EIN IMPULSBUCH FÜR ELTERN

GEMEINSAM

statt nebeneinander

Wie Eltern mit Kindern zwischen acht und dreizehn wieder Zeit finden, die verbindet: einladen statt verordnen, motivieren ohne Druck



ZUSAMMENGESTELLT VON SVEN DAUM

♥	✦	◎	★
Nähe stärken	Interessen teilen	Motivieren ohne Druck	Rituale schaffen

GEMEINSAM

statt nebeneinander

Zeit, die verbindet. Motivieren ohne Druck. Ideen, die bleiben.

ÜBER DIESE LESEPROBE

Diese Leseprobe enthält das Vorwort, das Kapitel „Was Kinder von innen antreibt“, ein der zwölf Szenen und das erste Feld der Ideenwerkstatt mit 6 von 50 Impulsen aus „Gemeinsam statt nebeneinander“, wörtlich aus der Fassung 1.4 vom 29. Oktober 2026. Alle Familien, Kinder und Szenen sind erfunden. Die Dialoge sind Illustrationen pädagogischer Prinzipien, keine geprüften Verfahren; die Nummern in den Belegkästen verweisen auf das Literaturverzeichnis des vollständigen Buches.

Dieses Buch ersetzt keine Beratung, Diagnostik oder Behandlung. Es gibt Vorschläge und Orientierung, keine Programme.

ERSTELLER

Zusammengestellt von Sven Daum: eigene Erfahrungen, verbunden mit nachprüfbaren Quellen, erstellt mit KI-Unterstützung und fachlich gegengeprüft. Fotografien KI-generiert, keine realen Personen. © Sven Daum, 2026.

DAS VOLLSTÄNDIGE BUCH

INHALT

167 Seiten, fünf Teile, zwölf Szenen, 50 Impulse. Was in dieser Leseprobe enthalten ist, ist markiert.

VORWORT: WARUM DIESES BUCH AUF DEM SOFA BEGINNT IN DER LESEPROBE

1 WAS SIE WISSEN SOLLTEN, BEVOR SIE DAS NÄCHSTE MAL FRAGEN „WOLLEN WIR …?“

1 Acht bis dreizehn: Das Kind, das gerade nach draußen wächst
2 Was Kinder von innen antreibt IN DER LESEPROBE
3 Die richtige Dosis: einladen statt verordnen
4 Der Alltag zählt mit
5 Fünf Leitplanken

2 ZWÖLF ANLÄUFE AUS DEM ALLTAG

1 Keine Lust
2 Das ist was für Babys IN DER LESEPROBE
3 Der Kochlöffel
4 Minecraft, mal von innen
5 Das Vogelhaus
6 Die Wochenaufgabe
7 Acht und zwölf am selben Tisch
8 Ich geh lieber zu Ben
9 Drei Handys am Tisch
10 K-Pop
11 Papa-Wochenende
12 Das Hochbeet

3 DIE IDEENWERKSTATT: 50 IMPULSE

So benutzen Sie die Werkstatt
Küche und Haushalt IN DER LESEPROBE
Draußen und Natur
Bauen und Werken
Spiele
Kreativ: Musik, Film, Schreiben
Entdecken und Lernen
Helfen und Mitmachen
Digital gemeinsam
Rituale über das Jahr
Das Zehn-Minuten-Menü
Sicher und erlaubt

4 WERKZEUGE

Die Interessenkarte
Der Vier-Wochen-Plan
Der Familienrat in 20 Minuten
Der Jahreskalender für Rituale
Der Einladungs-Spickzettel

5 WAS DIE FORSCHUNG TRÄGT UND WAS NICHT

Was beobachtet und gut beschrieben ist
Welche Wirkungen unter bestimmten Bedingungen untersucht sind
Welche Zusammenhänge noch keine Ursachen zeigen
Wo verbreitete Versprechen über die Belege hinausgehen
Was dieses Buch nicht ist

LITERATUR

ANLAUFSTELLEN

VORWORT

Warum dieses Buch auf dem Sofa beginnt



Sonntag, 19:20 Uhr, bei Familie Hartmann am Dorfrand. Alle vier sitzen auf demselben Sofa, und das ist an einem Sonntagabend keine Selbstverständlichkeit. Jens schaut sich auf dem Handy eine gebrauchte Seilwinde an, die er nicht braucht. Noah, 13, baut mit seinen Freunden an ihrem Minecraft-Server, die Kopfhörer halb auf, halb ab. Paul, 10, liegt quer über zwei Kissen und schaut ein Video über Tiefseefische. Sabine, die morgen um sechs Frühdienst hat, scrollt durch den Dienstplan.

