

ANSPRECHPARTNER

**Tim Bachmann** (tim)  
tim.bachmann@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-336

**Sabine Kohl** (sko)  
sabine.kohl@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-309

**Lisa Krause** (kra)  
lisa.krause@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-344

**Lena Quandt** (lq)  
lena.quandt@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-446

**Allgemeine Mails an**  
familie@fuldaerzeitung.de  
kinder@fuldaerzeitung.de

Die Krux mit Schoko-Seiten

Der Ärger ist ihm anzusehen. Kaum hat der Vater das Brot mit Nutella beschmiert, klebt es auch schon auf dem Küchenboden. Natürlich mit der Schoko-Seite nach unten. Warum das so sein muss, darüber haben sich Wissenschaftler schon oft ausgelassen. Grob zusammengefasst: Ess-tische sind etwa 75 Zentimeter hoch. In der Zeit, die das Brot zum Fallen benötigt, schafft es nur eine halbe Drehung. Das Ergebnis ist bekannt und für den Vater nun abermals experimentell belegt. Sorgen macht sich der Mann dann wenige Minuten später, als er am Wickeltisch steht. Weniger um seinen Sprössling, denn um die volle Windel. Sollte diese einmal fallen, scheint eine komplette Umdrehung nämlich ebenfalls mehr als fragwürdig.

Ihre Kinder- und Familienredaktion

Spielsachen nicht ungefragt entsorgen

**REGION** Auch wenn das Kinderzimmer überquillt: Eltern sollten auf keinen Fall eigenmächtig das Zimmer entrümpeln. Sie zerstören dabei schon bei Vier- oder Fünfjährigen das Vertrauen, wenn sie ungefragt Sachen wegschmeißen. Weniger Tränen gibt es, wenn Erwachsene das Kind einbinden, heißt es in der Zeitschrift „Nido“. Zum Beispiel, indem man sagt: „Das Buch schaut du doch gar nicht mehr an. Ein anderes Kind würde sich gerne damit ins Bett kuscheln. Sollen wir es ihm nicht schenken?“ Am besten fangen Eltern mit Sachen an, die in zehn Minuten geschafft sind – eine Kiste oder ein halbes Regalfach. Unordnung entsteht auch oft dadurch, dass alle Spielsachen durcheinanderliegen. Für Ordnung sorgen Boxen, die man mit Aufklebern beschriftet.

Kinderschutzbund sucht Mitarbeiter

**FULDA** Ehrenamtliche Mitarbeiter für das Kinder-, Jugend- und Familientelefon sucht der Deutsche Kinderschutzbund Fulda. Dafür wird eine Ausbildungsgruppe eingerichtet. Ein Ehrenamt am Sorgentelefon des Kinderschutzbundes in Zusammenarbeit mit „Nummer gegen Kummer“ beinhaltet eine intensive Ausbildung mit Fortbildung und regelmäßigen Supervisionen. Weitere Informationen gibt es unter der Nummer (06 61) 9 01 65 51 oder per Mail.

sko  
kjt-fulda@gmx.de



Maria Baumann (Bild rechts) musiziert mit Eltern und Kindern. Dazu zeigt sie während des Singens auch auf Körperteile wie zum Beispiel den Mund oder das Kinn. Das fördert neben dem Singen nicht nur das Stimm-, sondern auch das Körpergefühl.  
Fotos: Lena Quandt



Instrumente, Sprache und Bewegung

Eltern-Kind-Singen der Chöre am Dom / Frühförderung ab zwei Jahren

FULDA

Ein Chor für Kinder, die noch nicht richtig sprechen können? Instrumente ausprobieren, obwohl die Hände noch zu klein sind? Die Chöre am Fuldaer Dom bieten mit dem Eltern-Kind-Singen eine ungewöhnliche und spielerische Art der musikalischen Frühförderung an.

