



# IMPULS

MAGAZIN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND  
PRÄVENTION IN VORARLBERG

Nº 2

MÄRZ 2026



## Elementarpädagogik

Gesundheitsförderung und Prävention  
von Anfang an



# Liebe Leserinnen und Leser!



Die ersten Lebensjahre sind entscheidend: Hier werden Resilienz, Selbstwert und Bindungsfähigkeit geprägt. Kinder brauchen Geborgenheit, verlässliche Strukturen und emotionale Wärme, um Urvertrauen zu entwickeln. Fehlen diese Erfahrungen, steigt das Risiko für psychische Probleme oder Sucht.

Dabei sind vor allem stabile Beziehungen das A und O. Ein Kind, das sich wahrgenommen fühlt, lernt: „Meine Gefühle sind erlaubt.“ Das stärkt Selbstregulation und soziale Kompetenzen. Aber auch Vorbilder spielen eine zentrale Rolle – Kinder imitieren, wie Erwachsene Konflikte lösen oder Stress bewältigen.

Digitale Medien sollten für kleine Kinder nur eine untergeordnete Rolle spielen, da sie in dieser Phase am besten durch analoge Aktivitäten wie Spielen, reale Interaktionen und die Förderung von Motorik und Sprache lernen. Zu viel Bildschirmzeit kann diese wichtigen Entwicklungsprozesse hemmen.

Als Eltern und Fachkräfte müssen wir nicht perfekt sein. Wichtiger ist, „gut genug“ zu sein: zuverlässig, einfühlsam und bereit, Beziehungen nach Konflikten zu reparieren.

Das Magazin **IMPULS** soll allen Interessierten einen Einblick in das vielschichtige Thema und dessen Herausforderungen geben, sowie Eltern und Elementarpädagog:innen bei der Begleitung von Kindern in diesem Alter ein wenig unterstützen.

**MAG. ANDREAS PRENN**

Leiter der SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention

# Elementar- pädagogik

## 04 | 09 FRÜHE KINDHEIT BRAUCHT HALT UND HALTUNG

- Sucht beginnt nicht erst mit dem Konsum – warum frühe Prävention zählt
- Lebenskompetenzen im Kindesalter – ein Fundament für gesundes Aufwachsen
- Was Kinder wirklich brauchen – hinter jedem Verhalten steckt eine Grundmotivation
- Haltung zeigen – warum Prävention bei uns selbst beginnt

## 14 | 17 PRÄVENTION IN DER PRAXIS

- Gesund Aufwachsen im Kindergarten
- Wie Gesund Aufwachsen Teil der pädagogischen Haltung wurde
- Kindermund tut Wahrheit kund - Kinderstatements zu den Wuseln
- Zwei Jahre mit den Wuseln – ein Erfahrungsbericht aus Laterns
- Spielzeugfreie Zeit – ein Erfolgsprojekt der Suchtprävention seit mehr als 30 Jahren
- Stimmen aus der Praxis – den Kindern Langeweile zutrauen

## 18 | 23 STÄRKENDES WISSEN FÜR DEN ALLTAG

- Mehr als Fun – was Kinder wirklich stärkt
- Von Anfang an „vernetzt“ – warum Bewegungs- und Sinneserfahrungen so wichtig sind
- Der Mythos der perfekten Eltern
- Weitere Angebote der Suchtprävention im elementarpädagogischen Bereich

## 24 ZUM SCHLUSS

- Rückblick
- SUPRO Podcast – Prävention fängt mit Wissen an
- Aktuelle Veranstaltungen



### IMPRESSUM:

Herausgeber und Medieninhaber:  
SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention, © 2026

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Andreas Prenn  
Konzeption und Redaktion: Fabienne Lunardi, BA  
Autor:innen: Nathalie Gössl, BEd, MEd; Fabienne Lunardi, BA;  
Sophia Fechtig, BEd; Cornelia Prenn, BEd, MEd; Marco Deflorian, DSP;  
Christian Rettenberger, BA, MSc; Mag. Andreas Prenn  
Grafik: Ehgartner | Büro für Gestaltung  
Fotos: stock.adobe.com  
Auflage: 2.000 Stück, 1. Auflage  
Druck: Thurnher Druckerei GmbH  
Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten

[supro.at/impuls](http://supro.at/impuls)



# Sucht beginnt nicht erst mit dem Konsum – warum frühe Prävention zählt

Die ersten Lebensjahre legen das Fundament für die seelische und soziale Entwicklung eines Menschen. Bindung, Verlässlichkeit und emotionale Sicherheit wirken dabei als zentrale Schutzfaktoren. Im Interview erläutert Primaria Dr. Simone Bratl, warum frühe Prävention entscheidend ist, welche Rolle Eltern und pädagogische Fachkräfte dabei spielen und weshalb es nicht um Perfektion, sondern um stabile, zugewandte Beziehungen im Alltag von Kindern geht.



PRIMARIA DR. SIMONE BRATL  
CHEFÄRZTIN STIFTUNG MARIA EBENE

WARUM IST DIE FRÜHE KINDHEIT AUS IHRER SICHT EIN SO ENTSCHEIDENDES ZEITFENSTER FÜR PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG?

**Dr. Simone Bratl:** Die frühen Jahre sind eine sehr sensible Phase, in der die Weichen für die gesamte Entwicklung gestellt werden. Kinder, deren Grundbedürfnisse zuverlässig erfüllt werden, entwickeln Sicherheit und Vertrauen in die Welt. Zentrale Elemente sind Geborgenheit, verlässliche Strukturen, emotionale Wärme und das Erleben von Selbstwirksamkeit. Diese Basis befähigt Kinder, Krisen zu bewältigen und stabile Beziehungen aufzubauen – ein Fundament, auf dem alle späteren Kernkompetenzen aufbauen.

» Bindung ist wie eine unsichtbare Wurzel – das Herzstück der frühen Entwicklung. «

WORAN ERKENNEN SIE KINDER, DIE GUT FÜRS LEBEN GERÜSTET SIND?

**Dr. Simone Bratl:** Eine entscheidende Rolle spielt die Bindung. Sie ist wie eine unsichtbare Wurzel – das Herzstück der frühen Entwicklung. Ein Kind, das erlebt, zuverlässig wahrgenommen zu werden, entwickelt Urvertrauen. Es lernt: „Ich bin bedeutsam, und meine Gefühle sind erlaubt.“ Daraus entstehen Selbstwert, die Fähigkeit zur Selbstregulation und die Grundlage für tragfähige Beziehungen im späteren Leben. Fehlen diese Erfahrungen, können Brüche entstehen, die das Risiko für psychische Störungen oder Suchtentwicklungen erhöhen.

WELCHE ROLLE SPIELEN VORBILDER IN DER ENTWICKLUNG VON KINDERN?

**Dr. Simone Bratl:** Kinder lernen in erster Linie durch Beobachtung. Erwachsene sind daher wichtige Modelle. Sie zeigen, wie man Konflikte löst, Gefühle reguliert oder Stress bewältigt. Positive Vorbilder wirken wie ein Schutzschild: Sie machen Kinder widerstandsfähiger gegenüber Belastungen und prägen nachhaltig ihre Haltungen und ihr Handeln.

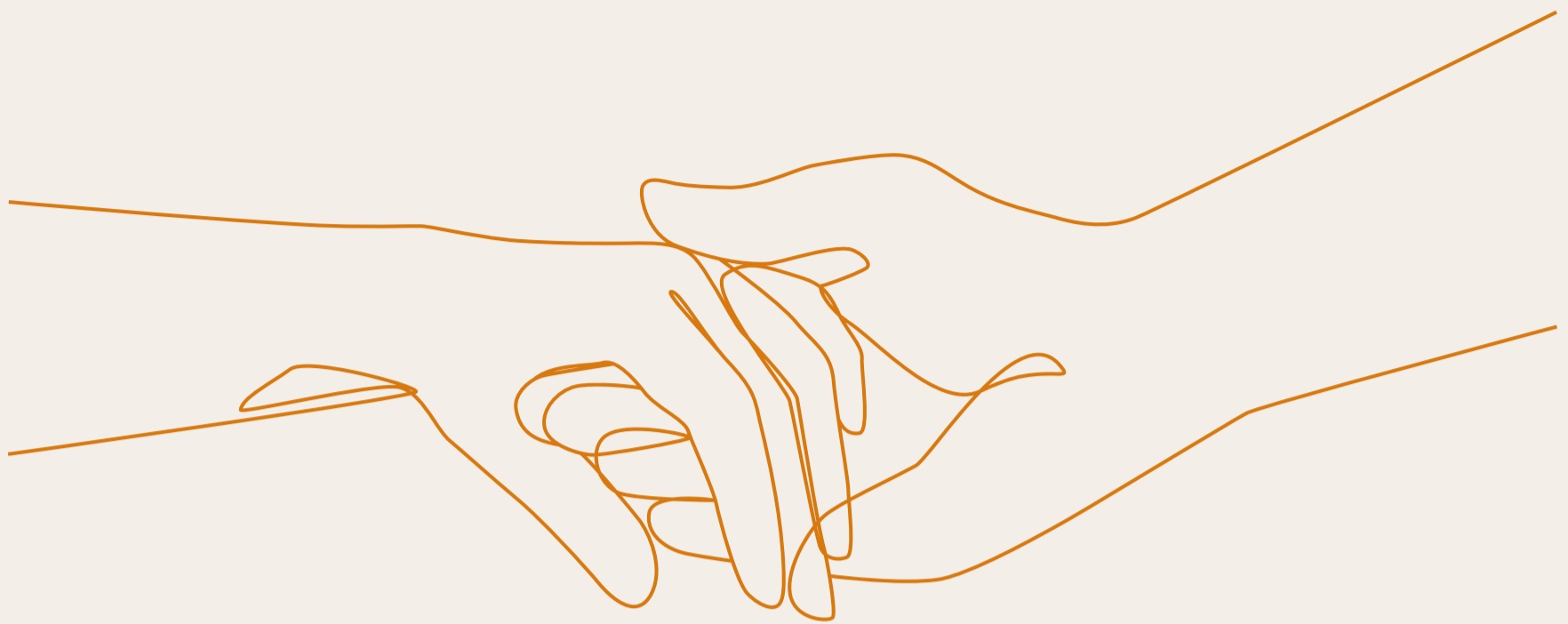
WAS KÖNNEN ELTERN KONKRET TUN, UM IHRE KINDER STARK FÜRS LEBEN ZU MACHEN?

**Dr. Simone Bratl:** Kinder profitieren vor allem von Verlässlichkeit und Zugewandtheit. Eltern können sie unterstützen, indem sie klare Strukturen bieten, aber auch Freiräume für eigenes Ausprobieren lassen. Wichtig ist, Kinder ernst zu nehmen, ihnen Worte für ihre Gefühle zu geben und sie zu ermutigen, Herausforderungen anzunehmen. So entwickeln sie Vertrauen in sich selbst und in die Welt.

» Vor allem Verlässlichkeit und Einschätzbarkeit im Alltag sind wichtig. «

WELCHE ROLLE SPIELEN PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE IN DER FRÜHEN BILDUNG?

**Dr. Simone Bratl:** Auch hier sind klare Strukturen zentral. Kinder brauchen die Möglichkeit, ihre Gefühle zu zeigen und ernst genommen zu werden. Fachkräfte sollten emotionale Bedürfnisse wahrnehmen,



zulassen und angemessen begleiten – gleichzeitig aber auch klare Grenzen setzen. Vor allem Verlässlichkeit und Einschätzbarkeit im Alltag sind wichtig, damit Kinder wissen: „Wenn ich etwas tue, weiß ich, was passiert.“ Diese Stabilität gibt Sicherheit.

**» Perfection ist unerreichbar. Es reicht „gut genug“ zu sein - verlässlich, einschätzbar und liebevoll. «**

**MÜSSEN ELTERN UND FACHKRÄFTE IMMER ALLES RICHTIG MACHEN?**

**Dr. Simone Bratl:** Perfektion ist unerreichbar und auch nicht notwendig. Es reicht, „gut genug“ zu sein: auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen, zuverlässig und einschätzbar zu sein, stabile Beziehungen zu bieten. Fehler gehören dazu. Wichtig ist, Irritationen aufzulösen und die Beziehung wieder zu festigen. Wenn Eltern zugeben: „Ich habe einen Fehler gemacht“, lernen Kinder daraus, dass Beziehungen auch nach Konflikten wieder stabil werden können.

**DIGITALE MEDIEN GEHÖREN ZUR LEBENSWELT VON KINDERN. WORAUF SOLLTEN ELTERN UND FACHKRÄFTE ACHTEN?**

**Dr. Simone Bratl:** Digitale Medien lassen sich nicht mehr aus dem Alltag wegdenken. Dennoch sollten sie bei kleinen Kindern nur eine sehr geringe Rolle spielen. Kinder lernen in dieser Lebensphase am besten in der analogen Welt – durch Spielen, reale Interaktionen und das Fördern von Motorik und Sprache. Ein Übermaß an Bildschirmzeit hemmt wichtige Entwicklungsimpulse.

