

# Geschichten erzählen und ins Gespräch kommen

Das Erzählen von Geschichten kann helfen, das Leben mit Herzfehler besser zu verstehen und zu gestalten. Hier finden Sie Anregungen für mehr Fantasie im Alltag.



## Übungen, die zum Erfinden animieren

Geschichten bringen Kinder auf verschiedensten Ebenen in Bewegung: Sie können neue Welten entdecken, passende Worte für Grenzerfahrungen finden und sich in den lebenswichtigen Kompetenzen Zuhören und Konzentration üben. Für Kinder mit angeborenen Herzfehlern bietet das Erzählen erfundener Geschichten deshalb besondere Chancen im Umgang mit ihren gesundheitlichen Grenzen. In einer erfundenen Geschichte kann man Problemeberge aus dem Weg kicken, über Depressionslöcher hüpfen oder auf dem Frühstücksbrettchen in den Operationssaal surfen ...

Andrea Behnke zeigt mit vielen spielerischen Übungen in ihrem Buch, wie in der Familie und im Freundeskreis die Tradition des Geschichtenerfindens wiederbelebt werden kann und gleichzeitig noch Freude macht. Ein bunter „Handwerks-Koffer“ mit Tipps für unterhaltsame Erzählrunden. Von Reihum-Geschichten über Geschichten nach Bildern, Dramen aus der Schachtel oder als Puppenspiel mit Haushaltsgegenständen bis zu Quatschnamen-Geschichten, Puzzle-Geschichten und Geschichten mit der Flasche: Dieses Fantasietraining macht stark und verbindet. Einfach drauflosspinnen!

Andrea Behnke: Erzähl doch mal! Geschichten erfinden mit Kindern, Herder, 19,90 Euro (für Menschen ab 4 Jahren)



## Ein Winterquiz, das Generationen verbindet

Was war im alten Jahr deine größte Veränderung? Was wünschst du dir für die Zukunft? Fragen wie diese können an langen Winterabenden im Wohnzimmer verblüffende Unterhaltungen hervorzaubern. Ein schöner Grund, um in geselliger Runde beisammensitzend, zu plaudern, neue Themen zu entdecken und bewusst nach vorne zu schauen. Was nehmen wir uns für das neue Jahr vor? Was möchte ich im Umgang mit meiner Herzerkrankung verändern? Dieses Winterquiz hält für viele Facetten des Lebens spannende Anregungen bereit. Mithilfe von 100 interessanten und persönlichen Fragen, die man einander reihum stellt, sprudeln erfahrungsgemäß Geschichten aller Art aus den Mitspielern hervor. Einfach kräftig sprudeln lassen!

Elma van Vliet: Erzähl mal! Winterquiz: Das gemütliche Spiel für die kalte Jahreszeit. Mit 100 inspirierenden Fragen und lustigen Aufgaben. Für drei bis acht Spieler, ab 10,89 Euro (für Menschen zwischen 8 und 99 Jahren)

Abbildungen: Herder (linke Spalte), Elma van Vliet



### Impulskarten, die einen Erzählrahmen schaffen

Kinder kommen häufig in Situationen, die sie belasten und traurig machen. Viele ziehen sich dann schnell in sich zurück, machen dicht und lassen nichts von ihren düsteren Gedanken und Sorgen heraus. Dann wird es kompliziert: Wann kann ich ein Kind am besten auf ein Problem ansprechen, wann lieber nicht? Wie nehme ich seelische Signale wahr? Welche Worte kann ich als Türöffner wählen? Kindercoaching mit nett illustrierten Impuls- und Emotionskarten ist geeignet für alle Menschen, die Kinder gerne mit einem ehrlichen Gespräch erreichen und unterstützen möchten, aber nach dem richtigen Rahmen suchen. Christine Weiner präsentiert eine Anleitung, um ins Gespräch zu kommen, und sie gibt Tipps, wie man diese Unterhaltungen strukturieren, steuern, vertiefen und optimieren kann. Das Geheimnis dieses Kindercoachings liegt in der Kunst des Fragens und die wichtigste Zutat ist das Interesse an Veränderung. Einfach mal loslegen!

Christine Weiner: „Erzähl doch mal von dir!“. Wie sich Ihr Kind öffnet – Kindercoaching für den Alltag – 75 Impulskarten mit Begleitbuch, 18 Euro

(für Menschen zwischen 3 und 10 Jahren)



### Mitmach-Geschichten, die Achtsamkeit fördern

Wie kann man Kindern die wundervolle Welt der Achtsamkeit und Selbstfürsorge schmackhaft machen? Wenn der Alltag mit Herzfehler stressig ist und die Gefühle so oft Achterbahn fahren? Mit diesem liebevoll illustrierten Werk und seinen 30 Mitmach-Geschichten! Darin geht es zum Beispiel um Atemtechniken, Bewegungsübungen und um Konzentration. Das Buch ist in sechs Hauptthemen unterteilt, in denen Kinder Praktiken zur Entspannung und verbesserten Körperwahrnehmung erlernen sowie den Umgang mit den eigenen Gefühlen. Sie üben sich beispielsweise darin, bewusster ihre Wut oder Traurigkeit zu managen und in turbulenten Situationen selbstständig schneller wieder zu sich zu finden.

Kinder können sich auf diese Weise in einen Luchs hineinversetzen ... Aber mehr wird an dieser Stelle nicht verraten. Einfach mal ausprobieren!

Yvette Himmel: Lausche wie ein Luchs – Achtsamkeitsübungen für Kinder. Mitmach-Geschichten für Konzentration, positive Gedanken & Gefühle, Entspannung und Umgang mit anderen Kindern, ab 18,99 Euro

(für Menschen zwischen 4 und 9 Jahren)

Gefunden und empfohlen von Martina Hinz