle mir, was dich so traurig/wütend macht. Magst du etwas mit mir spielen?“ Dann sprichst du die Spieleinladung aus: Spielen statt Reden.

SO KANNST DU KINDERBOTSCHAFTEN BESSER VERSTEHEN:



- Figuren im Spiel oder bei Spielhandlungen sind oft Stellvertreter und enthalten wichtige Botschaften. Sei aufmerksam.
- Kinder spielen „Sorgen“ meist so oft, bis Erwachsene die Botschaft verstanden haben.
- Mögliche Gründe, um nicht vertieft spielen und gleichsam abtauchen zu können, sind: fehlendes Sicherheitsgefühl, häufiges Erleben von Störungen und Bewertungen, Reizüberflutung, nicht gestillte Grundbedürfnisse, unangemessene Spielmaterialien oder -orte, fehlende Ruhe und Wohlfühlinseln. Höre deinem Kind wirklich zu, es zeigt dir mit seinem Verhalten, seinen Gefühlen und Worten seine Sorgen und Nöte.

Das Spiel dürfen Kinder bestimmen, es ist ihr Mitteilungsort. Dann gibt es Kinder, die ständig im Alltag bestimmen wollen; auch damit teilen uns Kinder viel mit. Die Kontrolle zu behalten, gibt deinem Kind vielleicht Sicherheit, oder dein Kind zeigt, was es gerade braucht: deinen Halt oder eventuell mehr oder weniger Struktur im Alltag. Kinder spiegeln die Erwachsenenwelt, oft werden durch die äußere Kontrolle auch die Gefühle kontrolliert. Bei kontrollierenden Eltern spiegeln Kinder das oft dadurch, dass sie im Spiel „der Bestimmer“ sein wollen, da dies ihnen bekannt ist und sie sich dann sicherer fühlen.

Schon sehr kleine Kinder zeigen dir, indem sie nach deinem Finger oder deiner Hand greifen, was sie möchten, sie laden dich ein, dich von ihnen führen zu lassen. Sie zeigen dir ihre kleine Welt und gehen mit dir auf Entdeckung. Sie lassen dich wieder los, wenn es für sie genug ist. Es ist ein spielerisches Bindungserlebnis.

Aus dem Familienalltag

Meine Tochter Ronja, drei Jahre alt, mochte eines Tages nicht alleine spielen, sie weinte, wenn ich, ihre Mama, das Kinderzimmer verließ. Als ich mir Zeit nahm, mich zu ihr setzte und ihr beim Spielen mit den Schleichpferden zuschaute, wurde mir deutlich, warum Ronja nicht alleine spielen wollte.

Sie wiederholte im Spiel immer wieder eine bestimmte Situation: Die kleinen Pferde sollten sich alle in einer Reihe aufstellen, ein Fohlen weinte und wollte sich nicht mit aufstellen. Ronja spielte dies immer wieder, bis ich sie fragte, warum das Fohlen weinen würde. Ronja sagte leise: „Es will nicht dahin.“ Ich fragte daraufhin: „Warum will das kleine Pferd dort nicht hin? Alle anderen sind doch auch da.“ Da weinte meine Tochter und sagte: „Es hat Angst vor dem großen Pferd.“ Mir fiel ein, dass Ronja nicht gerne in die Kita ging und ich fragte sie direkt danach: „Ronja, fühlst du dich in der Kita manchmal auch so wie das Fohlen?“ Ronja sprang auf und weinte in meinem Arm.

Hier wird deutlich, wie Kinder über Stellvertreter-Figuren im Spiel ihre Belastungen und Sorgen mitteilen können.

„Du, Mama, was soll ich spielen?“ bedeutet eventuell: „Spielst du mit mir, Mama?“ oder „Papa, hast du Zeit für mich?“ Der Ideentank deines Kindes ist auch mal leer und es braucht eine Pause oder deine Unterstützung, um sich in ein weiteres Spiel einzufinden. Du bist sozusagen seine Aufladestation, um dann seine „Spielefahrt“ fortzusetzen. Es ist nicht der Weg, dass du jedes Spiel mitspielst und stundenlang auf dem Fußboden sitzt, sondern dein Kind befähigst und gut versorgst, um spielen zu können. Zu deinem Kind immer wieder zu sagen: „Such dir mal was zum Spielen“ ist eine klare Zurückweisung, es fühlt sich dadurch unverstanden. Die Bindung wird erschwert.