Auch das Medienverhalten der Eltern spielt eine große Rolle. Kinder spüren, wenn sie keine ungeteilte Aufmerksamkeit bekommen. Es ist daher wichtig, feste Zeiten für die Mediennutzung festzulegen – etwa zu sagen: „Jetzt checke ich meine E-Mails, danach ist das Handy wieder weg.“ Familienzeiten, wie gemeinsame Mahlzeiten, sollten konsequent ohne Handy stattfinden. Erwachsene sind hier Vorbilder.

**» Kinder lernen am besten in der analogen Welt - durch Spielen, Bewegung und echte Begegnungen. «**

**WAS BEGEGNET IHNEN IN IHRER THERAPEUTISCHEN ARBEIT BEI MENSCHEN MIT SUCHTERKRANKUNGEN?**

**Dr. Simone Bratl:** Sehr häufig sehen wir Anzeichen von Bindungsunsicherheit, emotionaler Vernachlässigung oder traumatischen Erlebnissen in der Kindheit. Viele Betroffene haben nie gelernt, ihre Gefühle adäquat zu regulieren und greifen später zur Selbstmedikation zu Substanzen. Auch die Wahl der Substanz ist oft kein Zufall: Alkohol wird häufig genutzt, um Gefühle zu dämpfen, während Heroin bei emotionaler Vernachlässigung oder traumatischen Erfahrungen oft deshalb gewählt wird, weil es ein Gefühl von Wärme vermittelt.

**» One stable person, one stable place – Stabilität und emotionale Erreichbarkeit sind der stärkste Schutzfaktor. «**

**WAS IST DIE WICHTIGSTE BOTSCHAFT, DIE SIE ELTERN UND FACHKRÄFTEN MITGEBEN MÖCHTEN?**

**Dr. Simone Bratl:** Bieten Sie stabile Beziehungen an – „one stable person, one stable place“. Seien Sie emotional erreichbar, reagieren Sie auf die Gefühle der Kinder und helfen Sie ihnen, diese zu verstehen und zu regulieren. Stabilität, Verlässlichkeit und emotionale Nähe sind die stärksten Schutzfaktoren für eine gesunde Entwicklung.



# Lebenskompetenzen im Kindesalter – ein Fundament für gesundes Aufwachsen



**CORNELIA PRENN, BEd, MEd**  
Expertin für Gesundheitsförderung und Prävention sowie Trainerin Fachbereiche: Primarstufenpädagogik und Sekundarstufe I

In der Prävention sehen wir den Menschen als bio-psycho-soziales Wesen. Das bedeutet: Gesundheit hängt von vielen Dingen ab – vom Körper, von der Psyche und vom sozialen Umfeld (Gosch, 2019, S. 8). Die SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention berücksichtigt in ihrem Lebenskompetenzprogramm für den elementarpädagogischen Bereich alle drei Ebenen. Besonders wichtig sind die psychischen und sozialen Faktoren, weil sie zum Teil veränderbar sind. Wir fördern deshalb gezielt Lebenskompetenzen. Das sind Fähigkeiten, die Kindern helfen, altersgerecht mit Herausforderungen umzugehen. Kinder, die in der Kernfamilie beispielsweise wenige Möglichkeiten eines adäquaten Gefühlsausdrucks gelernt haben, bekommen in der Bildungseinrichtung Kindergarten andere Ausdrucksmöglichkeiten von starken Gefühlen aufgezeigt.

Das soziale Umfeld der Kinder wird also für Lebenskompetenzförderung sensibilisiert, damit genügend Zeit und Raum für diese wichtige Entwicklung bleibt. Pädagog:innen und Fachkräfte erhalten in unseren Fortbildungen Materialien mit Ideen, Übungen, Geschichten und Spielen zum Lebenskompetenzerwerb. Diese unterstützen die Kinder im Heranwachsen und stärken ihre Persönlichkeit. Der Ansatz der Lebenskompetenzförderung stammt dabei von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und gilt als wirksamste Maßnahme, um Sucht, Gewalt, Suizid und psychische Erkrankungen vorzubeugen (Blumenthal & Weichold, 2024, S. 6–9; Lohaus & Domsch, 2021, S. 202).

Laut Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, 1997) bilden folgende Lebenskompetenzen ein Fundament für gesundes Aufwachsen: Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit, Problemlösefähigkeit, kreatives und kritisches Denken, Empathie und Selbstwahrnehmung, Umgang mit starken Gefühlen und Stress.



IN UNSEREM PROGRAMM „GESUND AUFWACHSEN“ WERDEN FOLGENDE 4 DOMÄNEN ZUSAMMENGEFASST:



## 1\_SELBSTWAHRNEHMUNG UND EMPATHIE

Sich selbst kennen und eigene Gefühle einordnen zu können, ist die Grundlage für Empathie. In den ersten Lebensmonaten lernen Kinder, dass sie eigenständige Personen sind. Erwachsene reagieren auf sie und helfen dabei, dass sie sich selber wahrnehmen können. Dadurch entsteht ein Selbstkonzept. Kinder im Kindergartenalter können sich schon gut äußerlich wahrnehmen. Sie wissen, welche Haarfarbe sie haben, sie wissen, welches ihr Lieblingsspielzeug ist. Was ihnen noch schwerfällt ist die Wahrnehmung innerer Prozesse: Wann ist mir etwas zu viel? Was mag ich? Worin bin ich gut? Worin habe ich noch Entwicklungspotential? Was tut mir gut? Was brauche ich in dem Moment? Genau diese Fähigkeit, sich zu spüren, eigene Stärken und Schwächen zu kennen, sind maßgeblich, um später im Leben gesund zu bleiben und auch empathisch auf andere Menschen eingehen zu können. In der elementarpädagogischen Praxis können Rollenspiele helfen: Kinder schlüpfen in die Rolle eines Freundes, der traurig ist, oder eines Kindes, das Hilfe braucht. Dadurch lernen sie, sich in andere hineinzuversetzen und gleichzeitig eigene Grenzen zu achten. Dabei muss beachtet werden, dass die Entwicklung der Empathiefähigkeit bis ins Volksschulalter dauert. Viele Kindergartenkinder können nämlich noch nicht verstehen, dass ein Freund/eine Freundin traurig sein kann, wenn er/sie gemein ist.

## 2\_UMGANG MIT STARKEN GEFÜHLEN UND STRESS (GEFÜHLE SIND WILLKOMMEN)

Der Umgang mit Emotionen ist eine Schlüsselkompetenz für ein gesundes Leben. Im Kindergarten erleben Kinder täglich Situationen, die intensive Gefühle auslösen: Wut, weil jemand das Spielzeug kaputt gemacht hat, Traurigkeit, weil man nicht mitspielen darf, Freude über das gewonnene Tischspiel, Angst vor neuen, ungewohnten Situationen, Scham, über ein Missgeschick beim Klogang usw. Elementarpädagog:innen begleiten die Kinder in diesen Emotionen. Sie begleiten die Kinder dabei sprachlich („Ich sehe, du bist gerade sehr wütend, weil das Spielzeug kaputtgegangen ist.“), sind

emotional verfügbar und zeigen echtes Interesse und Anteilnahme. Sie freuen sich mit, wenn man beim Tischspiel gewinnt oder begleiten die Traurigkeit, wenn man verliert. Sie versuchen durch verschiedene Methoden Kindern aufzuzeigen, wie man Gefühle ausdrücken kann. Gefühle sind willkommen und jede:r darf alle Gefühle fühlen. So lernen Kinder, ihre Emotionen wahrzunehmen, zu benennen und zu regulieren. Diese Kompetenz ist für das spätere Leben von großer Bedeutung. Wenn ich weiß, wie ich starke Emotionen regulieren kann, neige ich wahrscheinlich eher dazu, gesundheitsfördernde Maßnahmen in solchen Situationen zu ergreifen. Menschen, die nicht gelernt haben, ihre Gefühle auszudrücken, unterdrücken diese, beispielsweise durch Substanzen oder ungesunde Verhaltensmuster. Dabei kommt es über kurz oder lang zu Stressreaktionen im Körper, was dazu führt, dass Menschen krank werden können.

## 3\_KOMMUNIKATION UND SELBSTBEHAUPTUNG

In dieser Lebenskompetenzdomäne werden die Kommunikationsfähigkeit und die Selbstbehauptung zusammengefasst. Kinder lernen schon früh ihre Bedürfnisse zu äußern – zunächst nonverbal, später mit Worten. Sich mitteilen zu können, schafft Teilhabe und dient dazu, Beziehungen einzugehen und auch zu halten. Wie wir bei Kindergartenkindern erkennen können, geht es nicht darum dieselbe Sprache zu sprechen, sondern eine Form der Kommunikation zu finden und ein Gespür füreinander zu entwickeln. Erste Freundschaften entstehen im Kindergartenalter. Damit diese tragfähig bleiben, müssen Kinder lernen, ihre Grenzen zu setzen und diese auch mitzuteilen. Selbstbehauptendes Verhalten im Kindergartenalter ist gar nicht so einfach. Oft kommt es vor, dass beispielsweise bestimmte Kinder am Geburtstagstisch sitzen, ohne jemals ein Wort mit dem Geburtstagskind gesprochen zu haben. Ein selbstbehauptendes Kind wäre bereit zu kommunizieren, dass nur die Freunde am Tisch sitzen dürfen. Auch bei Konflikten hilft die Kommunikationsfähigkeit – wie kann man wertschätzend miteinander umgehen?

## 4\_PROBLEMLÖSEN UND KREATIVES UND KRITISCHES DENKEN

Kinder sind von Natur aus neugierig und experimentierfreudig. Pädagog:innen können diese Neugier nutzen, indem sie Situationen schaffen, die Kinder zum Nachdenken anregen und in denen es mehrere Lösungswege gibt. Wenn man mehrere Lösungen für ein Problem kennt, hilft dies dabei gesund zu bleiben, denn es stärkt das Selbstvertrauen. Kinder, die für jedes Problem nur eine Lösung sehen, sind gestresster. Dieser Stress kann sich beispielsweise auch in typischen psychosomatischen Symptomen wie Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen äußern.

Kreativität bedeutet nicht nur Malen und Basteln. Auch schon im Kindergarten können Kinder lernen, Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Pädagog:innen fördern dies, indem sie freies Spiel möglich machen, offene Fragen stellen („Was denkst du, wie fühlt sich der Regenwurm in der Erde?“) oder Medien gemeinsam reflektieren („Was sehen wir hier im Bilderbuch? Könnte das auch anders sein?“). Kreatives Denken bereitet Kinder nicht nur auf die Schule vor, sondern ist eine wichtige Grundlage für das spätere Leben in einer komplexen Welt. Das flexible Denken kreativer Menschen hilft dabei, sich neuen Situationen zu stellen und diese zu meistern.

Kritisches Denken hilft Kindern Dinge zu hinterfragen, Unterschiede zu erkennen und sich eine eigene Meinung zu bilden. Schon im Kindergarten kann man üben Zusammenhänge zu verstehen und beispielsweise abzuwägen, was wahr oder falsch oder fair und unfair ist. Wenn ein Kind auf dem Tablet ein Foto eines fliegenden Hundes sieht, sollten die Kinder dahingehend angeleitet werden, dies kritisch zu hinterfragen. Kann das wirklich echt sein? Somit hilft das kritische Denken auch in Bezug auf den Umgang mit digitalen Medien.

### FAZIT

Die Förderung von Lebenskompetenzen im Kindergarten wirkt weit über die frühe Kindheit hinaus. Kinder, die gelernt haben, Gefühle zu regulieren, fair zu kommunizieren und kreative Lösungen zu finden, gehen gestärkt in die Schule und ins spätere Leben. Für die Pädagog:innen bedeutet das: Weniger Konflikte im Alltag und mehr Raum für gemeinsames Lernen und Entdecken.



### Quellen:

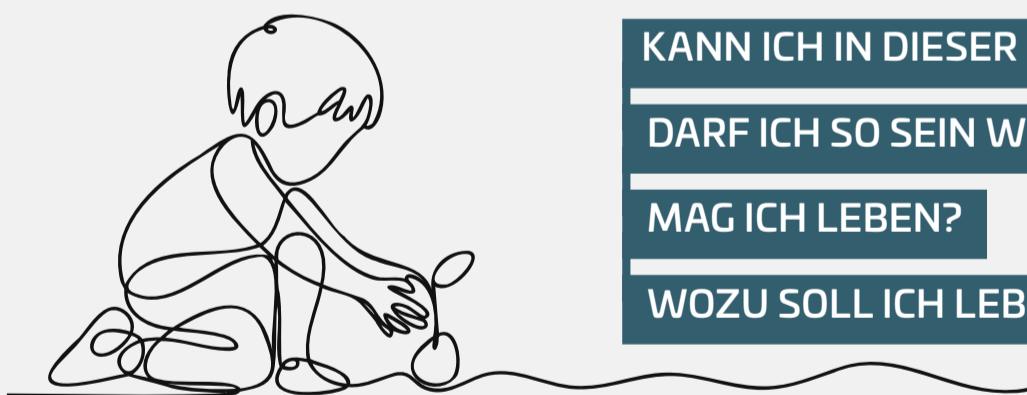
Blumenthal, A., & Weichold, K. (2024). Ziele und Qualitätskriterien themenübergreifender schulischer Präventions- und Entwicklungsförderungskonzepte. Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention (DFK). Gosch, A. (2019). Gesundheit und Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten (1. Auflage). Verlag W. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-032732-0> Lohaus, A., & Domsch, H. (2021). Psychologische Förder- und Interventionsprogramme für das Kindes- und Jugendalter (2. Auflage). Springer. World Health Organization. (1997). Life skills education in schools. World Health Organization.

