

# ABENTEUER FAMILIE

FAMILIE – EINE LEBENSAUFGABE



mein | unser Beruf Eltern  
**MUBE**



Freude **genervt** getragen **hilflos** beschwingt **besorgt** dankbar **Wut** entspannt  
**Angst** stark **Kontrolle** **Sicherheit** rastlos **hässig** Liebe **verärgert** selbstbewusst  
**verletzt** Vertrauen **müde** glücklich sein **leer** lustvoll **durstig** Freude **genervt** dankbar  
**lachen** entspannt **Wut** **Angst** Stärke **enttäuscht** Sicherheit **rastlos**  
**Liebe** **verärgert** selbstbewusst **verletzt** **Vertrauen** **müde** glücklich sein **über-**  
**lastet** lustvoll **gelassen** **genervt** getragen **verloren** dankbar **hilflos** beschwingt  
**besorgt** entspannt **Ärger** **Wut** Glück **Angst** stark **enttäuscht** Sicherheit Liebe **ver-**  
**ärgert** selbstbewusst **verletzt** Freude  
**Vertrauen** **müde** glücklich sein **HUMOR**

## Mit Humor bleibt die Seele jung und die Falten bekommen Sonne ab. *Klaus Seibold*

Wann haben Sie das letzte Mal gelacht? Ich meine, so richtig, aus vollem Herzen?  
 Und wie haben Sie sich dabei gefühlt? Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihrem Kind gelacht?

### Lachen ist gesund

Lachforscher (Gelotologen) beschäftigen sich schon mehr als 50 Jahre damit, herauszufinden, was Humor im Menschen verändert. Sie können beweisen, dass Lachen viele positive Wirkungen hat.

Jeder Mensch besitzt in seinem Gehirn ein sogenanntes Humorzentrum. Wenn wir lachen, werden bestimmte Hormone (Dopamin und Serotonin) ausgeschüttet. Diese helfen uns, Stress abzubauen. Der ganze Körper wird beim Lachen erfasst, der Kreislauf wird angetrieben, die Bronchien öffnen sich und der Sauerstoff wird besser aufgenommen, die Muskeln entspannen sich und sogar die Verdauung wird angeregt. Wenn wir zehn Minuten lachen, verbrauchen wir etwa 50 Kalorien. Zudem wirkt Lachen schmerzlindernd. Wir kennen ja alle die Spitalclowns, die den grossen und kleinen Patienten mit ihrem Humor etwas Linderung verschaffen. Lachen ist also ein richtiges Heilmittel. Wir reden hier natürlich vom echten Lachen, nicht vom aufgesetzten Lächeln, vom Verlegenheitslachen oder gar vom Auslachen. Das echte Lachen kommt von innen heraus und strahlt aus den Augen.



# Wer lacht, geht zufriedener durchs Leben, lebt gesünder und steckt mit Optimismus an.

---

## Die Entwicklung des Humors

Jedes Kind hat fast von Geburt an Humor. Dieser entwickelt und verändert sich nach und nach. Bestimmt haben Sie mit Ihrem Baby schon „Gugus-Dada“ gespielt. Wie berührend ist es doch, wenn das Kleine nicht genug von diesem, für uns banalen Spiel bekommt und über das ganze Gesicht strahlt, wenn das bekannte Gegenüber wieder zum Vorschein kommt. Später zieht sich das Kind vielleicht die grossen Turnschuhe des Vaters an und stolpert damit lachend durch die Wohnung. Auch Spiele mit der Sprache werden nach und nach beliebt: Buchstaben verdrehen oder Wörter durch andere ersetzen. Viele Verse und Kinderlieder tragen diesem Humor Rechnung. Später werden Schulwitze aktuell. Gegen Ende der obligatorischen Schulzeit haben die Kinder ungefähr das gleiche Humorverständnis wie die Erwachsenen.

