

Tief graben,
Mädels! In
der Erde wühlen
macht kleine
Entdecker glücklich

FRÜHLINGS-
BOTSCHAFT
DER WOCHE

Matsch reinigt die Seele

Nichts, wie raus, Kinder!

Was ist dran an „Green Parenting“, der „grünen“ Erziehung, für die Experten jetzt trommeln? Viel, sagt Kindertherapeut Dr. Christian Lüdke. Hier erklärt er, warum Buddeln, Schmieren und Sich-richtig-dreckig-Machen so gut tut

Endlich Frühling! Endlich wieder raus! Wie nötig Kinder das nach dem Winter haben, wissen alle Eltern. Auch die zweifache Mutter Kate Blincoe, die ein Buch geschrieben hat, über das jetzt alle reden: „Green Parenting“. Darin beschreibt die Britin, wie man mit Kindern Spaß in der Natur hat und aus kleinen Stubenhockern große Abenteurer macht.

Staudämme im Wald bauen oder Matschburgen, in der Erde nach Würmern buddeln: Dreck macht Kinder glücklich. Aber warum eigentlich? „Dieses Spie-

len hat etwas sehr Lebendiges und Sinnliches“, sagt Dr. Christian Lüdke (55), Kinder- und Jugendtherapeut aus Essen. „Matsch und Dreck sind formbar, machen die Welt erleb- und spürbar – das tut der Seele gut.“

Und auch das Verbotene mache das Spiel interessant. Mama ist ja nicht immer begeistert von völlig verdreckten Klamotten und verschmierten Händen ... Muss sie auch nicht: „Selbst mal ein empörtes ‚Mach dich nicht dreckig!‘ schadet nicht, sondern erhöht nur den Reiz“, weiß Lüdke. „Die Aufmerksamkeit setzt

beim Kind Glücks- und Bindungshormone frei, lässt Frust vergessen. Das Spielen im Matsch reinigt die Seele.“

Wenn Matschen so gut tut, warum hören wir dann eigentlich irgendwann damit auf? „Mit dem Alter kommt die Vernunft. Wir beginnen, uns an Regeln zu halten.“ Aber körperliche Erfahrungen, so Lüdke, seien auch für Erwachsene wichtig. „Eine Schlamm-packung im Gesicht zum Beispiel pflegt auch unsere Seele.“ Oder mal ein beherzter Sprung in die Pfütze!

SIRA HUWILER

Adieu, Roger Cicero!

■ Vor gut vier Wochen habe ich ihn zum letzten Mal getroffen. Wir spazierten um die Hamburger Alster, er summite, war bester Laune. „Zuversichtlich und glücklich“, so beschrieb er sich selbst in unserem Interview für BILD der FRAU und wollte es nach seiner überstandenen Herzmuskelentzündung vom Vorjahr ruhiger angehen lassen: „Ich passe auf, dass ich mir mehr Pausen gönne, gucke jetzt genauer auf mich und mein Leben.“ Fröhlich erzählte er von seinen Sinatra-Plänen, von Rennfahrten auf der Kartbahn mit seinem siebenjährigen Sohn. Roger war mittendrin im Leben. Und dann, wie aus dem Nichts, die Todesnachricht, Hirnschlag mit 45. Unvorstellbar, dass er nicht mehr da sein soll. Wenn ich jetzt an diesem Café an der Alster vorbeikomme, in dem wir kürzlich noch gegessen haben, dann denke ich an ihn. Und an seine Worte: „Lebe den Augenblick!“

WIBKE THIEDEMANN



Ein letztes Gespräch: Roger Cicero und unsere Reporterin

Fotos: Getty, Plainpicture, Sira Huwiler (2), Stephan Wallocha, privat

NACHGEFRAGT

Putzt er wirklich mit?

96 Prozent der deutschen Männer finden es selbstverständlich, beim Saugen, Wischen oder Waschen zu helfen – so eine Umfrage der Minijobzentrale. 85 Prozent der Paare streiten darüber angeblich nie



Kathrin (27) & Moritz (28) aus München teilen sich den Haushalt:

Wir arbeiten beide viel und wechseln uns ab, etwa bei der Wäsche. Wer gerade Zeit hat, schmeißt die Maschine an.

Nastassia (28) aus Eggingen ist dreifache Mama und wuppt den Haushalt allein:

Das mache ich aber gerne – mein Mann ist schließlich der Alleinverdiener. Am Wochenende kocht er dafür lecker für uns.



Nicole (37) & Marco (40) aus Radolfzell unterstützen sich gegenseitig.

Er hasst Bettenmachen, sie will kein Fleisch schneiden: Wir nehmen dem anderen die Aufgaben ab, die er nicht mag. Haushalts-Streit gibt es bei uns wirklich nicht.

UMFRAGE: SIRA HUWILER