Irgendwann hebt Sabine den Kopf und sieht vier Gesichter im bläulichen Licht, ihr eigenes im dunklen Fenster gespiegelt. Jens hat das Sofa vor elf Jahren extra groß gekauft, „damit wir alle draufpassen". Sie passen alle drauf. Nur sind sie gerade an vier verschiedenen Orten.

„Wollen wir noch was spielen?", fragt sie.

„Gleich", sagt Paul. Noah sagt, ohne aufzusehen: „Bin grad mitten in was."

Jens hat die Frage nicht gehört.

Niemand hat an diesem Abend etwas falsch gemacht. Jens hat die Woche über Mähdrescher repariert, Sabine hatte drei Spätdienste, und Paul weiß jetzt, dass es Fische gibt, die ihr eigenes Licht machen. Ein ganz normaler Abend. Genau dort setzt dieses Buch an: bei dem leisen Gefühl, dass das Nebeneinander zur Regel geworden ist, ohne dass es jemand beschlossen hat.

Was dieses Buch will

Zwischen acht und dreizehn verändert sich die gemeinsame Zeit. Das Kind, das vor drei Jahren jeden Vorschlag begeistert angenommen hat, sagt heute „Keine Lust", „Mal sehen" oder das gefürchtete „Das ist was für Babys". Viele Eltern strengen sich dann mehr an, mit größeren Ausflügen und mehr Überredung. Oder sie ziehen sich zurück, weil man ja niemanden zwingen will.

Dieses Buch schlägt einen dritten Weg vor. Er beginnt bei dem, was das Kind gerade selbst fesselt. Er setzt auf kleine Einladungen statt großer Pläne. Und er nimmt ernst, dass ein Kind in diesem Alter mitentscheiden will, was es tut, mit wem und wie lange.

Gedacht ist das Buch für Eltern von Kindern zwischen acht und dreizehn, ob sie zusammen oder getrennt leben, und für Großeltern, die gern mehr wären als die Person mit den Süßigkeiten. Für alle, die nach einem langen Arbeitstag kein Projekt brauchen, sondern eine Idee, die in den Abend passt.

Was dieses Buch nicht ist

Es ist keine Beschäftigungstherapie. Eltern müssen nicht die Animateure ihres Familienlebens sein, viele gute Momente entstehen nebenbei, beim Abtrocknen oder auf dem Weg zum Training. Es ist auch keine Methode mit Erfolgsgarantie. Es gibt keine Sätze, nach denen Ihr Kind ja sagt. Wer Ihnen so etwas verspricht, kennt Ihr Kind nicht.

Und es ist kein Buch gegen Bildschirme. Manchmal fehlt einfach ein gemeinsamer Anlass, das Gerät wegzulegen. Manchmal brauchen Nutzungszeiten, Inhalte oder Online-Kontakte eine eigene Klärung, und dafür reicht ein guter Anlass allein nicht. Sich die Spielwelt seines Kindes zeigen zu lassen, kann einen Zugang eröffnen.

Dieses Buch ersetzt auch keine fachliche Hilfe. Woran Sie erkennen, dass mehr gebraucht wird als eine Einladung, steht am Ende von Kapitel 1.

Wie das Buch aufgebaut ist

Teil I erklärt in fünf kurzen Kapiteln, was in diesem Alter passiert, was Kinder antreiben kann und warum auch der Alltag viel trägt, nicht nur das große Abenteuer. Am Ende stehen fünf Leitplanken für den Rest des Buches.

Teil II erzählt zwölf Szenen aus drei Familien: den Hartmanns, den Arslan-Webers aus der Stadtwohnung im dritten Stock und Stefan Lenz, der seine Tochter Lina jedes zweite Wochenende und mittwochs bei sich hat. Jede Szene zeigt einen Vorschlag, der abprallt, und einen zweiten Anlauf. Die Familien sind erfunden. Ähnlichkeiten mit Ihrem Wohnzimmer sind trotzdem beabsichtigt.

Teil III bietet fünfzig Impulse mit Alter, Zeit, Kosten und einem Satz, mit dem Sie einladen können. **Teil IV** enthält Werkzeuge zum Ausfüllen. **Teil V** sagt ehrlich, was die Forschung trägt und was nicht.

Die Dialoge in diesem Buch sind Illustrationen, keine Skripte. Wenn ein Satz in Ihrem Mund fremd klingt, sagen Sie ihn anders. Ihr Kind merkt sofort, wenn Sie aus einem Ratgeber vorlesen.