## Der humorvolle Alltag mit den Kindern

Der Alltag mit unseren Kindern bietet täglich viele humorvolle Momente. Schön ist es, wenn wir diese bewusst entdecken und wahrnehmen. Kinder lachen durchschnittlich 400 Mal pro Tag. Sie sind grundsätzlich sehr fröhlich. Sie tun, was ihnen Lust macht. Mit Freude gehen sie die Dinge an und lassen ihren Gefühlen freien Lauf. Oft nehmen sie Ungeschicklichkeiten oder Fehler auf die leichte Schulter und probieren mit Leichtigkeit Neues aus. Wenn's nicht klappt, nehmen sie es mit Humor. Sie lachen, wenn der Klötzliturm einstürzt oder finden es lustig, wenn nach dem Rüebli schälen die halbe Küche mit Schälabfällen dekoriert ist. Erwachsene unterdrücken ihre Gefühle oft, sie bleiben ernst, die Lockerheit geht verloren und somit auch der Humor. Es ist traurig, dass die Lachforscher herausfinden mussten, dass Erwachsene nur noch etwa 20 Mal pro Tag lachen. Lassen wir uns doch wieder vermehrt von unseren Kindern anstecken, lernen wir von ihnen, mit Humor den Alltag zu bewältigen. Dass Lachen gesund ist, wissen wir ja!

## Humor in der Erziehung

Nun gut, Erziehung ist eine ernsthafte Sache. Hat Humor hier überhaupt Platz? Ich bin überzeugt, dass ohne Humor etwas ganz Wesentliches in der Erziehung fehlen würde. Humor hilft, die Welt zu verstehen und mit der Ernsthaftigkeit des Lebens umzugehen. Es ist wie ein Spiel: Ich kenne die Regeln, ich weiss, was richtig und was falsch ist, kann aber in gewissen Situationen spielerisch sein und diese Regeln auch einmal durchbrechen. Das Kind kann zum Beispiel das Salatsieb auch einmal als Hut benutzen, es weiss ja, wozu es in Wirklichkeit gebraucht wird. Auch liegt es durchwegs drin, sich einmal zu verstecken und dann Papi zu erschrecken, anstatt ihn zu begrüßen, wenn er nach Hause kommt. Mit Regeln zu spielen macht Spass und nimmt ihnen keineswegs die Ernsthaftigkeit. Im Gegenteil: Humor trägt dazu bei, eine fröhliche Stimmung und somit Optimismus zu verbreiten. Diese positive Wirkung auf das Lebensgefühl muss ernst genommen werden. Daraus wachsen nämlich bessere Strategien, mit schwierigen Situationen zurecht zu kommen. Ein Perspektivenwechsel ist schon eingeübt und kann im „Ernstfall“ abgerufen werden. Humor entwickelt und stärkt auf natürliche Art die emotionalen, sozialen und kognitiven Fähigkeiten. Unsere Beziehung zum Kind wird gestärkt, weil Fröhlichkeit glücklich macht und das wiederum fördert eine stabile, tragfähige Gemeinschaft. Jeder humorvolle Mensch findet einfacher kreative und neue, intelligente Lösungen, weil er spielerisch an Schwierigkeiten herangeht. Dadurch werden wir auch seelisch belastbarer.

## Humor und Gelassenheit

Fassen wir uns einen Vorsatz: Lassen wir keinen Tag verstreichen, ohne uns in Gelassenheit und Humor in der Erziehung zu üben. Diese beiden gehören nämlich ganz direkt zusammen. Wenn ich gelassen bin, kann ich Distanz bewahren und eine humorvolle Sicht auf das Leben bekommen. Nehmen wir nicht alles so ernst, das hilft gegen Ängstlichkeit und Verzweiflung. Lassen wir uns von der Spielfreude und der Lebenslust unserer Kinder anstecken. Das ist der Schlüssel zum Erfolg für uns selber, für unsere Kinder und für die ganze Familie.