# Was Kinder wirklich brauchen – hinter jedem Verhalten steckt eine Grundmotivation

**W**ir leben in einer Zeit großer Veränderungen, in der viele Menschen Druck und Unsicherheit erleben. Auch Kinder möchten mithalten und dazugehören. Dabei brauchen sie vor allem Menschen, die sie sehen, ihre Stärken wahrnehmen und sie begleiten. Die existenzielle Pädagogik fragt, was Kinder benötigen, um ein erfülltes Leben zu führen (Waibel, 2017b, S. 25). Die Überlegungen für den Bildungs- und Erziehungsbereich von Eva Maria Waibel leiten sich von der Existenzanalyse ab - eine psychotherapeutische Schule, die sich damit beschäftigt, welche Bedingungen ein Mensch braucht, um sein Leben als sinnvoll und lebenswert zu erleben (Längle, 2014, S. 20).

Existenzielle Pädagogik ist kein vorgefertigtes Konzept, sondern eine Haltung, die auf Wertschätzung und Anerkennung der Potenziale beruht. Zentral sind die Fragen: Wie begegne ich diesem Kind? Was braucht es jetzt? (Waibel, 2017b, S. 178). Beziehungsarbeit ist wesentlich: „Pädagogisch fruchtbar ist nicht die pädagogische Absicht, sondern die pädagogische Begegnung“ (Buber, 2000, zitiert nach Waibel, 2017b, S. 524). Sie ist das Handwerkszeug der Pädagog:innen. Jedes Kind wird dabei als einmalige Person gesehen. Person ist ein Begriff aus der Existenzanalyse und bedeutet „das Freie im Menschen“, so Frankl (1959, 684f. zitiert nach Längle, 2014, S. 9). Das „Ich“ als Person spürt, was für ihn/sie wichtig und wertvoll ist. Ziel der Pädagogik ist, diese Einzigartigkeit zu sehen und zu stärken. Existenzielle Pädagogik ist somit eine Möglichkeit der Beziehungsgestaltung und Begegnung im pädagogischen Bereich und fordert Pädagog:innen auch selbst dazu auf, sich mit der eigenen Person zu beschäftigen (Waibel, 2017b, S. 234; Waibel & Wurzhainer, 2016, S. 17–18).

**Um herauszufinden, was ein persönliches, sinnvolles Leben ist, definierte Alfred Längle vier Grundmotivationen, welche die Entwicklung des Menschseins abbilden. Vier Fragen, die sich ein Mensch im Laufe des Lebens stellt: (Längle, 2014, S. 71ff; Waibel & Wurzhainer, 2016, S. 53).**



**KANN ICH IN DIESER WELT SEIN?**

**DARF ICH SO SEIN WIE ICH WILL?**

**MAG ICH LEBEN?**

**WOZU SOLL ICH LEBEN?**

Wer diese Fragen innerlich bejahen kann, entwickelt Grundvertrauen, Selbstwert und erlebt Erfüllung im Tun. Konkret bedeutet das für den Kindergarten, dass Kinder Sicherheit benötigen, Beziehungen, in denen sie angenommen sind, die Freiheit sich selbst zu entwickeln sowie eine sinnvolle Aufgabe, in der sie Verantwortung übernehmen können. Kinder, welche diese Fragen, egal ob bewusst oder unterbewusst, negativ für sich beantworten müssen, zeigen bestimmte Verhaltensmuster, sogenannte Copingstrategien, die der Psyche helfen zu überleben. Es ist eine natürliche Schutzreaktion der Psyche. Für Pädagog:innen sind das Verhaltensweisen in der Gruppe, die im ersten Moment überfordern können oder unverständlich sind. Die Person des Kindes ist in diesem Moment von diesen Copingstrategien verdeckt (Waibel, 2017b, S. 209). Um diese Verhaltensmuster verstehen zu können, muss zunächst geklärt werden, welche Ankererfahrungen in den Grundmotivationen stattgefunden haben müssen. Nachfolgend werden die Ankererfahrungen mit Tipps zur Umsetzung beschrieben.

## DASEIN KÖNNEN –

### Raum, Schutz und Halt

In der ersten Grundmotivation geht es um das Dasein können. Kann ich in dieser Welt sein? Um Dasein zu können, benötigen Kinder die Ankererfahrungen: Raum, Schutz und Halt. Kinder brauchen einen geschützten Rahmen, in dem sie sich bewegen und entwickeln können. Schutz bedeutet nicht nur körperliche Sicherheit, sondern auch emotionalen Rückhalt, zum Beispiel durch eine Bezugsperson, die tröstet, wenn Angst oder Trauer auftreten. Halt entsteht durch feste Rituale, wie den Morgenkreis, klare Grenzen und verlässliche Beziehungen. Raum bedeutet sowohl einen physischen Platz zum Spielen als auch geistigen Freiraum: Kinder sollen Fragen stellen, eigene Ideen entwickeln und selbst gestalten dürfen (Waibel, 2017b, S. 185–188). Fehlen diese Erfahrungen, reagieren Kinder häufig mit Misstrauen, Unruhe, Angst, Unsicherheit und Aggression wie Hass, um Kontrolle über die Situation zu gewinnen (Waibel & Wurzrainer, 2016, S. 79).

**PRAXIS-TIPPS ZUR FÖRDERUNG DER 1. GRUNDMOTIVATION:**  
Rituale, feste Tagesabläufe, eine vorbereitete Umgebung, Orientierung im Gruppenraum schaffen, ein Buddy-System für neue Kindergartenkinder, ein Stofftier oder Foto mitnehmen dürfen, das Sicherheit gibt sowie durch das Vertrauen in eigene Fähigkeiten, Halt finden

## LEBEN MÖGEN –

### Beziehung, Zeit und Nähe

In der zweiten Grundmotivation geht es darum, das eigene Leben gut zu finden und sich selbst als wertvoll zu erleben. Finde ich es gut, dass ich lebe? Dieses Leben mögen entsteht durch verlässliche Beziehungen, gemeinsame Zeit und echte Nähe. Pädagog:innen fördern dies, indem sie Kinder gut kennen, ihre Vorlieben beachten und bewusst mit ihnen Zeit verbringen – etwa beim Spielen oder im Gespräch. Wichtig ist dabei ein gesundes Nähe-Distanz-Verhältnis (Waibel, 2017b, S. 188–189). Fehlen Zuwendung und Geborgenheit, fällt es Kindern schwer, Vertrauen aufzubauen. Manche suchen dann Aufmerksamkeit durch auffälliges Verhalten oder Überanpassung, andere ziehen sich zurück und entwickeln depressive Tendenzen. Auch aggressives Verhalten wie Wut, kann daraus resultieren. Es geht darum, eine Beziehung herzustellen, ganz egal, ob sie gut oder schlecht ist (Waibel & Wurzrainer, 2016, S. 79).

**PRAXIS-TIPPS ZUR FÖRDERUNG DER 2. GRUNDMOTIVATION:**  
Gemeinsame Tischspiele, Gespräche auf Augenhöhe, Genussmomente schaffen durch gemeinsames Singen, Musizieren, Geschichten erzählen

## SELBSTSEIN DÜRFEN –

### Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung

Die dritte Grundmotivation beschäftigt sich mit der Frage: Darf ich so sein, wie ich bin? Durch Wertschätzung, Beachtung und Gerechtigkeit entsteht ein gesunder Selbstwert. Kinder sollen respektvoll behandelt, ernst genommen und in Entscheidungen einbezogen werden. Gerechtigkeit bedeutet in diesem konkreten Fall, dass jedes Kind das bekommt, was es braucht und nicht, dass alle dasselbe erhalten (Waibel, 2017b, S. 189–191). Wenn Kinder nicht sie selbst sein dürfen oder ständig bewertet werden, suchen sie oft Bestätigung. Manche schämen sich für sich, sind schüchtern, sehr verletzlich und entwickeln eine Hilflosigkeit. Auch trotziges Verhalten ist möglich.

**PRAXIS-TIPPS ZUR FÖRDERUNG DER 3. GRUNDMOTIVATION:**  
Kinder ernst nehmen, ihre Meinung hören und individuelle Bedürfnisse berücksichtigen, sie in ihrer Person annehmen und respektieren

## SINN FINDEN –

### Kontext, Tätigkeit und Werte

Die vierte Grundmotivation fragt nach dem Wozu. Wozu soll ich leben? Um Sinn zu erfahren, brauchen Kinder einen Kontext (z. B. Familie, Kindergarten), ein sinnvolles Tätigkeitsfeld und Werte, an denen sie sich orientieren und einbringen können. Wenn Kinder Aufgaben übernehmen dürfen – etwa beim Tischdecken, Pflanzen pflegen oder an Projekten mitarbeiten – erleben sie Bedeutsamkeit und Verantwortung (Waibel, 2017b, S. 191–192).

Fehlt diese Sinnorientierung, zeigen Kinder oft Antriebslosigkeit, Motivationsverlust, Aggressionsformen wie Vandalismus oder Mobbing und/oder im weiteren Verlauf suizidale Tendenzen.

**PRAXIS-TIPPS ZUR FÖRDERUNG DER 4. GRUNDMOTIVATION:**  
Kinder aktiv einbeziehen, Verantwortung übertragen durch Aufgaben, ihre Beiträge sichtbar machen

## FAZIT

### Existenzielle Pädagogik bedeutet,...

...Kinder nicht auf ihr Verhalten zu reduzieren, sondern die Person dahinter zu sehen: ein einzigartiges Wesen, das Sicherheit, Beziehung, Wertschätzung und Sinn sucht. Die vier Grundmotivationen – Dasein können, Leben mögen, Selbstsein dürfen und Sinn finden – bilden dabei eine Orientierung für pädagogisches Handeln. Existenzielle Pädagogik beginnt in der Haltung, nicht in Konzepten oder Methoden. Wenn Pädagog:innen Räume schaffen, in denen Kinder Schutz, Zugehörigkeit, Anerkennung und Verantwortung erfahren, legen sie das Fundament für ein gesundes Selbstvertrauen, einen stabilen Selbstwert und eine lebendige Sinnorientierung. „Suchtprävention geschieht dort, wo der freie, selbstbestimmte (und nicht fremdbestimmte) Mensch gefördert wird“, so Waibel (2017a, S. 47). Durch die offene, reflektierte Haltung der Pädagog:innen in der Existenziellen Pädagogik wird genau das gefördert: Die eigenständige, sinnorientierte Person, die ihren Platz in der Welt findet.

#### Quellen:

- Längle, A. (2014). Lehrbuch zur Existenzanalyse: Grundlagen. facultas.wuv.  
Waibel, E. M. (2017a). Erziehung zum Selbstwert: Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen. Beltz.  
Waibel, E. M. (2017b). Erziehung zum Sinn - Sinn der Erziehung: Grundlagen einer Existenziellen Pädagogik (1. Auflage). Beltz Juventa.  
Waibel, E. M., & Wurzrainer, A. (2016). Motivierte Kinder - authentische Lehrpersonen: Einblicke in den Existenziellen Unterricht. Beltz.

# Haltung zeigen – warum Prävention bei uns selbst beginnt

Im Wort „Haltung“ steckt „Halt“. Haltung zu zeigen bedeutet, Halt zu geben – durch äußere Strukturen, Regeln und Rituale, aber auch durch innere Stabilität, Werteklarheit und emotionale Verlässlichkeit der pädagogischen Fachkräfte. Diese Haltung wird im Alltag sichtbar, wenn Fachkräfte ruhig und wertschätzend reagieren, liebevoll Grenzen setzen und Kinder ernst nehmen. Gerade in der Gesundheitsförderung und Prävention ist das, das Fundament für wertschätzendes, ressourcenorientiertes Handeln. Doch was meint Haltung in diesem Kontext und wie entsteht sie?



**NATHALIE GÖSSL, BEd, MEd**

Expertin für Gesundheitsförderung und Prävention,  
Fachbereich: Primarstufenpädagogik 6-10 Jahre

## HALTUNG ZWISCHEN PRÄGUNG UND REFLEXION

Der Begriff „Haltung“ hat eine lange Tradition. Schon in der Antike unterschied man zwischen „Hexis“ und „Habitus“. „Hexis“ bezeichnet eine bewusst erworbene Grundhaltung, „Habitus“ eine durch Sozialisation entstandene Denkweise (Schmid, 2016, S. 158). Eine Fachkraft, die gelernt hat, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben, zeigt eine Hexis der Gelassenheit. Eine andere, die Ordnung als Kind verinnerlicht hat und erwartet, dass Kinder sofort aufräumen, zeigt ihren Habitus.