Bei den Hartmanns hat an jenem Sonntag übrigens niemand mehr gespielt. Aber am Dienstag fragte Paul beim Abendbrot, ob seine Mutter wisse, wie tief der Ozean ist. Sie wusste es nicht. Noah wusste es. Es wurde ein langes Abendbrot.



TEIL I

1

Was Sie wissen sollten, bevor Sie das nächste Mal fragen „Wollen wir …?“

Bevor es um Ideen geht, lohnt ein Blick auf das Kind, das Sie einladen wollen. Fünf Kapitel über das Wachsen, das Wollen und die Frage, wie viel Einladung guttut.

KAPITEL 2

Was Kinder von innen antreibt



Mittwoch, 16:10 Uhr, bei Stefan Lenz. Lina, 11, hat Toast gegessen und sitzt am Küchentisch über ihrem Zeichenblock. Seit Wochen arbeitet sie an einem Manga: Eine Heldin läuft nachts durch eine Stadt aus Glas. Stefan hat im Baumarkt Holz und Leim besorgt.

„Lina, ich dachte, wir bauen heute zusammen ein Regal für deine Mangas. Dann liegt nicht alles auf dem Boden."

> „Ich zeichne grad."
>
> „Das kannst du doch danach. Dauert höchstens eine Stunde."
>
> „Papa. Ich will das jetzt fertig machen."
>
> „Du zeichnest doch die ganze Woche."

Lina zieht die Schultern hoch und zeichnet weiter, etwas fester als vorher. Stefan steht mit dem Akkuschrauber da wie ein Handwerker, der beim falschen Kunden geklingelt hat. Das Regal wäre wirklich praktisch. In diesem Moment ist es vermutlich trotzdem das Falsche.

Drei Dinge, die Motivation von innen unterstützen

Die Psychologen Richard Ryan und Edward Deci beschreiben in ihrer Theorie der Selbstbestimmung, wann Menschen etwas aus eigenem Antrieb tun. Drei Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt.

Mitentscheiden. Der Mensch will sein Handeln mittragen, nicht nur fremde Pläne ausführen. Er muss nicht alles allein bestimmen, Regeln gibt es trotzdem, aber er will spüren: Das hier ist auch meine Sache.

Können. Er will erleben, dass er etwas schafft und besser wird.

Dazugehören. Er will verbunden sein, gesehen werden, für jemanden wichtig sein.

Diese drei Bedingungen können selbstbestimmte Motivation unterstützen. Eine Garantie fürs Mitmachen sind sie nicht. Auch unter guten Bedingungen darf ein Kind uninteressiert, müde oder überfordert sein, und ein Angebot darf einfach unpassend sein. Linas Manga ist ihr eigenes Projekt, und sie wird darin sichtbar besser. Vielleicht ist bei ihr von Stefans Vorschlag etwas anderes angekommen, als er gemeint hat: dass sein Plan gerade wichtiger ist als ihrer. Falls es so war, hat er an allen drei Stellen zugleich gerieben.

Was Eltern konkret tun können

Das Verhalten, das diese Bedürfnisse stärken soll, heißt in der Forschung Autonomieunterstützung. Eine Metaanalyse von Vasquez und Kolleginnen über 36 korrelative Studien fand, dass Autonomieunterstützung der Eltern mit besseren Schulleistungen und mehr psychischem Wohlbefinden der Kinder zusammenhängt. Eine Ursache-Wirkungs-Beziehung belegt sie nicht. Der Zusammenhang ist aber beständig.

Wie das im Alltag aussehen kann, beschreiben Mireille Joussemet und Kollegen. Drei Elemente lassen sich gut übersetzen.

Wahl lassen, wo Wahl möglich ist. Wann, wie, womit, mit wem. „Willst du lieber heute oder am Samstag?“ ist eine andere Einladung als „Heute machen wir das“.

Die Sicht des Kindes ernst nehmen. Erst fragen, was es gerade beschäftigt. Nicht als Vorgeplänkel, sondern weil die Antwort etwas ändern darf.

Begründen statt bestimmen. „Mich stresst es, wenn die Blätter überall liegen“ ist ein Grund, mit dem ein Kind umgehen kann. „Weil ich das sage“ ist keiner.

Autonomieunterstützung ist kein Gewährenlassen. Erwachsene führen weiter: Sie setzen verständliche Grenzen, zeigen nötige Schritte, passen Hilfen an und interessieren sich dafür, was das Kind denkt.