*Claudia Wiesli-Gregori, Lerntherapeutin, ILT/SVLT  
Wilten bei Wil*



## Kurse 2018 in Wil

---

Mittwoch, 14. Februar	20.00 – 22.00	<b>Eltern- Kinder- Lehrergespräche; eine Herausforderung...?!</b> <i>Referentin: Margrith Lenz</i>
Samstag, 17. Februar	09.00 – 16.00	<b>Gelassenheit in Beziehung und Erziehung</b> Inkl. Mittagsverpflegung und Kinderbetreuung Kursorganisator: Kath. Kirche Wil, Kursort Pfarreizentrum <i>Referentin: Margrith Lenz</i>
Dienstag, 27. Februar	20.00 – 22.00	<b>Achtsamkeit® im Erziehungs- und Beziehungsalltag</b> (Grundlagenabend) <i>Referentin: Margrith Lenz</i>
Donnerstag, 1. März	20.00 – 22.00	<b>Kinder erfolgreich mit der Methode der Herzintelligenz® begleiten</b> <i>Referentin: Margrith Lenz</i>
Donnerstag, 8.+15. März	20.00 – 22.00	<b>Wege aus der Brüllfalle</b> (Eltern in der Vorbildrolle) <i>Referentin: Margrith Lenz</i>
Mittwoch, 21. März	20.00 – 22.00	<b>Pubertät – eine Phase mit neuen Herausforderungen</b> <i>Referentin: Bernadette Ledergerber</i>
Mittwoch, 2. Mai	19.00 – 22.00	<b>Als Patchworkfamilie unterwegs</b> <i>Referentin: Margrith Lenz</i>
Donnerstag, 3. Mai	20.00 – 22.00	<b>Kinder entwickeln sich spielend</b> Wie Eltern ihre Kinder durch einen spielerischen Alltag stärken <i>Referentin: Bernadette Ledergerber</i>
Samstag, 5. Mai	14.00 – 17.00	<b>Spielend und mit allen Sinnen den Wald erleben</b> Ein Familiennachmittag im Wald mit anschliessender Brötlete <i>Referentin: Bernadette Ledergerber</i>
Dienstag, 8. Mai	20.00 – 22.00	<b>Geschwister haben sich zum Streiten gern,</b> <i>Referentin: Margrith Lenz</i>
Mittwoch, 16. Mai	20.00 – 22.00	<b>Grenzen setzen Freiräume geben,</b> <i>Referentin: Margrith Lenz</i>
Do, 24 Mai + 14. Juni Samstag, 2. Juni	20.00 – 22.00 09.30 – 16.00	<b>3 teiliger Kurs: Kinder erfolgreich mit der Methode der Herzintelligenz begleiten.</b> (Siehe Spezialflyer) <i>Referentin: Margrith Lenz</i>
Dienstag, 29. Mai	20.00 – 21.30	<b>Spielend Lernen,</b> Kursorganisator: Elternrat Bazenheim <i>Referentin: Bernadette Ledergerber</i>
Dienstagmorgen, Daten auf Anfrage	09.15 – 10.45	<b>Achtsamkeits- und Gelassenheitstraining für junge Eltern</b> Kleingruppen 2 bis 6 Personen, <i>Referentin: Margrith Lenz</i>

## Kurse 2018 in St.Gallen

---

Dienstag, 6 + 13. März	19.30 – 21.30	<b>Wege aus der Brüllfalle</b> <i>Referentin: Margrith Lenz</i>
Dienstag, 20. März	19.30 – 21.30	<b>Gelassenheit &amp; Achtsamkeit im Erziehungs- und Beziehungsalltag</b> <i>Referentin: Margrith Lenz</i>