Während der Habitus oft unreflektiert wirkt, entsteht professionelle Haltung durch bewusste Auseinandersetzung. Fachkräfte brauchen dafür Reflexion und wissenschaftlich fundiertes Denken – sozusagen eine „doppelte Professionalisierung“ (Schmid, 2016, S. 158–159).

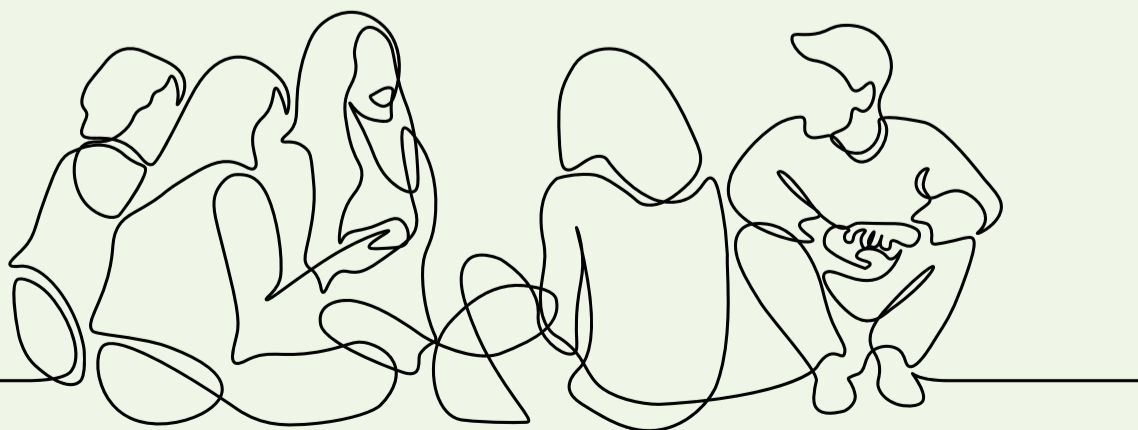
## VON DER PERSÖNLICHEN ZUR PÄDAGOGISCHEN HALTUNG

Haltung ist mehr als eine Meinung. Sie umfasst Werte, Überzeugungen und Handlungsweisen, geprägt durch Biografie, Bindungserfahrungen und Sozialisation. Da vieles unbewusst bleibt, beeinflusst es das pädagogische Handeln.

Kinder und auch Erwachsene sind bio-psycho-soziale Wesen. Das bedeutet Biologie, Umfeld und Person wirken zusammen. Ein Verhalten hat also meist mehrere Gründe. Wer diese drei Ebenen mitdenkt, handelt verständnisvoller.

Eine professionelle Haltung bedeutet daher auch, offen zu sein und das Kind in seiner Ganzheit zu sehen und nicht nur auf ein einzelnes Verhalten zu reagieren. Waibel (2022, S. 19) formuliert es treffend: „Unsere Sichtweise prägt unser Handeln, mehr als jedes angelernte Wissen und mehr als eingeübte Verhaltensweisen. Auch unsere Haltungen und Einstellungen sind wesentlich von unserem Blick auf den Menschen geprägt.“

Eine professionelle pädagogische Haltung entsteht somit, wenn wir unseren persönlichen Hintergrund reflektieren, alle Ebenen mitdenken und dies mit fachlichem Wissen verbinden. Sie ist kein Zusatz, sondern der Kern professioneller Haltung. Diese Haltung ist nichts Feststehendes, sondern entwickelt sich durch Ausbildung, Berufserfahrung, Weiterbildung und den Austausch mit anderen immer weiter.





## REFLEXION ALS SCHLÜSSEL ZUR PROFESSIONELLEN, PÄDAGOGISCHEN HALTUNGSENTWICKLUNG

Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie ist von zentraler Bedeutung, um eine professionelle Haltung entwickeln zu können. Zu wissen, welche Werte und Normen man vertritt – sei dies bewusst oder unbewusst – hilft dabei, andere Perspektiven einzunehmen. Kollegialer Austausch oder begleitete Reflexionsräume sind dafür besonders wertvoll (Nentwig-Gesemann, 2011, S. 17ff; Schmid, 2016, S. 164–165). Guldenschuh (2023, S. 238) fordert daher, Reflexion schon als zentralen Bestandteil professioneller Arbeit in der Ausbildung zu verankern.

Laut Baumann (2025, S. 133–134) werden bei einer professionellen Haltungsentwicklung nicht nur subjektive und biographische Perspektiven berücksichtigt, sondern auch äußere Blickwinkel, wie etwa das Umfeld (Waibel, 2022, S. 19). Ein konkretes Beispiel dazu: Wenn im Gruppenalltag ein Kind immer wieder Grenzen austestet und man merkt, dass man selbst sehr emotional darauf reagiert, kann man gemeinsam im Team überlegen: „Was hat das Verhalten in mir ausgelöst? Welche Erwartungen habe ich an das Kind? Und was sagt das über meine Haltung aus?“ Solche Reflexionen helfen, unbewusste Muster zu erkennen.

Bewusste Auseinandersetzung schützt nicht nur vor unreflektierten Überzeugungen, sondern stärkt auch die eigene Handlungssicherheit im pädagogischen Kontext. Pädagog:innen können so flexibler, situationsgerechter und kindorientierter reagieren.

## HALTUNG ALS GRUNDSTEIN DER PRÄVENTION

Gesundheitsförderung und Prävention setzen nicht erst bei Methoden und Programmen an, sondern bei der inneren Haltung. Wer Kindern gesundheitsfördernde Werte vermitteln will, muss diese selbst reflektieren, vorleben und glaubwürdig vertreten. Eine pädagogische Fachkraft, die selbst offen und wertschätzend auf andere zugeht, zeigt den Kindern, wie eine gelingende Kommunikation aussehen kann.

Präventionsarbeit im Kindergarten gelingt nur, wenn sie Teil des Alltags ist und sich in Sprache, Umgang und Strukturen zeigt. In den Programmen der SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention legen wir großen Wert darauf, dass Fachkräfte zusätzlich zu den Materialien und Fachinputs, auch die Möglichkeit erhalten, ihre eigenen Haltungen zu reflektieren. Fachkräfte, die sich ihrer eigenen Werte und Überzeugungen bewusst sind, können präventive Ansätze authentisch umsetzen und zur Gesundheitsförderung der Kinder beitragen.

## FAZIT

# Pädagogisch, professionelle Haltung wächst durch Reflexion

Haltung ist kein feststehendes Konzept, sondern ein lebendiger Prozess. Sie entsteht durch Erfahrung, wird durch Reflexion geformt und durch Fachwissen fundiert. Für die Elementarpädagogik bedeutet das: Regelmäßige Reflexion im Team stärkt nicht nur die individuelle, sondern auch die gemeinsame Haltung. Kinder profitieren von Fachkräften, die handlungsfähig, selbstbewusst und gelassen sind. Prävention wird so zu mehr als einem Programm: Sie wird zu einer gelebten Haltung, die gesundes Aufwachsen und gelingende Bildung von Anfang an ermöglicht.

Quellen: Baumann, S. (2025). Reflexivität und pädagogische Haltungsentwicklung von Lehrpersonen. In U. Barth & A. Wiehl (Hrsg.), Ethos in der Pädagogik – eine professionelle Haltung reflektieren und ausbilden (S. 132–142). Beltz Juventa. Guldenschuh, S. (2023). Habitus. In M. Huber & M. Döll (Hrsg.), Bildungswissenschaft in Begriffen, Theorien und Diskursen (S. 233–240). Springer Vieweg. in Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. Nentwig-Gesemann, I. (Hrsg.). (2011). Professionelle Haltung - Identität der Fachkraft für die Arbeit mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren: Eine Expertise der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF) (Stand: Januar 2012). DJI. Schmid, S. (2016). Anregungen zur Entwicklung von professioneller pädagogischer Haltung bei PädagogInnen im Kindergarten. soziales\_kapital wissenschaftliches journal fachhochschul-studiengänge soziale arbeit, 16, 157–170. Waibel, E. M. (2022). Haltung gibt Halt: Mehr Gelassenheit in der Erziehung (1. Auflage). Juventa Verlag.

# Gesund Aufwachsen im Kindergarten



**FABIENNE LUNARDI, BA**

Expertin für Gesundheitsförderung und Prävention, Fachbereiche: Elementarpädagogik 0-6 Jahre und „Digitale Medien“ 0-18 Jahre



Das Projekt „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“ fördert seit 2019 die körperliche und psychische Gesundheit von Kindergarten- und Volksschulkindern.

Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Ansatz, der auf den persönlichen Ressourcen der Kinder aufbaut. Für elementarpädagogisches Fachpersonal steht dazu eine kostenlose Fortbildung im Umfang von 20 Unterrichtseinheiten (15 Stunden) zur Verfügung.

Auf Basis des Lebenskompetenzansatzes vermittelt die Fortbildung praxisnahe Orientierungshilfen, wie Kinder langfristig Selbstbestimmung, Gesundheit und Lebensqualität entwickeln können. Zentrale Schwerpunkte sind Resilienz, Bewegung, Ernährung sowie psychosoziale Gesundheit.

## Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg

### EINFÜHRUNGSMODUL

Zu Beginn von Gesund Aufwachsen werden grundlegende Inhalte zur Suchtentstehung und Suchtprävention vermittelt. Zentrale Themen sind das Risiko- und Schutzfaktorenmodell, die Förderung von Resilienz und Lebenskompetenzen sowie das Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit.

#### MODUL 1

##### SELBSTWAHRNEHMUNG UND EMPATHIE

Das Modul vermittelt, wie Kinder ein besseres Verständnis für ihren Körper, ihre Gefühle und Bedürfnisse erlangen und darauf aufbauend Empathie für andere entwickeln können.

#### MODUL 2

##### UMGANG MIT STARKEN GEFÜHLEN UND STRESS

Anhand von Spielen, Geschichten und alltags-tauglichen Methoden lernen die Teilnehmenden, Kinder altersgerecht beim Wahrnehmen, Benennen und Regulieren von Gefühlen zu begleiten.

#### MODUL 3

##### KOMMUNIKATION UND SELBSTBEHAUPTUNG

Im Fokus stehen aktives Zuhören, das respektvolle Äußern der eigenen Meinung sowie der konstruktive Umgang mit Konflikten und Gruppendruck.

#### MODUL 4

##### PROBLEME LÖSEN, KREATIVES UND KRITISCHES DENKEN

Das Modul zeigt auf, wie Kinder frühzeitig zu selbstständigem, kreativem, lösungsorientiertem und kritischem Denken angeregt werden können.



Die Fortbildung verbindet Theorie und Praxis. Zudem erhalten die Teilnehmenden umfassende, praxiserprobte Unterlagen, die sich leicht in den Kindergartenalltag integrieren lassen. Dabei kommen die „Wusel“ zum Einsatz – Fantasiewesen, die Kindern Lebenskompetenzen spielerisch vermitteln.



### Info zur Fortbildung:

Bis Ende 2025 haben 964 Pädagog:innen und Assistent:innen aus 190 Kindergärten in Vorarlberg die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen.

Die Fortbildungen können als Einzelperson in einem „offenen Kurs“ besucht werden, welcher in enger Zusammenarbeit mit Schloss Hofen (<https://www.schlosshofen.at/bildung/elementarpaedagogik/>) veranstaltet wird. Zusätzlich wird die Fortbildung auch als KILV (Kindergarteninterne Lehrveranstaltung) oder KÜLV (Kindergartenübergreifende Lehrveranstaltung) angeboten. Anfragen zu KILV oder KÜLV können per E-Mail an [info@supro.at](mailto:info@supro.at) gerichtet werden.

# Wie Gesund Aufwachsen ein Teil der pädagogischen Haltung wurde



Als ich den Kindergarten Koblach-Ried betrete, sehe ich sie sofort: kleine, runde, bunte Wesen, die mich von überall her anlächeln. Die Wusel. Elisa und Angelina zeigen mir begeistert, wo sie überall zu finden sind. Man merkt schnell: Die beiden brennen für das, was sie tun.

Ich treffe die Pädagoginnen, um zu erfahren, wie Gesund Aufwachsen – ein Programm zur Förderung von Gesundheit und Lebenskompetenzen – ihre Arbeit prägt und warum sie überzeugt sind, dass genau dieses Angebot heute wichtiger ist denn je.

## Keine Zusatzarbeit, sondern eine Unterstützung der pädagogischen Arbeit

Elisa hörte über Kolleginnen von der Fortbildung, Angelina lernte die Wusel schon zu Schulzeiten bei einer Exkursion in die SUPRO kennen. Für beide war rasch klar: Dieses Programm passt in den Kindergartenalltag, sowohl thematisch als auch pädagogisch.

Besonders überzeugte sie die mehrteilige Fortbildung und das umfangreiche Material. Beide sehen in Gesund Aufwachsen keinen Mehraufwand, sondern eine hilfreiche Unterstützung für den pädagogischen Alltag.