Wenn die Herausforderung passt

Warum Lina an ihrem Manga sitzt, als gäbe es um sie herum nichts, dafür bietet eine zweite Spur der Forschung eine mögliche Erklärung. Mihály Csikszentmihalyi nennt diesen Zustand *Flow*: in einer Tätigkeit aufgehen, die Zeit vergessen. Er kann entstehen, wenn die Herausforderung zu den Fähigkeiten passt. Zu leicht wird langweilig, zu schwer frustrierend. Bei Jugendlichen, so beschreiben es Csikszentmihalyi und später Reed Larson, tritt er besonders in freiwilligen Aktivitäten mit Struktur auf: im Sport, in der Musik, in selbst gewählten Projekten. Die Befunde sind gemischt. Flow kann vorkommen, herstellen müssen Eltern ihn nicht. Ein Kind, das in einer Sache aufgeht, ist nicht unbedingt abwesend. Vielleicht ist es gerade an einem guten Ort.

Daraus folgt zweierlei. Wer ein Kind aus so einem Moment holt, hat oft einen schweren Start. Und gemeinsame Momente gelingen leichter, wo die Aufgabe für beide passt. Ein Regal, das Stefan in zwanzig Minuten allein bauen könnte, ist für Lina keine Herausforderung, sondern eher eine Zuschauerrolle.

Drei Fragen, bevor Sie etwas vorschlagen

Woran ist mein Kind gerade dran? Vielleicht ist jetzt nicht der Moment. Oder der Vorschlag knüpft genau daran an.

Was darf es selbst entscheiden? Lautet die Antwort „nichts“, ist es eine Ansage. Die darf es geben, nur nicht als Angebot verpackt.

Wo kann es etwas, das ich nicht kann? Lina weiß mehr über ihre Geschichte als Stefan, Finn mehr über Basketballschuhe als Katrin. Das ist ein Einstieg.

> **MERKEN**
>
> Mitentscheiden, etwas können und dazugehören machen es leichter, von sich aus mitzumachen. Eine Garantie sind sie nicht, und ein Vorschlag darf auch einfach nicht passen.

Ein zweiter Blick an den Küchentisch

Stefan hat das Holz in den Flur gestellt, sich einen Kaffee gemacht und gefragt, was die Heldin in der Glasstadt eigentlich sucht. Lina sagte zuerst nur „Kompliziert“. Dann zeigte sie ihm drei Seiten und erklärte, warum die Heldin nur nachts unterwegs ist.

Irgendwann fragte Stefan: „Und wo bewahrst du die ganzen Blätter auf?“

> „Im Karton da. Die verknicken immer.“

> „Wenn du magst, bauen wir am Wochenende was dafür. So, wie du es dir vorstellst.“

> „Mit Fächern? Für jedes Kapitel eins?“

> „Du zeichnest es auf, ich besorg, was fehlt.“

Lina zeichnete am Samstag ein Regal für ihre Mangas mit fünf Fächern und einer Schublade für Stifte, die es so nicht geben konnte. Gebaut wurde eine einfachere Version. Stefan zeigte ihr, wie man den Akkuschrauber ansetzt, spannte das Brett mit Zwingen fest und blieb direkt daneben. Den Schrauber hielt Lina, mit Schutzbrille. Stefan reichte an und hielt zweimal die Luft an. Es ist dasselbe Mangaregal geworden, nur mit einem anderen Anfang: Am Mittwoch war es Stefans Idee für Linas Sachen, am Samstag Linas Regal für ihre Geschichte.

Worauf sich dieser Abschnitt stützt

[1] Ryan & Deci 2000, Selbstbestimmungstheorie
[2] Vasquez et al. 2016, Autonomieunterstützung der Eltern
[3] Joussemet et al. 2008, Erziehung aus Sicht der Selbstbestimmungstheorie
[16] Larson 2000, positive Entwicklung in freiwilligen Aktivitäten
[17] Csikszentmihalyi et al. 1993, Flow bei Jugendlichen

Nummern verweisen auf das Literaturverzeichnis. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge (siehe Teil V).



TEIL II

2

Zwölf Anläufe aus dem Alltag

Zwölf Szenen aus drei Familien. Jede zündet erst nicht, und dann, anders eingeladen, manchmal ein bisschen.

SZENE 2

Das ist was für Babys

Finn, 12, Ella, 8, Katrin, Murat. Ein Freitag, 19:15 Uhr.