Nils ist 5 Jahre alt, ein Kind voller Energie und, wie seine Eltern sagen, ein Wüterich. Seit einiger Zeit ist Nils bei dem kleinsten Nein schon traurig und zeigt seine Wut durch Schreien oder indem er Schuhe durch die Gegend schmeißt. Um Nils mit seinem Verhalten zu verstehen, braucht es Fingerspitzengefühl. „Versuch und Irrtum“-Überlegungen sind nun wichtig, damit du seine dahinterliegenden Sorgen oder Bedürfnisse begleiten kannst. Hinter seinem Verhalten kann auch Überforderung, Müdigkeit oder die Sehnsucht nach Verbindung zu dir stehen.

Geschwister im Spiel begleiten

Fühlst du dich oft hilflos und unsicher, wie du das Spielen deiner Kinder begleiten kannst? Geschwisterbeziehungen sind etwas Wunderbares und gleichzeitig für viele Familien eine Herausforderung. Besonders schwierig scheint es zu sein, wenn die Kinder sehr unterschiedlich in Bezug auf Temperament, Persönlichkeit und Bedürfnisse sind. Kleine Kinder ziehen sich regelrecht magnetisch an, meist spielen sie jeder für sich und dennoch genießen sie die Nähe des Geschwisterkindes und die Interaktion, oft auch ohne Worte. Kinder

entscheiden jederzeit eigenständig, ob sie den Rückzug antreten oder sich auf die Nähe einlassen.

Dennoch gibt es zwischen Geschwistern gerade bei gemeinsamem Spielen viele verschiedene Gefühle. Bei Glück, Freude, Leichtigkeit, aber auch Traurigkeit, Ärger, Wut wirst du ganz unterschiedlich reagieren.

Erleichterung entsteht meist bei den Glücksgefühlen und Anspannung bei eher überflutenden Gefühlen. Du möchtest die Gefühle deiner Kinder gerecht begleiten, jedoch kommt es oft anders. Wer kennt es nicht? Deine Körpersprache ist im Dauereinsatz und deine Kinder merken das schneller als du. Du sendest an deine Kinder Signale über deinen Blick, deine Mimik und Körperhaltung. Senden wir ein Lächeln und signalisieren damit Offenheit oder senden wir Distanz und unsere Überforderung? Deine Blicke haben für deine Kinder Signalwirkung und geben Informationen über deine Perspektive zu ihrem Spiel, Verhalten oder zu den Gefühlen.

In der Spielbegleitung von Geschwistern ist es gut, als Elternteil die undankbare Rolle des Schiedsrichters aufzugeben, denn jedes Kind hat das Recht, dass seine ganz eigene Wahrnehmung über den Spielverlauf, seine Empfindungen und Gefühle begleitet werden.

Sei die Gesprächsanbieterin für deine Kinder und nicht der Richter bzw. die Richterin über ihren Streit. Meistens finden Kinder, wenn wir sie achtsam begleiten, eigene Lösungen und können ihr Spiel wunderbar weiterspielen oder sich umorientieren.

Jedes deiner Kinder sucht eine eigene Entscheidungsinsel, wo es erlebt: Hier bin ich der Entscheider. Jedes Kind verbringt gerne viel Spielzeit damit, sich einen eigenen Ort, eine Kuscheloase mit Decken, eine Höhle, ein Zelt oder eine Kiste als sicheren Ort zu schaffen. Wenn das Geschwisterkind in die Spielwelt oder den sicheren Ort des Geschwisterkindes ungefragt eindringt, gibt es starke Gefühle und meist Reaktionen.

Wichtig ist es, den Fokus auf das Positive bei Geschwisterkindern zu richten. Denn du möchtest ihre Beziehung stärken, ein Geschwister-team darf wachsen. Du kannst dich fokussieren und mit deinen Kindern schauen, was gut bis zur Streitigkeit war. Am Abend könnt ihr euch an all die schönen Spielmomente erinnern, auch an Momente, in denen deine Kinder es geschafft haben, einen Konflikt zu lösen.