## Selbsterfahrung zählt

Wenn Elisa und Angelina über die Fortbildungsreihe sprechen, betonen sie immer wieder das selber Spüren, das Ausprobieren und Reflektieren. Es ging nicht um trockene Theorie, sondern um das ganzheitliche Lernen und Verstehen der Thematik. Elisa erinnert sich:

» Ich kam raus und dachte:  
Ich will das sofort mit den Kindern machen. «,

## Lebenskompetenzen im Jahreskreislauf (und darüber hinaus)

Im Kindergarten Koblach-Ried wird Gesund Aufwachsen als Jahresthema umgesetzt. Vier Lebenskompetenz-Blöcke strukturieren das Jahr, begleitet von den Wuselgeschichten, die für viele Kinder längst zu einem Highlight geworden sind.

„Sie sind Feuer und Flamme,  
wenn Wuselgeschichten erzählt werden.“

Mit Dreijährigen braucht es vor allem Wiederholungen und Vereinfachungen. Trotzdem staunen beide Pädagoginnen immer wieder, wie viel die Kinder aufnehmen.

Eine besondere Herausforderung stellt die Vermittlung der Inhalte für Kinder mit Deutsch als Zweitsprache dar.

„Da merkt man, welche Rolle  
Sprache in Bildungseinrichtungen spielt.“

## Wenn Gesund Aufwachsen Teil der pädagogischen Haltung wird

Für Elisa und Angelina endet Gesund Aufwachsen nicht mit Abschluss des Kindergartenjahres. Ganz im Gegenteil: Sie möchten die Themen künftig situationsbezogen weiterführen, abgestimmt auf die Lebenswelt und Entwicklungsthemen der Kinder.

„Gesund Aufwachsen ist nicht nur  
ein Projekt – es ist Teil der pädagogischen  
Haltung.“

## Eltern einbinden, nicht nur informieren

Elternarbeit hat für beide Pädagoginnen einen hohen Stellenwert. Bereits am ersten Elternabend stellten sie das Programm vor. Nun planen sie einen Praxisnachmittag. Es wird kein Vortrag sein, sondern ein Mitmachformat mit Selbsterfahrungsübungen.

„Wir möchten, dass auch Eltern erleben  
was ihre Kinder erleben.“

Jedes Kind führt zudem über das Jahr ein Portfolio, das am Kindergartenende mit nach Hause genommen wird. Dieses ist gefüllt mit persönlichen Eindrücken und Lernerfahrungen rund um Gesund Aufwachsen und den Wuseln.

## Wie die Wuselgeschichten wirken

Schon in der Eingewöhnungszeit zeigte sich, wie kraftvoll die Wuselgeschichten sein können. So half z.B. die Heimweh-Geschichte von Blu mehreren Kindern, eigene Trennungserfahrungen besser zu bewältigen.

Im Gang steht ein kleines Wuselhaus – ein Rückzugsort, an dem die Kinder die Wusel-Hörsgeschichten anhören dürfen oder einfach einen Moment Ruhe finden. Die Wusel sind für die Kinder eine Art Spiegel. Sie sind Figuren, die ihnen erlauben, eigene Gefühle zu erkennen, zu benennen und zu verstehen.

## Visionen: Mehr Raum, mehr Wir-Gefühl

Was bleibt? Elisa wünscht sich Kinder, die kritisch denken, selbstbewusst handeln und Probleme eigenständig lösen können. Sie selbst hat verinnerlicht, sich stärker zurückzunehmen und Kindern mehr Zeit für das eigenständige Bewältigen von Herausforderungen zu geben.

„Manchmal hilft es, einfach langsam von zehn  
rückwärts zu zählen, bevor man eingreift.“

Beide möchten der Tendenz zu einer egozentrischer werdenden Gesellschaft etwas entgegensetzen: Mit einem starken Wir-Gefühl, das unter anderem durch die Übungen und Geschichten von Gesund Aufwachsen aufgebaut werden kann.

## Haltung zeigen und Vorbild sein

Für Einrichtungen, die über eine Umsetzung nachdenken, haben beide eine klare Botschaft:

„Man muss überzeugt sein.  
Die Vorbildfunktion ist der Schlüssel.“

Und: Die Fortbildung ist essenziell. Sie verändert nicht nur das Wissen, sondern vor allem die Haltung.

Elisa fasst es so zusammen:

„Oft sind es die kleinen Dinge, die die größte  
Wirkung entfalten.“

Vielleicht ist das die wahre Kraft von Gesund Aufwachsen: Es beginnt im Kleinen und wirkt im Großen weiter.



# Kindermund tut Wahrheit kund – Kinderstatements zu den Wuseln



“



**Wenn ich ein Wusel wäre, wäre ich...**

...Rienchen, weil es immer in Bewegung ist.

**Wenn ich einen Wusel erfinden dürfte, hätte es...**

...die Farbe gelb und es könnte basteln und kreativ sein.

...die Farbe schwarz und es könnte wild sein.

...die Farbe grün und es könnte stark sein.

**Dieses Wusel finde ich toll...**

...Grieni, weil es hilfsbereit ist.

...Antra, weil ich auch gerne wild bin.

**Wusel sind...**

...lustig.

...clever.

...wuselig.

**An den Wuseln gefällt mir, dass sie...**

...alle bunt und flauschig sind und ich hätte gerne, dass sie echt sind.

...uns das ganze Jahr begleitet haben.

...uns gezeigt haben, was Gefühle sind.

...uns erklärt haben, wie man Probleme lösen kann.

...Freunde sind und ihre Farben.



# Zwei Jahre mit den Wuseln – ein Erfahrungsbericht aus Laterns



Wie lassen sich Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit so vermitteln, dass Kinder nicht nur zuhören, sondern eintauchen und mitleben?

Zwei Pädagoginnen aus Laterns erzählen, wie das Konzept Gesund Aufwachsen ihren Kindergartenalltag verändert hat und warum die Wusel bis heute ein Thema bei den Kindern sind.

## WARUM DIE WUSEL WIRKEN

Die Wusel sind Fantasiefiguren mit Charakter: mutig, schüchtern, wissbegierig oder hibbelig. Jedes Kind erkennt sich in einem der vier Wusel wieder. Diese Identifikationsmöglichkeiten sind ein entscheidender Erfolgsfaktor. Dass die Figuren mehr sind als pädagogische Hilfsmittel, zeigen die Reaktionen der Kinder. Sie sangen das Wusellied, zeichneten Lieblingswusel, spielten mit Fingerpuppen und erfanden eigene Geschichten – im Turnsaal, im Freispiel oder im Wald. Die Wusel wurden Teil des alltäglichen Lebens im Kindergarten.

» Mei, sind wir jetzt keine Wusel mehr? «

Ein Satz, der nach Projektende und im neuen Kindergartenjahr deutlich machte, wie tief die Figuren verankert waren.

## WIE ALLES BEGANN

Der Ausgangspunkt war ein Fortbildungsangebot der SUPRO über Schloss Hofen. Die Pädagoginnen meldeten sich zunächst aufgrund der allgemeinen Fortbildungspflicht an. Der Inhalt der Ausschreibung traf genau das, was Kinder ihrer Meinung nach heute brauchen: Bewegung, Ernährung und psychisches Wohlbefinden. Aus dem organisatorischen Muss wurde echtes Interesse und später Begeisterung.

## EIN MATERIALPAKET, DAS TRÄGT

Besonders hilfreich erwies sich das umfassende Material. Prall gefüllte Ordner, Bildmaterial, zahlreiche Geschichten, klare didaktische Strukturen und flexible Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Dieser „Werkzeugkoffer“ gab Sicherheit und eröffnete einen Fundus, der jederzeit abrufbar ist.

Fotos: Kindergarten Laterns

» Die Wusel haben uns selbst genauso begeistert wie die Kinder. «

## ZWEI JAHRE WUSEL-ALLTAG

Mit jedem neuen Kapitel des Programms wuchs auch die Dynamik im Kindergarten. Die Kinder tauchten immer tiefer in die Welt der Wusel ein, fanden ihre Lieblingsfigur, spiegelten deren Stärken und Eigenheiten im Rollenspiel und entdeckten dabei ganz beiläufig, was Mut, Vertrauen und Selbstwirksamkeit bedeuten.

## WAS DIE KINDER MITNAHMEN

Die Wusel sind weit mehr als nur ihre Geschichten. Sie unterstützen die Kinder darin, Gefühle auszudrücken, Konflikte zu lösen, mutig neue Dinge auszuprobieren und Verantwortung füreinander zu übernehmen. Somit werden zentrale Elemente der Gesundheits- und Lebenskompetenzförderung nachhaltig und spielerisch verankert.

## ECHO AUS DEN FAMILIEN

Auch außerhalb des Kindergartens wirkten die Wusel weiter. Eltern berichteten, dass zu Hause begeistert nachgespielt, nachgesungen und nacherzählt wurde. Manche Familien besuchten sogar den Wuselwald – den liebevoll gestalteten Waldspielplatz des Kindergartens Laterns. Das zeigt: Die Figuren leben nicht nur im pädagogischen Setting, sondern finden ihren Weg in die Familienkultur.

## EINE BEGEISTERUNG, DIE BLEIBT

Für das Team aus Laterns ist klar: Sie würden Gesund Aufwachsen jederzeit wieder umsetzen. Die Wusel haben nicht nur die Kinder berührt, sondern auch die Pädagoginnen selbst.

## WAS ANDERE EINRICHTUNGEN DARAUS MITNEHMEN KÖNNEN

Die Pädagoginnen geben folgende Empfehlungen an Kindergärten, die Gesund Aufwachsen umsetzen möchten:

- **Fortbildung besuchen:** sie legt das Fundament
- **Einfach starten:** ins Material eintauchen, Begeisterung zulassen, loslegen
- **Netzwerke nutzen:** sich mit erfahrenen Einrichtungen austauschen
- **Material teilen oder ausleihen:** Raumdeko oder gestaltete Hilfsmittel – Niemand muss das Rad neu erfinden
- **Zeit geben:** mindestens zwei Jahre umsetzen – das ermöglicht eine tiefere Wirkung
- **Genießen:** denn die Wusel machen vieles leichter und schöner





# Spielzeugfreie Zeit – ein Erfolgsprojekt der Suchtprävention seit mehr als 30 Jahren

Die Spielzeugfreie Zeit (SPZ) ist ein suchtpreventives Projekt im Bereich der Elementarpädagogik. Es wurde 1993 von der Aktion Jugendschutz, Landesstelle Bayern e.V., unter dem Namen „Spielzeugfreier Kindergarten“ entwickelt.

**Z**iel der Spielzeugfreien Zeit (SPZ) ist es, Kindern über einen festgelegten Zeitraum das Spielen ohne vorgefertigtes Spielmaterial zu ermöglichen. Dadurch sollen sie ihre kreativen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten stärken und damit jene Lebenskompetenzen, die laut WHO eine zentrale Rolle in der Gesundheitsförderung spielen.

Die SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention begleitet elementarpädagogische Einrichtungen in Vorarlberg (für Kinder von 0–6 Jahren) kostenlos bei der Umsetzung. Im ersten Halbjahr 2025 nahmen sechs Einrichtungen aus allen vier Bezirken teil – darunter zwei Kleinkindgruppen, drei Kindergärten und eine altersgemischte Einrichtung.

Die SPZ bedeutet für Kinder, Eltern und Fachkräfte eine spürbare Veränderung im Alltag. Um Erfahrungen und Erkenntnisse sichtbar zu machen, beteiligten sich 24 pädagogische Fachkräfte an einer Evaluation. Ihre Rückmeldungen zeigen deutlich: Die SPZ fördert kreative, soziale und selbstorganisierte Prozesse bei Kindern. Beobachtet wurden vertiefte Spielphasen, neue Gruppendynamiken, mehr kooperative und kreative Spielprozesse sowie eine wachsende Selbstständigkeit. Die praktischen Erfahrungen bestätigen die theoretischen Grundlagen der Spielzeugfreien Zeit – eine Umsetzung lohnt sich also!

Für eine gelungene Umsetzung in der Praxis nannten die befragten Fachkräfte folgende Erfolgsfaktoren:

## ■ **Gemeinsam entscheiden**

Die Durchführung sollte auf einer klaren Teamentscheidung beruhen. Kritische Stimmen frühzeitig einzubinden, stärkt die gemeinsame Verantwortung.

## ■ **Gut vorbereiten**

Teams brauchen ausreichend Zeit, um Rollen, Materialkonzepte und Elternkommunikation abzustimmen.

## ■ **Im Austausch bleiben**

Regelmäßige Teamgespräche helfen, Erfahrungen zu reflektieren und das Projekt weiterzuentwickeln.

## ■ **Eltern aktiv einbeziehen**

Eine offene Elternarbeit zu Beginn, während und nach der Projektphase fördert Akzeptanz und Verständnis.

## ■ **Fachliche Begleitung nutzen**

Unterstützung durch die SUPRO oder externe Supervisor:innen erleichtert die Rollenumstellung und bietet Reflexionsraum.