Die Szene, die nicht zündet

Freitagabend, die Woche war lang. Katrin will, dass es wieder einen Spieleabend gibt, so wie früher, als Finn mit sechs vor Aufregung vom Stuhl fiel. Sie stellt die Schachtel mit dem Hütchenspiel auf den Küchentisch.

Ella jubelt. „Ich bin Gelb! Ich bin immer Gelb!“

Finn hat ein Ohr unter dem Kopfhörer und schaut auf die Schachtel wie auf eine Brotdose aus der Grundschule. „Echt jetzt? Das ist was für Babys.“

„Ich bin kein Baby!“, ruft Ella.

> „Hab ich ja nicht gesagt. Das Spiel ist für Babys.“

„Finn, eine Runde“, sagt Katrin. „Dann darfst du wieder.“

> „Eine Runde dauert vierzig Minuten. Und gewinnen tut eh, wer gut würfelt.“

Murat kommt mit dem Geschirrtuch aus der Küche. „Dann spielen wir eben ohne ihn.“ Er meint es als Entlastung. Finn steht auf.

Nach zwanzig Minuten wirft Katrin eines von Ellas Hütchen raus, und Ella weint, weil Finn nicht dabei ist und jetzt auch noch Mama gemein ist. Um 20:05 Uhr ist die Schachtel wieder im Schrank. Aus Finns Zimmer hört man einen Basketball gegen die Wand titschen, immer im selben Takt.

Was hier gerade passiert

Beim Kind.

Finn darf ein Spiel ablehnen. Vielleicht hat er gerade keine Lust auf reines Würfelglück und sucht eher eine Herausforderung, in der Können zählt. Andere Zwölfjährige mögen solche Spiele durchaus. Sein Ton gegenüber Ella ist eine eigene Frage.

Beim Geschwisterkind.
Ella will das Spiel, und sie will vermutlich auch Finn dabeihaben. Das könnte erklären, warum sein Satz sie so hart trifft.

Bei der Mutter.
An dem Spiel hängt vor allem Katrins Erinnerung. Und „eine Runde, dann darfst du wieder" sagt nebenbei, dass man den Abend hinter sich bringen muss.

Beim Vater.
Murats „dann eben ohne ihn" schont den Abend. Weiterzuspielen ist in Ordnung. Ein „Schade, du fehlst uns" hätte Finn zusätzlich gesagt, dass er gebraucht wird.

Was Eltern dabei spüren

Katrin kennt diesen Blick aus dem Klassenzimmer. Am eigenen Küchentisch ist er schwerer zu ertragen. Es fühlt sich an, als hätte Finn nicht das Spiel abgelehnt, sondern sie. Hat er vermutlich nicht. Aber nach einer Woche mit Elterngesprächen ist das schwer auseinanderzuhalten.

Der zweite Anlauf

Samstag, 11:30 Uhr. Finn kommt vom Training, verschwitzt und gut gelaunt, weil er zwei Dreier getroffen hat. Katrin fragt beim Auspacken der Sporttasche: „Was spielt ihr eigentlich im Bus zu den Auswärtsspielen?"

> „Durak. Spielen alle."

> „Kenn ich nicht. Wenn du magst, bringst du's mir bei?"

Finn mustert sie. Es gibt nicht viele Situationen, in denen er etwas kann, was seine Mutter nicht kann. „Ist aber nicht so einfach."

> „Ich bin Lehrerin. Ich bin hartnäckig."

Am Nachmittag sitzen sie zu zweit am Balkontisch. Finn erklärt, was ein Trumpf ist, warum man die hohen Karten nicht gleich verballert und dass man am Ende nicht gewinnt, sondern nur nicht der Dumme ist. Katrin verliert die ersten drei Runden. Wirklich, nicht aus Höflichkeit. Finn merkt den Unterschied, und es scheint ihm zu gefallen.

Ella steht in der Balkontür. „Ich will auch."

Katrin dreht sich zu ihr. „Was möchtest du? Karten geben und aufschreiben, bei mir im Team mitspielen, oder lieber nachher mit mir ein Spiel, das du aussuchst?"

Ella überlegt. „Im Team. Und aufschreiben."

Katrin schaut Finn an. „Geht das für dich?" Finn verdreht die Augen, aber nur ein bisschen. „Okay. Aber sie darf mir nicht in die Karten gucken."

> „Was schreib ich auf?"

> „Wer am Ende noch Karten hat. Der ist Dummer. Meistens Mama."

Ella mischt, und die Hälfte fällt auf den Boden. „Boah, Ella."