Aus dem Familienalltag

Meine Kinder sind drei Jahre auseinander und oft erlebe ich sie als die besten Spielpartner. Dann krabbelt einer als Hund durchs Wohnzimmer, die andere ist die Besitzerin und gibt Kommandos. Nach einiger Zeit wird getauscht. Wenn es regnet, fragt jemand: „Oder wollen wir rausgehen?“ Gemeinsam haben sie dann im Garten den größten Spaß beim Spielen im Regen.

Auch das Sammeln von Schneckenhäuschen ist eine gemeinsame Leidenschaft, ebenso zusammen Fahrrad zu fahren. Manchmal sitzen sie zusammen und lauschen andächtig einem Hörspiel. Gelegentlich kommt es vor, dass sie sich verbünden und gemeinsam auf Süßigkeitensuche gehen. Aber natürlich gibt es auch bei uns täglich – und ich betone: täglich! – Konflikte unter den Geschwistern. Als Mama habe ich meistens ein feines Gespür dafür, wann das Spiel so ist, dass es gleich in einen Streit kippt. In den Momenten geselle ich mich dazu und versuche, Input zu geben. Ich stelle Fragen wie: „Was möchtest du jetzt? Möchtest du, dass dein Geschwisterkind etwas Bestimmtes sagt oder tut? Brauchst du eine Idee, wie das Spiel weitergeht? Brauchst du eine Pause?“ Je nach Situation ändere ich die Frage ab.

Ist es bereits eskaliert, ist meine erste Frage oft: „Wer hat eine gute Idee, was ihr jetzt machen könnt?“ Und es ist erstaunlich, wie sich selbst der Kleine dann meldet und gute Ideen hat. Auch nutzen wir Konflikte, um die eigenen Emotionen besser wahrzunehmen und um Perspektivübernahme zu üben. Dazu nutze ich den impulsiven Redeschwall der Kinder – „Er hat das gemacht ...“ „Nein, sie hat ange-

fangen ...“ – um mit ihnen zu üben zu benennen, was sie jetzt gerade fühlen. Das ist gar nicht leicht und deshalb unterstütze ich sie dabei, indem ich z. B. sage: „Ich glaube, du bist gerade vielleicht traurig und fühlst dich ungerecht behandelt. Kann das sein? Im nächsten Schritt überlegen wir zusammen, wie sich das andere Kind gerade vielleicht fühlt. Danach liegen sich zumindest meine Kinder oft gegenseitig im Arm, entschuldigen sich und spielen wieder zusammen.

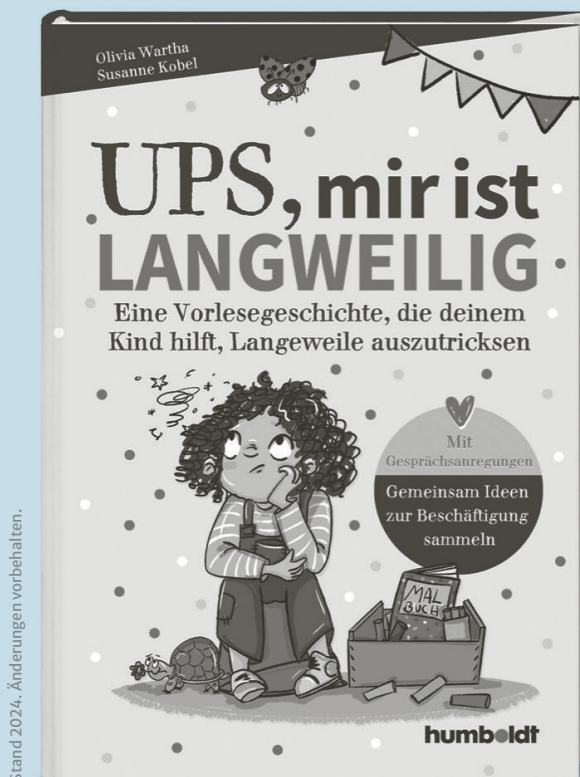
Wichtig finde ich es auch, auf die Ressourcen der Kinder zu achten. Sind beide müde, steuere ich das Spiel. Ich sage ihnen, dass es ein anstrengender Tag war und sie schon müde sind. Dann schlage ich etwas Ruhiges vor, wie z. B. Malen oder Kneten, oder ich lese ihnen etwas vor. Für solche Situationen habe ich auch zwei Schachteln mit Vogelsand und Steinchen drin.