## ■ **Spielsettings flexibel anpassen**

Besonders bei jüngeren Kindern sind situationsorientierte Anpassungen wichtig.

Die Rückmeldungen zeigen zudem: Nicht nur die Entwicklung der Kinder profitiert. Auch die pädagogische Haltung der Fachkräfte verändert sich. Und das wiederum gibt wertvolle Impulse für die professionelle Weiterentwicklung.

### Quellen:

Schubert, E., & Strick, R. (2011). Spielzeugfreier Kindergarten Ein Projekt zur Suchtprävention für Kinder und mit Kindern (12. Aufl.). Aktion Jugendschutz, Landesstelle Bayern. World Health Organisation. (2020). Life Skills Education School Handbook: Prevention of Noncommunicable Diseases—Approaches for Schools.

Bildquellen: Kindergarten Rheinstraße Nofels, 2022

# Stimmen aus der Praxis – den Kindern Langeweile zutrauen

Der Kindergarten Feldkirch Brünneleweg hat 2025 die Spielzeugfreie Zeit umgesetzt – mit spannenden Beobachtungen, Herausforderungen und überraschenden Erkenntnissen. Die Leitung, Coretta, und Kerstin, eine ihrer pädagogischen Fachkräfte, berichten über die Projektzeit.

## Am Anfang war der Mut zur Leere

**Coretta:** „Den Kindern diesen Raum der freien Entfaltung zu ermöglichen, schien uns logisch. Wir wollten ihnen Zeit, Leere und Langeweile zumuten und das Vertrauen schenken, damit umzugehen. Das Konzept war für uns keine Methode, sondern eine Haltung.“

Vor der Umsetzung wurde das Projekt im Team ausführlich besprochen. „Einige Kolleg:innen hatten Respekt vor der Veränderung. Rückblickend hätte es gutgetan, begleitende Reflexionstreffen einzuplanen, um Unsicherheiten aufzufangen und die Rollen neu zu klären.“

## Ein Alltag ohne Spielzeug

Der Alltag im Kindergarten veränderte sich spürbar. „Wir haben den Tagesablauf weitgehend von den Kindern selbst gestalten lassen. Zu Beginn entschieden sie demokratisch, welche Spielsachen entfernt werden sollten.“ Überraschenderweise fiel es den Kindern leichter als erwartet, auf Spielzeug zu verzichten. „Nur wenige vermissten bestimmte Dinge. Viele haben die Veränderung kaum wahrgenommen, sie waren einfach im Spiel.“

Statt fertiger Spielsachen standen sogenannte wertlose Materialien zur Verfügung: Rohre, Kartons, Stoffe, Holzreste oder Dosen. Die Eltern beteiligten sich begeistert an der Sammlung. „Anfangs bastelten die Kinder viel, später entstanden komplexe Bauwerke und Rollenspiele. Eine selbstgebaute Höhle wurde zum Beispiel erst nach sechs Wochen fertig. Das zeigte uns, wie viel Zeit kreative Prozesse brauchen.“

## Neue Dynamiken und Rollen

**Kerstin:** „Kinder, die zuvor eher zurückhaltend waren, blühten plötzlich auf. Da Erwachsene nicht mehr als Spielpartner zur Verfügung standen, entstanden neue soziale Strukturen. Kinder mussten neu aushandeln: Was spiele ich? Wie spiele ich? Und mit wem?“

Auch im Team fand eine spürbare Veränderung statt. „Einige Kolleg:innen fühlten sich anfangs ‚unnützlich‘, weil sich ihre Rolle verändert hatte. Für uns alle war es eine wertvolle Erfahrung, das Beobachten neu zu lernen und Vertrauen in die kindliche Selbstorganisation zu entwickeln.“

**Coretta:** „Das war ein Lernprozess auch für uns Erwachsene. Wir mussten aushalten, nicht ständig anzuleiten oder zu bewerten. Stattdessen ging es darum, genau hinzuschauen und zu erkennen, welche Kompetenzen im freien Spiel sichtbar werden.“

## Eltern mit ins Boot holen

Offene und transparente Kommunikation mit den Eltern war entscheidend. „Wir erklärten beim Elternabend genau, worum es geht und hielten sie mit Fotos über die Aktivitäten der Kinder auf dem Laufenden“, berichtet Coretta.

Einige Eltern waren zunächst irritiert, andere begeistert. „Als sie sahen, mit welcher Freude und Konzentration die Kinder spielten, wich jede Skepsis. Die Fotos halfen enorm, Vertrauen aufzubauen.“

## Beobachtungen, die bleiben

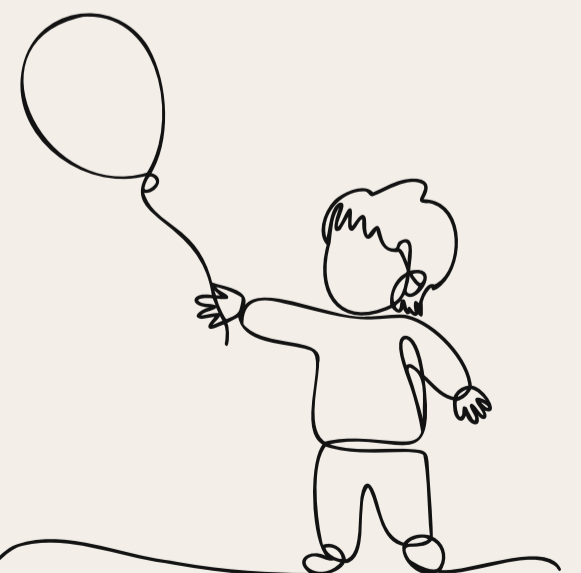
Im Verlauf der spielzeugfreien Zeit entwickelten sich vielfältige, oft unerwartete Spielsituationen. Kinder erfanden neue Materialien, bastelten eigene Bälle, bauten Fahrzeuge und Häuser aus Karton. Bewegung, Rollenspiele und Gemeinschaft gewannen an Bedeutung.

**Coretta:** „Kinder waren in einem derart fokussierten Spiel, dass sie uns Erwachsene gar nicht bemerkten. Dieses tief versunkene, selbstvergessene Spiel empfanden wir als besonders gesund und wünschenswert“. Ein Moment ist besonders in Erinnerung geblieben: „Ein Kind, das sonst kaum sprach, wurde von der Gruppe völlig selbstverständlich integriert – nicht, weil es sich angepasst hatte, sondern weil es Kompetenzen zeigte, die gerade gefragt waren.“

## Erkenntnisse und Ausblick

Rückblickend ziehen beide ein positives Fazit: „Die Spielzeugfreie Zeit ist keine Methode, sondern eine Haltungsschulung, für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Sie lehrt uns, Vertrauen zu haben, weniger zu tun und mehr zu sehen.“

Für eine Wiederholung wünschen sich beide mehr Zeit, vorbereitende Workshops und begleitende Reflexionsrunden für das Team. „Wenn man das Konzept wirklich als pädagogische Haltung versteht, verändert es die Sicht auf Kinder nachhaltig und darauf, was Bildung im Alltag eigentlich bedeutet.“



# Mehr als Fun – was Kinder wirklich stärkt

Über Schutzfaktoren, Sinneserfahrungen und die Bedeutung  
verlässlicher Beziehungen im pädagogischen Alltag.



## MARCO DEFLORIAN

Dipl. Sozialpädagoge, Suchtberater,  
Experte für Gesundheitsförderung und  
Prävention, Fachbereiche: Jugendliche  
ab 14. Jahren, Sekundarstufe II und  
Arbeitswelt

Kein Mensch ist ausschließlich krank oder gesund. Wir befinden uns ständig zwischen den Polen, fühlen uns einmal pudelwohl und dann wieder kränklich und schwach. Die Frage ist, wie wir als Person damit umgehen, wenn es uns mal nicht so gut geht. So kann ein gebrochenes Bein den einen wochenlang zur Ruhe zwingen, ein anderer nimmt es wie es ist, besucht auf Krücken trotzdem Kindergarten, Schule oder Arbeit und lässt sich nicht weiter davon beirren.

In der Prävention stellen wir uns weniger die Frage, was Menschen krank macht, sondern wir fokussieren uns darauf, was Menschen gesund hält oder so stark macht, dass sie möglichst rasch wieder gesund werden. Ein Modell, das hier Antworten geben kann, ist das Risiko- und Schutzfaktorenmodell. Wir sind im Laufe unseres Lebens immer wieder Risiken ausgesetzt, z.B. uns mit einer Erkältung anzustecken oder von einem unvorhergesehenen Ereignis überrascht zu werden. Wir werden auch immer wieder mit Gegebenheiten konfrontiert, die Stress bei uns auslösen, z.B. eine Prüfung, ein Unfall u.v.m. Es gibt Persönlichkeiten, die mit solchen Risiken besser umgehen können, und solche, die daran verzweifeln oder über einen längeren Zeitraum dadurch beeinträchtigt werden.

Ich möchte im Folgenden auf das Modell eingehen und dies anhand einer sehr bekannten Figur aus einem Kinderbuch näher beschreiben.



Neben Risikofaktoren verfügen wir alle auch über Schutzfaktoren. Es handelt sich dabei um persönliche Eigenschaften eines Menschen (impulsiv, introvertiert oder extrovertiert,...), soziale Einflussfaktoren (Familie, Freundeskreis, Kindergartengemeinschaft, Nachbarschaft,...) und strukturelle Gegebenheiten (Zugang zu medizinischer Versorgung, kulturelle Teilhabe, Rituale,...). Risiko- und Schutzfaktoren sind keine Gegenpole, sondern beeinflussen sich gegenseitig. So können vom Charakter her introvertierte Persönlichkeiten die Erfahrung machen, dass sie beliebt sind, wenn sie gut in die Gemeinschaft integriert werden und an Aktivitäten mit anderen teilnehmen können.

Risikofaktoren sind Merkmale einer Person, welche die Wahrscheinlichkeit für bestimmte Risikoverhalten, Krankheiten oder gesundheitliche Störungen erhöhen. Auf der persönlichen Ebene sind das z.B. genetische Einflüsse, Temperament, ein geringes Selbstwertgefühl, Kommunikationsschwierigkeiten. Auf sozialer Ebene z.B. Gewalt- und Missbrauchserfahrungen, Eltern mit psychischer Erkrankung oder Suchterkrankung, inkonsequenter Erziehungsstil, schlechte Beziehung zu Bezugspersonen.

Schutzfaktoren hingegen, vermindern die Wahrscheinlichkeit das sich Risikoverhalten, eine bestimmte Krankheit oder gesundheitliche Störungen entwickeln und verfestigen. Dazu zählen Kommunikationsfähigkeit, ein gutes Selbstwertgefühl, sichere Bindungserfahrungen, Zuneigung u.v.m.

“

## Die Svenssons in Katthult, die können einem Leidtun, was die für einen Bengel haben.

Der Bengel heißt Michel aus Lönneberga, ist fünf Jahre alt und wohnt mit seiner kleinen Schwester Ida, seinem Vater Anton, seiner Mutter Alma, dem Knecht Alfred und der Magd Lina auf einem Hof in Schweden. Er stammt aus der Feder der weltweit bekannten Kinderbuchautorin Astrid Lindgren.

Bei Michel handelt es sich um einen sehr neugierigen, wissbegierigen und impulsiven Jungen. Er probiert immer wieder neue Dinge aus, die dann chaotische Folgen haben, vor allem für seinen Vater. Dieser reagiert in seiner cholischen, aufbrausenden Art wütend und mit der Androhung von Gewalt. Woraufhin Michel in den Schuppen flüchtet oder in diesen eingesperrt wird. Die Krösa-Maja, eine ältere Frau die auf dem Hof der Svenssons eine kleine Hütte gepachtet hat, erzählt in der ganzen Umgebung von den Streichen von Michel und was er wieder angestellt hat. Michel wird dadurch abgestempelt, was dazu führt, dass die Dorfbewohner für die Familie Geld sammeln, weil sie so unter den Streichen zu leiden hat.

Neben diesen Risikofaktoren, wie eine schwierige, zu unüberlegtem, impulsiven Handeln neigende Persönlichkeit, einem Vater der keinerlei Verständnis hat und aggressiv reagiert und dem gesellschaftlichen Stigma eines missratenen Jungen, erkennt man beim genaueren Hinsehen Schutzfaktoren, die dem Jungen Halt geben und ihn dabei unterstützen sich immer wieder aufzurichten.

Innerfamiliär hat seine Mutter Alma zwar Schwierigkeiten sich gegen den aufbrausenden Vater durchzusetzen, im Rahmen ihrer Möglichkeiten verteidigt und schützt sie ihren Sohn aber. Sie nimmt ihn an der Hand und bringt ihn zum Schuppen, damit er dem Wutausbruch seines Vaters entgehen kann. Dadurch sorgt sie dafür, dass sich die Situation wieder beruhigt. Die materiellen Ressourcen der Familie sorgen ebenso für Stabilität und ermöglichen Routinen wie gemeinsame Mahlzeiten, Ausflüge und Feiern. Trotz aller Schwierigkeiten stehen sich die Familienmitglieder wohlwollend gegenüber, was für eine gute Bindung spricht. Der Knecht Alfred ist ein ruhiger, gefestigter Charakter und für den kleinen Michel die wichtigste Bezugsperson zu dem er aufblickt, dem er vertraut und auf den er hört. Und schließlich der Schuppen, als Strafe gedacht, wird für den Jungen zum Rückzugsort, wo er bei sich selber sein kann und die Zeit nutzt, um sich kreativ zu betätigen, indem er Holzfiguren schnitzt.

