



Tipps

Gerade jetzt brauchen wir Bücher, Spiele und Tipps: Dinge zum Hören, Spielen, Vorlesen, Lesen und Anschauen. Und wenn Sie jetzt etwas im Internet bestellen, schauen Sie doch nach, ob der lokale Laden das nicht auch liefern kann.

Vorlesen und lesen

Alle würden den Kindern nach diesen harten Monaten einen unbeschwerten Sommer wünschen, einen mit Lagerfeuer, Versteckspielen und Bandengründen. Corvin und seine Freunde haben solche Sommerferien in dem Dorf, wo es ein Baumhaus, eine alte Linde, einen Campingplatz und einen See gibt. Eines Tages ist Oma Schnitzel verschwunden. Und da muss die neu gegründete Barfuß-Bande mit den Ermittlungen beginnen. Ein tolles, spannendes Buch mit hübschen Illustrationen – nicht nur für diesen komischen Sommer. NJA



Jörg Steinleitner:
Die Barfuß-Bande und die geklaute Oma
Arena, ab 8 Jahren,
13 Euro

Lesen

Die Hexen tragen Handschuhe, um ihre Krallen zu verbergen. Ihre Füße sind eckig, der Speichel leicht gefärbt. Die Zähne schimmern bläulich, die Pupillen sind Eiskristalle und die Nasenlöcher groß, um Kinder besser riechen zu können und sie dann in Mäuse zu verwandeln. Roald Dahls „Hexen hexen“ ist ganz schön gruselig, Pénélope Bagieu hat die Geschichte in ein lustiges, aber auch gruseliges Comic verwandelt. Einfach und kurz gesagt: großartiger Kinderbuch-Klassiker, großartig neu interpretiert. NJA

Der Flow von einst ist längst Vergangenheit. Jetzt gleicht die Partnerschaft einem Minenfeld, auf dem schon vermeintlich kleine Konflikte eskalieren. Dazwischen herrschen Schweigen und Beklemmung – und auch Enttäuschung, Frust und Wut. Ergibt es eigentlich noch Sinn, zusammenzubleiben? Diese Frage drängt sich auf. Oder wäre ein Neuanfang durch Trennung eine bessere Option?

Um gute Entscheidungen auf den Weg zu bringen, sind Fragen ein wirkungsvolles Werkzeug. Solche Fragen können zum Beispiel so lauten: Was hat uns verbunden? Wofür könnte es sich lohnen, zusammenzubleiben? Und viele mehr.

Wer herausfinden möchte, ob die Beziehung Zukunft hat, findet in der Frage „Was hat uns verbunden?“ einen Puzzlestein zur Antwort. Was hat mir am anderen gefallen? Und was ist mir das heute wert?

Doch wofür könnte es sich lohnen, zusammenzubleiben? Diese Frage stellt Paartherapeutin Andrea Köpp-Partenheimer aus Stuttgart Paaren, die nicht wissen, ob sie sich trennen wollen. Manchmal laute die Antwort: „Wegen der Kinder“, berichtet sie. Dann fragt die Psychologin nach: „Inwiefern ist es eine gute Idee, Kinder als Kitt für die Partnerschaft zu nutzen? Und auch: Wollen Sie, dass Ihre Kinder später mal so eine Beziehung führen wie Sie?“

Oft entwickeln Partner einen Tunnelblick

Zu hohe Erwartungen führen zwangsläufig zu Enttäuschungen und Wut und damit eben zu Problemen in der Beziehung. Oft entwickeln Partner einen Tunnelblick vor allem auf das, was ihnen fehlt. Die Sicht auf all das, was vorhanden ist, geht dagegen verloren. „Es gibt nicht den Traumpartner, der alle Bedürfnisse erfüllen kann“, sagt Andrea Köpp-Partenheimer. „Erwartungen herunter-

zuschrauben, entlastet deshalb die Beziehung.“ Konflikte sind immer wieder programmiert, wenn sich Lebensziele und Interessen gravierend unterscheiden. Der eine träumt von einer großen Familie und Haus mit Garten, der andere sieht aber sein vorrangiges Ziel in Reisen? Nicht vereinbarte Interessen treiben das Leben die Partner zwangsläufig auseinander.

Manchmal stehen bestimmte Vorstellungen einer glücklichen Beziehung im Weg – pauschale Überzeugungen, wie eine Beziehung zu sein hat. „Mit dem richtigen Partner bin ich immer glücklich.“ „Wenn mein Partner mir nicht regelmäßig sagt, dass er mich liebt, liebt er mich nicht.“ „Alle Freunde müssen meinen Partner mögen.“ „Sex muss immer atemberaubend sein.“ Solche unreflektierten Glaubenssätze führen vor allem dazu, sich selbst unglücklich zu machen, denn sie sind zu pauschal. Andrea Köpp-Partenheimer sagt: „Jedes Paar muss für sich selbst schauen, was ihm guttut.“ Richtig und falsch gebe es nicht. „Es ist egal, ob ein Paar sich ein Bett teilt oder getrennt schläft, Hauptsache, die Partner fühlen sich gut miteinander!“

All diese und andere Fragen lassen sich mit Freunden und besonders gut in einer Paarberatung besprechen. Da kann man auch allein hingehen, um etwas Ordnung in die wirren Gefühle und Gedanken zu bringen. Kommen beide zur Paarberatung, ist es allerdings leichter, Verständnis füreinander zu entwickeln.