SO KANNST DU GESCHWISTER IN IHREN GEFÜHLEN BEGLEITEN:

- Entdecke den Zauberer in dir, statt Richter oder Anwalt zu sein. So entschärfst du Streitsituationen und begleitest starke Gefühle deiner Kinder im Spiel.
- Deine Körpersprache hat keine Aus-Taste. Deine Kinder lesen an dir ab, was du über sie und ihre Gefühle denkst, und reagieren entsprechend.
- Bei deiner Spielauswahl oder Spielbegleitung kannst du darauf achten, dass es für deine Kinder eine Chancengerechtigkeit gibt, es erspart dir viel Enttäuschung der Kinder.
- Das ältere Kind hat nicht die Aufgabe, sich erwachsen und reflektiert zu verhalten oder „Aufpasser“ zu sein.
- Das jüngere Kind ist nicht immer „unschuldig“ am Geschwisterstreit und braucht keine Sonderstellung.
- Vermeidet Spiele mit langen Wartezeiten oder rigiden Regeln, das bringt mehr Spielfreude.
- Grenzen werden im Spiel und spielerischen Alltag geachtet.

Über Langeweile ins Gespräch kommen



- Einzigartiges Konzept: Die Vorlesegeschichte und Tipps helfen Eltern, mit ihrem Kind ins Gespräch zu kommen sowie über Gefühle und Alltagssituationen zu sprechen
- Das Buch hilft Eltern und Kind dabei, gemeinsam Ideen gegen Langeweile zu finden

Olivia Wartha, Susanne Kobel

Ups, mir ist langweilig

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast

17,0 x 24,0 cm, Hardcover

ISBN 978-3-8426-1783-4

€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Starke Kommunikation = starke Bindung



Stand 2024. Änderungen vorbehalten.

- Der Ratgeber liefert alltagstaugliche Impulse, damit Eltern mit ihrem Kind spielerisch und ohne Druck ins Gespräch kommen, die Bindung vertiefen und Konflikte lösen können
- Die besten Tipps für mehr Leichtigkeit im Familienalltag von einer erfahrenen Familienberaterin – für Eltern von 2–6-jährigen Kindern

Michèle Liussi

Kinderleicht ins Gespräch kommen

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1720-9

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1777-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-1778-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1779-7 (EPUB)

Das Bindungsbaum-Konzept wurde 2012 von Gundula Göbel entwickelt.
Ebenso die Grafiken auf den Seiten 32 und 51.

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Petra Nitsche, Bremen

Korrektorat: Miriam Buchmann, Hannover

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock/TunedIn by Westend61, Zapatosoldador, studio ultramarine

Illustration S. 105: stock.adobe.com/topvectors,

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden. Die Druckplattenentwicklung erfolgte mit reduziertem Einsatz von Chemikalien.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bindungsstärkendes Spielen im Familienalltag – für die psychische Gesundheit deines Kindes

Spielen ist der perfekte Entwicklungs- und Bindungsbooster – es bereichert euren Familienalltag und ist der Schlüssel zu einer liebevollen und erfüllten Kindheit! Beim Spielen entdeckt dein Kind die Welt – und wenn ihr gemeinsam spielt, wird eure Verbindung noch tiefer und stärker. Gundula Göbel und Marga Bielesch zeigen dir, wie durch Spielen Liebe, Geborgenheit und Vertrauen entstehen und die gesunde Entwicklung deines Kindes gestärkt wird. Sie helfen dir dabei, verspielte Familienmomente zu schaffen, die sich leicht und stärkend anfühlen und die helfen, Gefühle zu begleiten, Alltagsstress auszugleichen und dein Kind in emotionalen Zeiten zu stärken.



So stärkst du die gesunde Entwicklung deines Kindes und eure Bindung



GUNDULA GÖBEL ist als Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin, Familien- und Paar-, Trauma- und Spieltherapeutin in eigener Praxis tätig. Sie hat über 30 Jahre therapeutische Erfahrung.



MARGA BIELESCH ist Paartherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Beraterin, SAFE® Mentorin und Ergotherapeutin. Sie leitet die Praxis SPRECHZEIT sowie die Bildungseinrichtung THEKLA® in Weimar.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1777-3



9 783842 617773 22,00 EUR (D)