Was können wir aus der Geschichte des Michel von Lönneberga in Bezug auf ein gesundes Aufwachsen lernen? Für Kinder ist Verlässlichkeit ein wichtiger Anker, um sich entwickeln zu können. Durch verlässliche Bezugspersonen, wie der Knecht Alfred dies für Michel ist, und klare Regeln wird ein Rahmen geschaffen, in dem es möglich ist, Dinge auszuprobieren, und so sich und die Welt besser verstehen zu lernen, sowie Zusammenhänge zu erkennen. Jean Piaget hat gemeint: „Wenn du einem Kind etwas bringst, nimmst du ihm die Chance, es selbst zu entdecken.“ Der Rahmen muss von Erwachsenen abgesteckt werden, das Erkunden und Ausprobieren sollte man den Kindern überlassen.

Kinder brauchen Orte und Gelegenheiten in denen sie sich zurückziehen können und ganz bei sich sein können. Für Michel war dies der Schuppen. Wer Kinder dabei beobachtet, wie sie ein Bild malen, etwas zusammenbauen oder basteln, kann die Innigkeit, diese fast schon meditative Haltung, beobachten. Sie sind ganz bei der Sache und dadurch auch ganz bei sich. Es ist auch wichtig für die Regulierung von Gefühlen; dieses Zur-Ruhe-Kommen hilft dabei. Sie lernen dadurch ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse kennen.

„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe“, heißt es aus dem Mund von Pipi Langstrumpf. Neben der Möglichkeit sich auszuprobieren, braucht es auch den Mut sich an neue Dinge heranzuwagen. Michel hat hier immer wieder Mut bewiesen und sich auch durch Rückschläge nicht entmutigen lassen.

Und schließlich braucht es die Gewissheit, dass mein Leben und das, was ich tue, Sinn ergibt. Dieser erschließt sich in gemeinsamen Erlebnissen, in Ritualen, im ganzheitlichen Spüren. Als Erwachsener erinnert man sich an die Dinge aus der Kindheit, die mit allen Sinnen erfahren werden durften. Eine meiner prägendsten Erinnerungen ist Kekse backen mit meiner Oma. Meine Oma ist schon lange gestorben und ich befinde mich in meinem 50. Lebensjahr. Aber jedesmal wenn wir zuhause Kekse backen, kommen mir die Bilder mit der Oma ins Gedächtnis. Das Zusammenmischen der Zutaten, das Kneten des Teiges, das Ausstechen der Formen, das Naschen der Teigreste und schließlich der Duft, der sich ausbreitet, wenn die Kekse dann im Backrohr sind und noch heiß herausgenommen werden. Warum kommen diese Erinnerungen an die Oberfläche? Weil es ein Moment der Zufriedenheit war.

Ganzheitliche Erfahrungen, in denen die Sinne auf positive Art stimuliert werden, sind die Grundlage, um dem Leben eine Sinnhaftigkeit zu geben. In Zeiten der Digitalisierung, in denen Langeweile immer seltener wird und sich die Rückzugsorte von Kindern immer öfter in der Medienwelt befinden, kommen diese sinnlichen Erfahrungen zu kurz.

Eckhard Schiffer, ein deutscher Mediziner und Autor, hat hier die Unterscheidung zwischen Fun als kurzfristige Ablenkung und Freude, als langfristig wirkendes, positives Gefühl folgendermaßen formuliert: „Fun ist auf ständig neue Reize in der jeweiligen Außenwahrnehmung angewiesen. Freude, auch als Lebensfreude, speist sich aus der unerschöpflichen Fantasie in die Innenwahrnehmung hinein.“

**Aber im Katthult-See, zwischen weißen Seerosen, schwammen Michel und Alfred in dem kühlen Wasser herum, und am Himmel hing der Juli Mond wie eine rote Laterne und leuchtete ihnen. „Du und ich, Alfred“, sagte Michel. „Ja, du und ich, Michel“, sagte Alfred, „So soll es sein!“**

*Michel aus Lönneberga*



Illustration von Ilon Wikland

### Quellen:

Schiffer, E.; Warum Huckelberry Finn nicht süchtig wurde. Zum Synergismus präventiver und salutogenetischer Momente. In: Möller C.; Sucht im Jugendalter. Verstehen, vorbeugen, heilen. Vandenhoeck & Ruprecht 2007.  
 Höfer, R.; Jugend, Gesundheit und Identität. Studien zum Kohärenzgefühl. Leske + Budrich. Opladen 2000.  
 Piaget, J.; Das Weltbild des Kindes. Dialog & Praxis. DTV GmbH & Co KG. München 1997

# Von Anfang an „vernetzt“ – warum Bewegung und Sinneserfahrungen so wichtig sind



**CHRISTIAN RETTENBERGER, BA, MSc**

Suchtberater, Experte für  
Gesundheitsförderung und Prävention,  
Fachbereiche: Jugendliche ab 14 Jahren,  
Sekundarstufe II, Arbeitswelt und Thema Medien

In einer Welt, die zunehmend von digitalen Medien geprägt wird, gerät oft in Vergessenheit, wie essenziell Bewegung, Spiel und analoge Erfahrungen für die Entwicklung von Kindern sind. Expert:innen wie die Bewegungswissenschaftlerin Renate Zimmer und der Neurobiologe Dr. Gerald Hüther betonen seit Jahren: „Bewegung ist ein Grundphänomen menschlichen Lebens – der Mensch ist von Wesen her darauf angewiesen.“ Doch was bedeutet das konkret für die Entwicklung unserer Kinder? Und wie können Eltern in einer digitalisierten Welt sicherstellen, dass ihre Kinder die besten Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen erhalten?



## **Warum Bewegung und Spiel so wichtig sind**

Bewegung und Spiel sind nicht nur Freizeitbeschäftigungen, sondern zentrale Bausteine für die körperliche, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern. Durch Aktivitäten wie Klettern, Laufen oder Balancieren entwickeln Kinder ihre Grob- und Feinmotorik, während Malen oder Puzzeln die Hand-Augen-Koordination fördert. Gleichzeitig lernen sie, ihren Körper zu beherrschen und ein sicheres Körpergefühl zu entwickeln.

Doch Bewegung ist mehr als nur körperliche Aktivität. Sie aktiviert motorische Zentren im Gehirn, die für die Verarbeitung und Speicherung von Informationen entscheidend sind. Spiel fördert zudem Kreativität, Denkfähigkeit und Problemlösungskompetenz. Im sozialen Miteinander lernen Kinder, sich abzusprechen, durchzusetzen und Gemeinschaft zu erleben – Fähigkeiten, die für ein gelingendes Leben unerlässlich sind.

## **Analoge Erfahrungen: Unersetzlich für die Entwicklung**

Dr. Gerald Hüther unterstreicht: „Analoge Erfahrungen bilden das zentrale Fundament einer gesunden Entwicklung.“ Sie ermöglichen es Kindern, die Welt mit allen Sinnen zu erfahren, stabile Beziehungen aufzubauen und Selbstwirksamkeit zu erleben. Ob das Fühlen von Materialien, das Riechen von Natur oder das Hören von Musik – diese sinnlichen Erfahrungen schaffen ein ganzheitliches Weltverständnis und fördern die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung.

Kulturelle Identität und emotionale Bindung werden ebenfalls durch analoge Erfahrungen geprägt. Handgeschriebene Briefe, gestrickte Pullover oder traditionelle Handwerke tragen Erinnerungen und Emotionen in sich, die eine tiefere Verbindung zu unserer Vergangenheit und unseren Liebsten schaffen.



### Digitale Medien: Werkzeug oder Risiko?

Die zunehmende Nutzung digitaler Medien birgt Risiken, insbesondere wenn sie als Ersatz für elterliche Präsenz oder als Belohnungs- und Bestrafungsinstrument eingesetzt werden. Studien zeigen, dass eine zeitlich exzessive, unreflektierte und inhaltlich unangemessene Nutzung von Bildschirmmedien die körperliche, sozio-emotionale und kognitive Entwicklung von Kindern gefährden kann.

Kleinkinder benötigen in den ersten drei Lebensjahren besonders feinfühlig und verlässliche Interaktionen mit ihren Bezugspersonen. Werden Eltern durch digitale Medien abgelenkt, leidet die Aufmerksamkeit, der Blickkontakt und die Sprache – die gesamte Interaktion wird gestört. Die emotionale Abwesenheit trotz physischer Präsenz kann beim Kind Verunsicherung und Stress auslösen.

### Konsequenzen übermäßiger Mediennutzung

- **Sozio-emotionale Kompetenzen**  
Fehlende Zuwendung führt zu Unruhe, Rückzug oder auffälligem Verhalten.
- **Kognitive und motorische Fähigkeiten**  
Bildschirmmedien aktivieren primär Augen und Ohren, während Haptik und Motorik vernachlässigt werden.
- **Schlafverhalten**  
Digitale Medien vor dem Schlafengehen stören den Schlafrhythmus durch Lichtwirkung und emotionale Überstimulation.
- **Übergewicht**  
Bewegungsmangel und ungesundes Essverhalten während des Medienkonsums erhöhen das Risiko für Übergewicht.

### Was Eltern tun können

Eltern sind gefordert, ihren Kindern eine anregende Umwelt zu bieten, in der sie selbstwirksam handeln und die Welt erkunden können. Freies Spiel, gemeinsame Aktivitäten und die bewusste Reduzierung von Bildschirmzeiten stärken die Bindung und fördern die Entwicklung.

#### FAZIT

Digitale Medien sind weder Fluch noch Segen – sie sind das, was wir aus ihnen machen. Die Grundlage dafür wird lange vor dem ersten Bildschirmkontakt gelegt. Wenn Kinder lernen, die Welt mit allen Sinnen zu begreifen, werden digitale Medien zu Werkzeugen, die ihre Möglichkeiten erweitern statt sie zu dominieren.

# Der Mythos der perfekten Eltern



**MAG. ANDREAS PRENN, Leitung SUPRO**  
Gesamtverantwortung der Fachstelle,  
Vernetzung & Gremienarbeit,  
Ansprechpartner für Medien/Presse,  
Politik, Gemeinden und Vereine

Eltern zu sein, ist heute anspruchsvoller denn je. Nie zuvor gab es so viele Social Media Einflüsse, Ratgeber, Studien und Meinungen darüber, was „gute Erziehung“ ausmacht. Doch je mehr wir wissen, desto größer wird oft der Druck, alles richtig zu machen. Die Folge? Viele Eltern kämpfen mit Schuldgefühlen, Überforderung und der Angst, ihren Kindern nicht gerecht zu werden.

Doch was, wenn der Schlüssel zu einer gesunden Entwicklung gar nicht in der Perfektion liegt, sondern im „Gut-genug-Sein“?

Buchtipp:  
„Vom Baby zum Kleinkind“ von Donald Winnicott

Film:  
„Good Enough Parents“ (Dokumentation über modernen Erziehungsdruck)



## Das Konzept der „Gut-genug“-Eltern

Der britische Kinderarzt und Psychotherapeut Donald Winnicott prägte bereits in den 1950er-Jahren den Begriff des „Good Enough Parenting“ – des „ausreichend guten Elternseins“. Seine Erkenntnis: Kinder brauchen keine makellosen, sondern echte, fehlerhafte Bezugspersonen. Eltern, die liebevoll sind, aber auch mal müde, genervt oder ungeduldig. Eltern, die Fehler machen und daraus lernen.

### Warum das wichtig ist:

- **Fehler sind menschlich** und Kinder spüren, wenn Eltern sich verstellen.
- **Frustrationstoleranz** entsteht nur, wenn Kinder auch mal „Nein“ hören oder auf etwas warten müssen.
- **Resilienz** wächst, wenn Kinder erleben, dass Konflikte reparierbar sind und dass Liebe nicht an Perfektion gebunden ist.

Das betrifft natürlich nicht nur Eltern, sondern alle erwachsenen Bezugspersonen von Kindern, insbesondere pädagogische Fachkräfte.

## Die Fallstricke des Perfektionismus

Eltern, die versuchen, jeden Wunsch ihres Kindes sofort zu erfüllen und in jedem Moment perfekt zu reagieren, tun ihrem Nachwuchs keinen Gefallen. Warum?

- **Selbstregulation leidet**  
Kinder, die nie lernen, mit Enttäuschungen umzugehen, entwickeln später Schwierigkeiten, ihre Emotionen zu steuern.
- **Soziale Konflikte werden zur Hürde**  
Ein Kind, das nur perfekte Zuwendung kennt, ist überfordert, wenn andere Menschen mal ungeduldig oder unfreundlich sind.
- **Ängstlichkeit oder Rückzug**  
Manche Kinder ziehen sich zurück, weil die „echte“ Welt im Vergleich zum behüteten Zuhause bedrohlich wirkt.