„Wir stehen kurz vor der Trennung.“ So wenden sich manche Paare, die sich auseinandergeliebt haben, Hilfe suchend an den Paartherapeuten. „Dabei handelt sich oft um eine Krise, wie sie zu jeder Partnerschaft gelegentlich gehört, die aber als existenziell erlebt wird“, berichtet Andrea Köpp-Partenheimer. Was diese Paare brauchen, ist ein Schubs, um wieder ins Gespräch zu kommen – nicht über alltägliche Arrangements, sondern über das, was sie wirklich bewegt.

„Was beschäftigt dich? Wie geht es dir damit? Das sind die Fragen, die Nähe schaffen und verbinden“, so Andrea Köpp-Partenheimer. Wichtig im Gespräch sei, einander zuzuhören, ohne Lösungen vorzuschlagen und ohne Vor-

148 066

Paare

haben sich laut Statistischem Bundesamt 2018 scheiden lassen. Ein Jahr zuvor waren es 153 501 und 2016 noch 162 397 Ehepaare, die durch richterlichen Beschluss geschieden wurden. Damit sind die Ehescheidungen auf dem niedrigsten Stand seit 25 Jahren.

würfe zu machen. „Der Zuhörer hat keinen anderen Auftrag als zuzuhören. Das entlastet ungemein.“

Es muss nicht immer gleich ums Ganze gehen: um trennen oder bleiben? Muss es denn immer eine Entweder-oder-Lösung sein? „Nein“, meint Andrea Köpp-Partenheimer. „Eine Trennung auf Probe oder ein räumlicher Abstand kann helfen, den passenden Weg zu finden – vorausgesetzt, beide Partner sind mit der Probe-Trennung einverstanden.“ Sie schaffe Distanz, die Erleichterung oder Sehnsucht nach dem anderen auslösen kann – je nachdem. Wichtig sei allerdings, vorher genau die Spielregeln zu vereinbaren. Wie definieren wir den lockeren Beziehungsmodus genau? Wie gehen wir zum Beispiel mit dem Thema Treue um?

„Zu einer Trennung kommt es oft, wenn einer der Partner keine liebevollen Gefühle mehr für den anderen hat“, erklärt Andrea Köpp-Partenheimer. Vielleicht hoffe er, die Gefühle wieder neu entwickeln zu können. Das aber sei schwierig, solange es nicht gelinge, Konflikte zu lösen und Verhaltensweisen, die stören, zu ändern. Der eine weicht aus, der andere klammert: Das ist ein Verhaltensmuster, das sich gegenseitig bedingt und häufig das Ende der Beziehung einleitet.

Auch Resignation erstickt das Leben in einer Beziehung. „Da wird sich eh nichts ändern.“ So hört es sich an, wenn einer der Partner aufgegeben hat. „Viele bleiben trotzdem – unglücklich – in der Beziehung.“ Vielleicht aus Angst vor dem Alleinsein. Denn jeder weiß: Eine Trennung ist hart.

Und sie muss gut vorbereitet werden. Bei einer Trennung kommt der ehemals vertrauteste Mensch abhanden, auch Angehörige, Freunde und Bekannte gehen verloren. Wer weiß schon, wie es danach weitergeht? Das schmerzt, bringt Wut und Verzweiflung. Wappnen kann man sich dagegen nicht. Doch Entscheidungen reifen heran, quasi tief im Inneren, meist über lange, sehr lange Zeit. „Gut, wenn man ein soziales Netz hat, das einen auffängt“, so Andrea Köpp-Partenheimer. Nach Trauer und Wut folgen zum Glück auch irgendwann die Phasen des Aufbruchs und des Neubeginns.

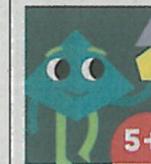


Roald Dahl:
Hexen hexen

Reprodukt, ab 9 Jahren,
24 Euro

Digitales Spielen

2018 hat die Firma Haba ein innovatives Projekt gestartet: die Digitalwerkstatt. Das Ziel: Kinder mit der digitalen Welt vertraut zu machen und in ihrem spielerischen, kreativen und intuitiven Umgang zu bestärken. Mittels Farbpalette und geometrischer Formen kann man das in der App „Kunst Studio“ künstlerisch erproben. „Audio Studio“ bietet Werkzeuge der digitalen Audiotbearbeitung, um erste eigene Hörspiele, Podcasts oder Soundabenteuer zu produzieren. INE



**Kunst Studio/
Audio Studio**

Ab 5 Jahren, www.digitalwerkstatt.de,
ca. 3,60 Euro

Für Eltern

Muss Schule mit Sorgen und Ängsten behaftet sein? „Nein“, meinen der Kinderarzt Walter Dorsch und der Schulpädagoge Klaus Zierer. Schulkinder müssen auch keine Sorgenkinder werden. Doch was tun, wenn man mit dem Lehrer nicht klarkommt, das Kind nicht in die Schule will oder zum Klassenclown mutiert? Die Autoren zeigen anhand von Beispielen, wie sich solch typische Schulprobleme lösen lassen. Eltern bekommen konkrete Handlungsvorschläge an die Hand. SIS



Dorsch/Zierer:
**Schulkinder gleich
Sorgenkinder?**

Kösel Verlag, 18 Euro