Von unserem Redaktionsmitglied LENA QUANDT

Im zweiten Obergeschoss des Gebäudes der Chöre am Fuldaer Dom ist jeden Dienstag nachmittags Familienzeit. Maria Baumann (34) aus Fulda leitet dort das Eltern-Kind-Singen. Die studierte Religionspädagogin und praktische Theologin ist begeisterte Sängerin. Sie spielt Klavier, Gitarre und Altblockflöte. Als Mutter zweier Kinder im Alter von zehn und sechs Jahren weiß sie, wie wichtig es ist, schon die Kleins-

ten spielerisch an das Singen heranzuführen. Am Jahreskreis orientiert, lernen sie bei ihr mit Unterstützung der Eltern Singen und Musizieren mit Liedern, Tänzen und Bewegungsspielen.

„Das gemeinsame Musizieren von Eltern und Kindern fördert nicht nur die Musikalität“, sagt Baumann, die selbst mit den Chören am Dom groß geworden ist. Auch die sprachliche und motorische Entwicklung profitiere davon. „Der Kurs war eine Idee von Domkapellmeister Franz-Peter Huber. Eigentlich ist er für Kinder zwischen zwei und vier Jahren gedacht. Jüngere und ältere Geschwister sind aber auch willkommen“, sagt die Kursleiterin. Ziel sei es, eine komplette stimmliche Ausbildung von der Frühförderung bis zum Singen im Chor der Erwachsenen an einem Ort zu bieten.

David ist an diesem Dienstag der Jüngste in der Runde. Er ist fünf Monate alt und mit seiner Mutter Rosemarie Peterek (35) sowie den Geschwistern Lukas (3), Teresa (2) und Hanna (6)

zum Singen gekommen. „Es ist ein großer Spaß für die Kleinen“, sagt Peterek. Maria Baumann könne gut mit den Kindern umgehen und vermittele spielerisch die Grundelemente der Musik. „Die Kinder lernen, aufeinander Rücksicht zu nehmen: zum Beispiel, wenn es nur ein Instrument gibt, dass alle nacheinander ausprobieren dürfen“, sagt Miriam Mai (25), Mutter von Klara-Philomena (3) und Salome (2).

Klangreise mit Musik von Bach

„Eltern müssen mitmachen, Kinder dürfen“, fasst Maria Baumann das Konzept des Eltern-Kind-Singens zusammen. Sie hat am Institut für elementare Musikerziehung (IFEM) in Mainz einen Musikgarten-Kurs besucht.

„Das Konzept beinhaltet Lieder, die das Gehirn für Takt und Rhythmus sensibilisieren. Es soll ein erstes, ungezwungenes Ausprobieren sein“, sagt

die Pädagogin. Unterstützt werde dies durch Fingerspiele, Gleichgewichtsübungen oder das Benutzen von Trommeln, Glöckchen und Rasseln. Diesmal sind Klanghölzchen an der Reihe. Nachdem sie lautstark ausprobiert wurden, sorgt eine Klangreise mit dem Menuett in G-Dur auf Gitarre von Bach für Ruhe. Während die Musik läuft, kuschelt sich jedes Kind in den Schoß seiner Mutter und lauscht. „Das Eltern-Kind-Singen ist eine Mischung aus Instrumenten, Sprache und Bewegung. Da darf klassische Musik nicht fehlen. Viele Kinder kommen damit nicht in Kontakt“, so Baumann.

Die 34-Jährige hat es schon erlebt, dass Kleinkinder, die zunächst nicht gut sprechen konnten, ihr Sprachgefühl im Laufe des Kurses wesentlich verbessert hätten. Das Ansprechen von Körperteilen wie Hals, Arme, Beine oder Füßchen während des Gesangs fördere zudem das Körpergefühl. Maria Baumann möchte Eltern dazu motivieren, von sich aus mit dem Nachwuchs zu sin-