Winnicotts klare Botschaft: Ein Kind, das beides erlebt, Sicherheit und Frustration, wird zu einem selbstbewussten, anpassungsfähigen Menschen.

## Was „gut genug“ konkret bedeutet

- **Authentizität**  
Eltern dürfen müde, genervt oder überfordert sein – das macht sie menschlich.
- **Bedürfnisorientierung**  
Nicht jeder Wunsch muss sofort erfüllt werden – Kinder lernen so Geduld.
- **Fehlerkultur**  
Eltern, die sich entschuldigen, zeigen: Konflikte gehören zum Leben.
- **Akzeptanz**  
Weder Eltern noch Kinder müssen perfekt sein – das ist befreiend.

**Beispiel aus dem Alltag:** Ein Kleinkind weint, weil es nicht sofort ein Eis bekommt. Statt nachzugeben, sagt die Mutter: „Ich verstehe, dass du traurig bist. Aber jetzt ist keine Eis-Zeit.“ Das Kind lernt: Meine Gefühle sind okay, aber nicht jeder Wunsch wird erfüllt.

### Praktische Tipps für den Alltag

1. Erlaube dir Fehler – und verzeihe dir selbst.
2. Sei präsent, nicht perfekt – echte Zuwendung ist wertvoller als makellose Organisation.
3. Übe Selbstfürsorge – nur wer auf sich achtet, kann geduldig bleiben.
4. Repariere Beziehungen – ein aufrichtiges „Es tut mir leid“ nach einem Streit stärkt das Vertrauen.

### Fazit

## Liebe statt Perfektion

Elternsein ist kein Wettbewerb, sondern eine Beziehung. Kinder brauchen keine Superhelden, sondern Menschen, die sie lieben – mit all ihren Stärken und Schwächen. Wer sich vom Perfektionsdruck löst, schenkt seinem Kind etwas viel Wertvolleres: das Vertrauen, dass es auch mit Fehlern und Herausforderungen klarkommt.

# Weitere Angebote der Suchtprävention im elementarpädagogischen Bereich



**SOPHIA FECHTIG, BEd**  
Expertin für Gesundheitsförderung  
und Prävention, Fachbereiche:  
Sekundarstufe I, 10-14 Jahre

Prävention lebt vom Miteinander. Wir begleiten Eltern, Fachkräfte und Einrichtungen dabei, Kinder von Anfang an in ihrer Entwicklung zu stärken. Egal ob in der Familie, im Team oder im Kindergarten. Achtsame Beziehungen sind der Grundstein für eine gesunde Entwicklung. Drei unserer Angebote aus dem Elementarbereich stellen wir hier vor.

## VORTRAG FÜR ELTERN

### 8 SACHEN, DIE ERZIEHUNG STARK MACHEN

Wie begleite ich mein Kind so, dass es selbstbewusst und lebensfroh aufwächst? Tipps für den Alltag von 0 bis 8 Jahren.

#### Worum geht's?

In diesem Vortrag geht es nicht um Patentlösungen, sondern um 8 zentrale Bausteine, die Kindern helfen, ihre Stärken zu entdecken, Herausforderungen zu meistern und zu starken Persönlichkeiten heranzuwachsen. Wir zeigen, wie Eltern im Alltag – zwischen Medienzeit, Süßigkeiten und Langeweile – klare Orientierung und liebevolle Begleitung geben können. Denn Erziehung bedeutet, Kinder für das Leben stark zu machen – mit Vertrauen, Freiheit und der Sicherheit, ihren eigenen Weg zu gehen.

„8 Sachen, die Kinder stark machen“ ist ein Vortrag der Mut macht, den Weg in der Erziehung zu finden – jenseits von Perfektion, aber mit viel Herz und Haltung.

#### Wen möchten wir erreichen?

Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 8 Jahren, die ihr Kind liebevoll begleiten, seine Persönlichkeit stärken und es für das Leben wappnen möchten.

#### Wie kann man mitmachen?

Buchung eines Vortrages über unsere Homepage:  
<https://www.supro.at/vortraege-und-workshops/vortraege-fuer-erwachsene/8-sachen-die-erziehung-stark-machen>



## FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE

### DIGITAL TALK IN DER ELEMENTARPÄDAGOGIK

Von der Faszination zur Kompetenz: Medien clever begleiten.

#### Worum geht's?

Kinder wachsen heute in einer digitalen Welt auf, in der Medien selbstverständlich zu ihrem Alltag gehören. Diese Faszination beginnt schon früh, während Erwachsene oft Mühe haben, mit der rasanten Entwicklung Schritt zu halten. Der „Digital Talk“ bietet fundierte Einblicke in die digitale Lebenswelt von Kindern und zeigt, wie Fachkräfte Kinder dabei unterstützen können, einen selbstbestimmten und verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu entwickeln.

#### Wen möchten wir erreichen?

Pädagogische Fachkräfte, die ihre Medienkompetenz erweitern, aktuelle Entwicklungen besser verstehen und Kinder sowie Eltern aktiv bei einem gesunden Umgang mit digitalen Medien unterstützen möchten.

#### Wie kann man mitmachen?

Anmeldung für offenen Kurs über Schloss Hofen oder als KILV/KÜLV über [info@supro.at](mailto:info@supro.at)

## PROJEKT FÜR ELEMENTAR-PÄDAGOGISCHE EINRICHTUNGEN

### DIE SPIELZEUGFREIE ZEIT

Weniger Spielzeug, mehr Fantasie – Kinder entdecken, was wirklich in ihnen steckt.

#### Worum geht's?

Viele Kinder besitzen mehr Spielzeug, als sie tatsächlich brauchen. Doch Überfluss mindert oft die Wertschätzung und lässt wenig Raum für echte Kreativität.

Das Projekt „Spielzeugfreier Kindergarten“ lädt dazu ein, für rund drei Monate bewusst auf vorgefertigtes Spielzeug zu verzichten und stattdessen neue Erfahrungsräume zu schaffen. Kinder entdecken ihre Umgebung, ihre Mitmenschen und ihre eigenen Fähigkeiten auf neue Weise: sie erproben Ideen, lernen Rücksicht zu nehmen, Absprachen zu treffen und Konflikte zu lösen. Der Fokus liegt auf Selbstwahrnehmung, Kreativität, sozialem Miteinander und Problemlösekompetenz.

Durch den Verzicht entsteht ein neuer, freier und inspirierender Spielraum, in dem Kinder lernen, mit Einfachheit und Eigeninitiative umzugehen und dabei über sich hinauszuwachsen.

#### Wen möchten wir erreichen?

Kindergartenteams und Pädagog:innen, die Kinder dabei unterstützen möchten, eigenständig, kreativ und sozial kompetent zu werden und die gemeinsam im Team neue Wege im pädagogischen Alltag ausprobieren wollen.

#### Wie kann man mitmachen?

Informationen zum Konzept und zur Anmeldung:  
<https://www.supro.at/angebote/kindergarten/-1/spielzeugfreies-konzept>





## DIGITALE MEDIEN IM FOKUS Mag. Andreas Prenn bei der Landtagsenquete

Im Oktober 2025 fand im Montfortsaal des Landhauses die Landtagsenquete unter dem Titel „Digitale Jugend im Blick – Aufwachsen mit Smartphone & Co“ statt. Als Vertreter der SUPRO war Mag. Andreas Prenn als Referent geladen und brachte seine Expertise zur präventiven Medienarbeit ein. In seinem Vortrag mit dem Titel „Werkzeug oder Sucht?“ beleuchtete er die ambivalente Rolle digitaler Medien im Alltag von Jugendlichen.

### Kernaussagen:

- „Analoge Erfahrungen bilden das zentrale Fundament einer gesunden Entwicklung.“
- „Wenn wir Menschen befähigen, die Welt zunächst mit allen Sinnen zu begreifen, Beziehungen aufzubauen, kritisch zu denken und sich selbst als wirksam zu erleben, dann werden digitale Medien zu dem, was sie sein sollten: Werkzeuge zur Erweiterung unserer Möglichkeiten.“
- „Fehlen diese Grundlagen, besteht die Gefahr, dass Technologie nicht dient, sondern dominiert und sich von einem Werkzeug zu einem Suchtmittel wandelt.“

Die Enquete bot Raum für interdisziplinären Austausch zwischen Politik, Bildung und Gesundheitswesen. Rund 130 Teilnehmende diskutierten über Herausforderungen und Lösungsansätze, mit dem Ziel, konkrete Impulse für zukünftige politische Entscheidungen zu setzen. 📌



## „GEMEINSAM STARK WERDEN“ Fachnachmittag

Am 27. November 2025 fand im Rahmen von „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“ der alljährliche Fachnachmittag der SUPRO für Volksschullehrpersonen im Pfarrsaal St. Karl in Hohenems statt. Über 130 Pädagog:innen nahmen daran teil. Der enorme Zulauf zeigte aber auch deutlich, wie sehr das Thema „Umgang mit schwierigen Unterrichtssituationen“ die Volksschullehrpersonen aktuell beschäftigt. Der Nachmittag bot sowohl theoretische Grundlagen als auch praxisorientierte Impulse für den Unterrichtsalltag.

Im ersten Vortrag „Auffälligkeiten im Klassenzimmer als natürliche Schutzreaktion – was steckt dahinter?“ stellte Mag. Thomas Happ, BEd, die Perspektive der existenziellen Pädagogik vor. Er zeigte auf, dass herausforderndes Verhalten von Kindern, das vom „Explodieren“ über Rückzug bis zur Verweigerung reicht, oftmals als natürliche Schutzreaktion zu verstehen ist. Wenn Grundbedürfnisse wie Halt, Beziehung oder Wertschätzung gefährdet sind, geraten Kinder in einen inneren Überlebensmodus. Anschließend widmete sich Prof. Dr. Helga Kohler-Spiegel, dem Thema „Krisenmanagement im Klassenzimmer: Umgang mit emotionalen Ausbrüchen und schwierigen Situationen“. Sie zeigte zunächst auf, was im kindlichen Gehirn bei Stress passiert und wies auch darauf hin, wie Lehrpersonen in akuten Stressmomenten handlungsfähig bleiben, Eskalationen vorbeugen und Beziehung trotz klarer Grenzen erhalten können. 📌



## WUSELGESCHICHTEN als Podcast



Für die Förderung der Lebenskompetenzen wurden Vorlesegeschichten entwickelt, in denen die sogenannten „Wusel“ die Hauptrolle spielen. Gemeinsam meistern diese Wusel in ihren Abenteuern viele Herausforderungen. Dabei lernen sie wie wichtig Lebenskompetenzen zum Bewältigen von Problemen sind. Außerdem merken die Wusel, dass Bewegung und eine gesunde Ernährung für ihr psychisches Wohlbefinden wichtig sind.

Die Wusel sind Fantasiewesen. Sie stammen aus ganz unterschiedlichen Socken und begegnen sich durch Zufall auf einer Wolke und ab diesem Moment beginnt ihr gemeinsames Leben. Die Wusel erleben kleine Alltagsabenteuer, die große Themen berühren. Sie leben im Wald und meistern gemeinsam viele Herausforderungen, die sich an der Lebenswelt der Kinder orientieren. Dabei spielen Lebenskompetenzen eine zentrale Rolle. Die Kinder erfahren über die Geschichten, wie wichtig Lebenskompetenzen zum Bewältigen von schwierigen Situationen sind.

Wusel bewegen sich gerne, ernähren sich gesund und können mit schwierigen Situationen umgehen. Das alles wirkt sich positiv auf ihre ganzheitliche Gesundheit aus.

Die Geschichten von Antra, Grieni, Rienchen und Blu wurden speziell für Kindergartenkinder entwickelt um wichtige Lebenskompetenzen zu fördern und das auf eine spielerische, einfühlsame und kindgerechte Weise.

Die beliebten Abenteuer der Wusel sind nun als Podcast für Eltern und Kinder abrufbar: Die Staffeln eins und zwei sind auf allen gängigen Podcastplattformen abrufbar. 📌



### PASCAL KEISER

Eventmanagement, Front- und Backoffice  
Fachbereiche: Vereine, Gemeinden und Organisationen

# PODCASTS



### Prävention fängt mit Wissen an.

Wir bieten Ihnen Informationen und Impulse für ein gesundes Leben. Neue Themen und spannende Gespräche mit Experten und Expertinnen der Suchtprävention finden Sie in unseren SUPRO Podcasts auf unserer Homepage sowie auf allen gängigen Podcastplattformen zum einfachen Downloaden und Reinhören.

- „Sportwetten“
- „Suchtprävention in der Arbeitswelt“
- „SUPRO Mythencheck Nr. 01“
- „Suizidprävention“



## AKTUELLE VERANSTALTUNGEN DER SUPRO



KALENDER  
FORTBILDUNGEN  
Stiftung Maria Ebene