## Traghilfen-Kurse *mit Sabrina Felix*

---

Samstag, 20. Januar	09.30 – 11.30	<b>Tragtreff zum Thema Tragetücher</b> Fotoshooting mit Daniela von Huber Fotografie (Anmeldung zwingend)
Samstag, 17. Februar	09.30 – 11.30	<b>Tragtreff zum Thema Traghilfen</b>
Sonntag, 15. April		<b>Familienpecial Windrädliweg in Tufertschwil</b>
Donnerstag, 10. Mai (Auffahrt)		<b>Infoveranstaltung „Tragen im Sommer“</b> mit Grillplausch in der Klausenhütte
Samstag, 16. Juni		<b>Tragtreff zum Thema Traghilfen und Tragetücher</b>

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.berufeltern.ch](http://www.berufeltern.ch) oder Telefon 076 411 78 18



## Achtsamer, liebevoller Umgang mit Kindern

Elternsein ist eine innere Reise zu persönlichem Wachstum und Glück. Wir und unsere Kinder sind uns gegenseitige Lehrer. Das heisst: wir entwickeln uns gegenseitig. Wenn wir dies erkennen, helfen wir den Kindern zu emotional ausgereiften, frusttoleranten, und eigenständigen Menschen zu werden.

Elternschaft ist weder Belohnung noch Bestrafung. Nach Erich Fromm ist sie „Beispiel“, sprich Vorbild und Liebe. Darum möchte ich Sie als Eltern und Erziehende motivieren, sich auf einen Weg der Achtsamkeit und der Selbstliebe zu begeben. Kinder erblicken die Welt mit einer natürlichen, herzverbundenen und sozialen Persönlichkeit, die nach Orientierung und dem Lebensweg fragt. Das Motto: Ich kann den Kindern nur das geben, was ich selbst auf meinem Persönlichkeitskonto besitze

### Referentin:

Margrith Lenz  
9500 Wil

Weitere Informationen:  
info@berufeltern.ch

**SPIELKURS:**  
KINDER ENTWICKELN  
SICH SPIELEND  
DONNERSTAG, 3. MAI 2018  
LERNRAUM KLICK, WIL

## Spiele am Familientisch

Spiele fördert die emotionale Kompetenz. Das ist die Fähigkeit, eigene Gefühle und die Gefühle anderer zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Mit dem Schoggispiel (siehe unten) kann dies bestens geübt werden. Freude und Frust liegen sehr nahe beieinander und helfen dem Kind, das Selbstwertgefühl und die Frustrationstoleranz zu üben. Stark fürs Leben durch Spielen und in der Beziehung zueinander.

### Schoggispiel

Alle sitzen um einen Tisch. **Bereit sind eine eingepackte Schokolade, ein Würfel, ein Messer, eine Gabel, eine Mütze, 1 Paar Handschuhe und ein Schal.**

Wer eine 6 würfelt, zieht die Mütze, die Handschuhe und den Schal an und darf anfangen, die Schokolade mit Messer und Gabel auszupacken und zu essen. Die anderen würfeln schnell reihum weiter bis jemand eine 6 würfelt. In diesem Moment müssen die Sachen sofort weitergegeben werden. Man darf die Schokolade erst auspacken wenn alle Sachen angezogen sind und diese nur mit Messer und Gabel essen.

### Workshopleiterin:

Bernadette Ledergerber  
9535 Wilen

### spielstarch

Werkstatt für  
Spiel und Entwicklung

Bernadette Ledergerber  
079 720 11 27 • spielstarch.ch

### FEDERLEICHT-TRAGEN

Sabrina Felix  
Grubenstrasse 26  
9500 Wil

Telefon 076 595 27 11

info@federleicht-tragen.ch • federleicht-tragen.ch



HERZLICHEN  
DANK UNSEREN  
SPONSOREN  
UND ALLEN  
WEITEREN  
GÖNNERN!



Andrea Klaus | 9249 Algetshausen  
071 951 33 33 | www.haar-lay.ch

## die Mobiliar

Generalagentur Wil