„Hey", sagt Katrin, nur das. Sie hebt keine Karte auf. Sie wartet. Fünf Sekunden, die sich anfühlen wie fünf Minuten. Dann seufzt Finn, kniet sich hin und zeigt Ella, wie man zwei Stapel ineinanderschiebt.

> „Nicht so fest drücken, sonst knicken die."

> „So?"

> „Geht so. Besser als Mama."

Ella führt eine Strichliste und unterstreicht „Mama" dreimal, obwohl sie mit Mama im Team ist. Gegen fünf kommt Murat mit zwei Tassen auf den Balkon. „Kann ich mitspielen?"

> „Kennst du Durak?"

> „Nee."

> „Dann musst du erst zugucken. Eine Runde."

Murat guckt zu und gibt keinen einzigen Tipp. Er hält die Tasse mit beiden Händen, damit die nicht nach den Karten greifen. Nach fünfzig Minuten sagt Finn: „Okay, ich geh jetzt hoch." In der Tür dreht er sich um. „Morgen Revanche? Du hast den Trumpf noch nicht gecheckt."

Am Sonntag hat er es vergessen. Katrin erinnert ihn nicht. Am Dienstag fragt er von selbst. Das hätte auch anders ausgehen können.

Was an diesem Anlauf hilfreich sein kann

Der zweite Spieleabend war keiner. Es war ein Nachmittag, an dem Finn etwas weitergeben durfte, das er kann. Katrin hat bei seinem Spiel angefangen (Leitplanke 1: Sein Interesse zuerst), zu zweit und ohne feste Dauer (Leitplanke 2: Klein anfangen). Finn hat die Regeln gesetzt (Leitplanke 3: Das Kind führt, Sie assistieren). Über Ellas Rolle hat er nicht allein bestimmt: Gefragt wurden beide, denn die Leitplanken gelten für beide Kinder. Und die Revanche hat Katrin nicht eingefordert (Leitplanke 5: Aufhören dürfen, ohne Drama).

Die Flow-Forschung beschreibt, dass man am stärksten in einer Tätigkeit aufgeht, wenn die Herausforderung zu den Fähigkeiten passt. Vielleicht bot das Hütchenspiel Finn an diesem Abend zu wenig. Zu Brettspielen in Familien gibt es nur wenige Studien; eine Übersicht fand Hinweise auf mehr Interaktion und Motivation, die Datenlage ist dünn. Eine Querschnittsstudie fand, dass häufige, schlichte Familienaktivitäten mit dem Zusammenhalt zusammenhängen. Eine Kartenrunde am Dienstag ist so eine.

Das Spiel, das das Kind beibringt

Ab 9 Jahren, 20 bis 60 Minuten, meist kostenlos. Lassen Sie sich das Spiel beibringen, das Ihr Kind mit Freunden spielt, als ehrliche Anfängerin oder ehrlicher Anfänger. Verlieren Sie, wenn Sie verlieren. Kommen Geschwister dazu, fragen Sie sie selbst, welche Rolle sie möchten. Eine Gelegenheit für Können, Stolz und einen Rollenwechsel: Das Kind ist einmal der Profi am Tisch.

Wenn es trotzdem nicht zündet

Er will es Ihnen nicht beibringen.
Manches gehört den Freunden. Bieten Sie dann ein Spiel an, das ihn fordert, mit Strategie oder Bluff.

Das kleine Geschwisterkind macht alles kaputt.
Eine echte Rolle, die es sich selbst aussucht, hilft oft mehr als ein Kompromiss, bei dem alle schlechter spielen: Karten geben, Punkte schreiben, im Team mit einem Erwachsenen. Abwertende Sprüche dürfen Sie kurz stoppen. Manchmal ist ein Duell zu zweit genau richtig, und das Jüngere bekommt sein eigenes Spiel zu einem festen anderen Zeitpunkt.

Einer gewinnt ständig.
Ein Handicap, das das Kind festlegt, hält das Spiel offen, ohne dass Sie es gewinnen lassen.

Für die nächste Woche

Fragen Sie in einem ruhigen Moment: „Was spielt ihr eigentlich mit Freunden?“ Wenn ein Name fällt, sagen Sie: „Wenn du magst, zeigst du mir mal eine Runde.“ Sagen Sie dazu, dass Sie wahrscheinlich verlieren. Will Ihr Kind nicht, bleibt das Spiel seins.