KONTAKT

Das Eltern-Kind-Singen der Chöre am Fuldaer Dom findet jeweils montags um 15 Uhr (2 bis 3 Jahre) und 15.45 Uhr (3 bis 4) sowie dienstags um 15 Uhr (3 bis 4) statt. Kinder können dort mit einem Eltern- oder Großelternanteil das frühkindliche Musizieren üben. Infos unter Telefon (06 61) 8 73 90, per Mail oder im Internet. Die Kurs kostet 10 Euro im Monat. / lq

MAIL choere-am-dom@bistum-fulda.de

WEB jugendkathedralchor-fulda.de

E-PAPER mehr Bilder

gen: „Es ist egal, ob Eltern gut singen können oder nicht. Hauptsache sie tun es. Das Kind lernt es dadurch automatisch.“

Brettspiele fördern planvolles Denken

Gute Organisation ist lernbar

REGION

Vielen Kindern fällt es schwer, ihren Alltag planvoll zu strukturieren – weil sie es nicht gelernt haben. Die Fähigkeit, sich selbst zu organisieren, kann durch Brettspiele gefördert werden.

Antworten im Unterricht rufen sie einfach rein, vergessen Teile der Hausaufgaben oder ihre Schulbücher: Manchen Kindern fällt es schwer, sich zu organisieren. Bei nur sehr wenigen ist dabei das Syndrom ADHS der Grund. Die meisten Mädchen und Jungen haben einfach nicht gelernt, planvoll ihren Alltag zu strukturieren. Spielerisch lässt sich das mit

Gesellschaftsspielen trainieren, heißt es in der Zeitschrift „Familie & Co“. Bei Brett- oder Würfelspielen lernen Kinder: Es gibt eine bestimmte Reihenfolge, ich kann nicht ziehen, wann ich Lust habe. Außerdem merken sie, dass Spiele nur Spaß bringen, wenn sich alle an die Regeln halten.

Wer planvoll spielen kann, kann sich auch besser organisieren. Zum Packen der Sporttasche hilft Kindern außerdem eine Checkliste zur Unterstützung. Darauf sollte Punkt für Punkt alles stehen, was sie brauchen. Am Anfang lesen Vater und Mutter die Liste vor und das Kind bestätigt immer mit „okay“. Nach ein paar Wochen übernimmt es das Lesen und Abhaken der Liste selbst, bis diese überflüssig wird.

Richtige Technik schützt Rücken

Tipps für Schüler, Ranzen korrekt zu tragen

SCHLÜCHTERN

Federtasche, Lesebuch, Sportsachen: Viele Kinder laufen täglich wie Packesel zur Schule. Deshalb klagen immer mehr Schüler über Rückenschmerzen. Häufig liegt das aber auch an einer falschen Tragetechnik.

Dies teilt die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK) Schlüchtern mit. „Gegen die vielen Hefte und Bücher kann man wenig tun“, sagt Tanja Schreiber-Ries von der DAK. Doch die Tragetechnik lasse sich verbessern, der Rücken durch Sport stärken.

Auch ein geringes Eigengewicht des Ranzens könne helfen. Im Idealfall sei der Ranzen am Rücken gepolstert und nicht breiter als die Schultern

des Kindes, so Schreiber-Ries. Wichtig seien verstellbare, gepolsterte und breite Riemen, die den Druck gleichmäßig verteilen.

Beim Tragen gilt laut DAK: Der Ranzen muss dicht am Körper sitzen. Die Oberkante bildet eine Linie zur Schulter. „Häufig werden die Riemen zu lang getragen“, sagt Schreiber-Ries. „Der Ranzen rutscht dann nach hinten und zieht ins Hohlkreuz. Die Folgen sind Rückenschmerzen und Haltungsschäden.“ Für das Packen des Rucksacks gilt eine Faustregel: Schwere Bücher an den Rücken, Hefte und leichte Utensilien in die vorderen Fächer.

Aber nicht nur ein falsch getragener Ranzen, auch mangelnde Bewegung sind laut DAK Gründe für Rückenschmerzen. Viel Bewegung und Sport könne da helfen, sagt Schreiber-Ries. sko



Foto: dpa