Worauf sich dieser Abschnitt stützt

[9] Zabriskie & McCormick 2001, Alltag und Besonderes in der Familienfreizeit
[17] Csikszentmihalyi et al. 1993, Flow bei Jugendlichen
[21] Noda et al. 2019, Brettspiele

Nummern verweisen auf das Literaturverzeichnis. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge (siehe Teil V).



TEIL III

3 Die Ideenwerkstatt: 50 Impulse

Fünfzig Einladungen für Küche, Wald, Werkbank und Sofa. Keine davon muss sein, jede darf abgewandelt werden, und die beste ist die, bei der Ihr Kind sagt: „Okay. Aber dann so.“

Küche und Haushalt

Wer in der Küche wirklich mitbestimmt, ist näher dran als bei jedem Ausflug. Hitze und Messer verantworten trotzdem die Erwachsenen [46].

1 · Der Ella-Abend

Alter: 8–13 | Zeit: 60–90 Minuten | Kosten: gering

Gelegenheit für: Eigene Entscheidungen, Verantwortung

Einmal pro Woche kocht ein Kind, wählt das Gericht und verteilt die Aufgaben. Murat hilft, wenn Ella ihn bittet. Ungefragt greift er nur bei Hitze und Gefahr ein. Das fällt ihm schwerer als jedes Menü.

So laden Sie ein: „Was würdest du kochen, wenn du bestimmst? Ich mach den Abwasch und den heißen Herd."

Wenn es hakt: Fangen Sie mit einer kalten Nachspeise an.

Sicherheit: Den Messergriff üben Sie, bis er sicher sitzt. Heiße Töpfe und Bleche tragen Erwachsene, bei Gefahr greifen Sie ein [46][47].

2 · Die Pizza-Werkstatt

Alter: 8–12 | Zeit: 60 Minuten | Kosten: gering

Gelegenheit für: Kreativität, Gespräch

Jeder belegt seine eigene Pizza, und niemand redet hinein. Ananas mit Gurke ist erlaubt; wer mag, probiert sie erst auf einem kleinen Stück, aufessen muss niemand. Die Hände sind beschäftigt, Gespräche entstehen oft nebenbei.

So laden Sie ein: „Freitag gibt's Pizza, aber jeder baut seine selbst. Was kommt bei dir drauf?"

Wenn es hakt: Fertigteig und Margherita sind erlaubt. Wer nicht belegen will, darf Jury sein oder später dazukommen.

Sicherheit: Ofen und heiße Bleche bleiben bei den Erwachsenen.

3 · Das Zehn-Euro-Abendessen

Alter: 10–13 | Zeit: 90 Minuten mit Einkauf | Kosten: gering
Gelegenheit für: Planen, Rechnen

Das Kind plant mit festem Betrag ein Abendessen für alle, vergleicht Preise und rechnet an der Kasse mit. Sie schieben den Wagen. Den Betrag legen Sie gemeinsam fest; dass alle satt werden, bleibt Ihre Sache.

So laden Sie ein: „Was könnten wir mit zehn Euro für uns alle kochen? Planst du das?“

Wenn es hakt: Jüngere wählen aus drei Rezepten eins und suchen die Zutaten im Laden. Allergien und heiße Schritte prüfen Sie.

4 · Omas Rezept retten

Alter: 8–13 | Zeit: 2 Stunden | Kosten: gering
Gelegenheit für: Familiengeschichte, Generationen

Ein Gericht, das nur die Oma kann, wird gemeinsam gekocht, und das Kind hält das Rezept fest, mit „eine Handvoll“. Bei Oma Gerdas Pflaumenkuchen stoppt Paul die Zeiten, Noah tippt ab und probiert.

So laden Sie ein: „Omas Kuchen kann außer ihr keiner. Willst du der Erste sein?“

Wenn es hakt: Wer nicht kochen mag, stellt Fragen oder probiert nur. Ohne Großeltern geht es mit einer anderen vertrauten Person oder einem erinnerten Familiengericht.

5 · Sonntagsfrühstück unter neuer Leitung

Alter: 8–13 | Zeit: 45 Minuten | Kosten: 0 €
Gelegenheit für: Fürsorge, Verantwortung

Einmal im Monat gestaltet ein Kind das Frühstück für alle, für den Anfang mit Brot, Obst und einem kalten Getränk. Allein macht es nur, was vorher geübt ist.

So laden Sie ein: „Gestaltest du uns Sonntag das Frühstück? Ich helfe, wenn du mich brauchst."

Wenn es hakt: Stellen Sie abends alles bereit, das Kind deckt und richtet an.

Sicherheit: Ein Erwachsener ist wach und in Rufweite. Toaster, Wasserkocher und Messer nur wie geübt, den Herd nie allein [46].

6 · Restaurant Wohnzimmer

Alter: 8–11 | Zeit: 2 Stunden | Kosten: gering
Gelegenheit für: Rollenspiel, Planen

Die Kinder eröffnen ein Restaurant, mit Namen, Speisekarte in Fantasiegeld und Bedienung. Die Eltern sind Gäste, bestellen, warten und beschweren sich höchstens über die Musik.

So laden Sie ein: „Wir hätten gern einen Tisch für zwei am Samstag. Habt ihr was frei?"

Wenn es hakt: Ein kalter Imbiss und zwanzig Minuten reichen, auch für ein Einzelkind. Älteren ist das oft zu albern; dann kochen die Eltern, die Kinder dürfen Jury sein.

Worauf sich dieser Abschnitt stützt

[46] BZfE 2026, Kochen mit Kindern
[47] BIÖG, Verbrennungen und Verbrühungen

Nummern verweisen auf das Literaturverzeichnis. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge (siehe Teil V).

SO GEHT ES WEITER

Elf weitere Szenen und 44 Impulse



Sie haben „Das ist was für Babys“ kennengelernt. Im vollständigen Buch kommen dazu: Noah, der keine Lust auf den Sonntagsausflug hat, Murat, der den Kochlöffel nicht abgeben kann, Sabine, die sich von ihrem Sohn Minecraft erklären lässt, das Vogelhaus, das am Ende der Vater gebaut hat, Lina und ihre K-Pop-Band, das Papa-Wochenende mit zu viel Programm und das Hochbeet, das nach zwei Wochen einschläft.

Dazu acht weitere Felder der Ideenwerkstatt, vom Draußen-Sein bis zu Ritualen über das Jahr, ein Zehn-Minuten-Menü für Abende, an denen nichts mehr geht, fünf Werkzeuge zum Ausfüllen (Interessenkarte, Vier-Wochen-Plan, Familienrat, Jahreskalender, Einladungs-Spickzettel) und ein ehrlicher Teil darüber, was die Forschung trägt und was nicht.

Das vollständige Buch

„Gemeinsam statt nebeneinander. Zeit, die verbindet. Motivieren ohne Druck. Ideen, die bleiben.“ 167 Seiten, digitale Leseausgabe, Fassung 1.4. Zusammengestellt von Sven Daum. Für 7,90 € auf kidixi.com/gemeinsam · Kontakt: hallo@kidixi.com

Worauf sich das Buch stützt

Motivation: Ryan und Deci 2000, Vasquez et al. 2016, Deci, Koestner und Ryan 1999

Familie und Freizeit: Zabriskie und McCormick 2001 und 2003, Fiese et al. 2002, Larson et al. 1996

Erhebungen: KIM-Studie 2024, Zeitverwendungserhebung 2022, Deutsches Jugendinstitut

62 nummerierte Quellen. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge. Das vollständige Literaturverzeichnis steht im Buch.

„Ein Kind lässt sich nicht beschäftigen. Aber es lässt sich einladen."

Sonntag, 16:20 Uhr. Vier Menschen sitzen im selben Wohnzimmer, und jeder ist woanders: Finn im Kopfhörer, Ella im Tablet, Murat im Handy, Katrin in der Liste für die Woche. Der Vorschlag, gemeinsam etwas zu machen, liegt in der Luft und landet, ausgesprochen, bei „keine Lust".

Dieses Buch gibt Impulse, wie Sie an das anknüpfen können, was Ihr Kind gerade wirklich fesselt: mit Einladungen statt Verordnungen, kleinen Projekten, bei denen Sie für Sicherheit sorgen, und Ritualen, die sich mit der Zeit ändern dürfen. Zwölf Alltagsszenen erzählen jeweils einen Anlauf, der abprallt, und einen zweiten, der anders einlädt, manchmal auch nur bis zu einem freundlichen Nein. Dazu kommen 50 Impulse für Küche, Garten, Werkbank und Bildschirm, Werkzeuge zum Ausfüllen und eine ehrliche Einordnung, was die Forschung dazu beschreibt, untersucht hat und was nicht.

Für Eltern von Kindern zwischen acht und dreizehn, die kein Programm wollen, sondern ein bisschen mehr gemeinsame Zeit.

♥ Nähe stärken ✦ Interessen teilen ◎ Motivieren ohne Druck ★ Rituale schaffen

