

KURZ GEMELDET

Ein überraschter Verlierer in Thüringen

WAHL – Der Politiker Bodo Ramelow war bisher der Regierungschef des Bundeslandes Thüringen. Gestern wollte er sich wieder wählen lassen. Doch die Abgeordneten im Landtag gaben ihm nicht genug Stimmen. Im Landtag sitzen sechs verschiedene Parteien. Bodo Ramelow gehört zur Partei Die Linke, die dort mit 29 Abgeordneten vertreten ist. Doch insgesamt gibt es 90 Abgeordnete! Die Stimmen aus seiner Partei alleine reichten also nicht. Und selbst mit den zusätzlichen Stimmen von zwei befreundeten Parteien waren es insgesamt zu wenig. Und so kam es, dass am Ende ein anderer Politiker gewählt wurde: Thomas Kemmerich von der Partei FDP.

Politikerin zerriss Donald Trumps Rede

POLITIK – US-Präsident Donald Trump hat eine Rede gehalten, die manchen Politikern gar nicht gefiel. Er hatte in der Rede gesagt, dass es seinem Land besser gehe als jemals zuvor. Die Politikerin Nancy Pelosi zerriss erst die Rede. Dann sagte sie, dass ganz viele Dinge in der Rede nicht wahr seien. Einige Politikerinnen und Politiker fanden es gut, was Nancy Pelosi mit dem Dokument getan hatte. Andere erklärten, sie habe falsch gehandelt und nannten es „kindisch“.

FRAGE DES TAGES

Was bedeutet eigentlich das Wort **Achtsamkeit**?

- a) auf sich selbst achten
- b) auf andere achten
- c) auf Dinge aufpassen

AUFLÖSUNG: Alle drei Antworten sind richtig. Wenn man achtsam ist, ist man besonders aufmerksam. Man hört auf sich und seinen Körper.

WITZ DES TAGES

Das Igelkind hat sich verlaufen und irrt durch den Garten. Es gerät ins Gewächshaus, wo die Tür offensteht. Plötzlich stößt es gegen einen Kaktus. „Endlich Mami!“, ruft es erleichtert. „Ich habe dich schon gesucht!“

SO ERREICHT IHR UNS

Katrin Martens und Corinna Zak machen die Kindernachrichten. Schreibt uns eine Mail an kinder@waz.de oder einen Brief an die WAZ-Kindernachrichten, 45123 Essen. Wenn ihr uns eure eigenen Artikel schickt, veröffentlichen wir sie auf unserer Internetseite waz.de/kinder.

Entspannt durch den Schultag

In der Lina-Morgenstern-Schule in der Stadt Bochum üben die Kinder Yoga und massieren sich den Rücken. Die gelebte Achtsamkeit macht viele ruhiger und ausgeglichener

SCHULE – In Schulpausen ist es oft laut. Kinder rennen umher, andere schreien, Türen knallen, ab und zu fällt jemand hin. Wie kann nach der Pause am besten wieder Ruhe einkehren im Klassenraum? In der Lina-Morgenstern-Schule in der Stadt Bochum kennen die Schülerinnen und Schüler viele Übungen, die entspannen und beruhigen.

In der Igelklasse leitet Lehrerin Silvia Bergmann eine Atemübung an. Bei weit geöffnetem Fenster – wegen der frischen Luft! – strecken alle Kinder die Arme hoch über den Kopf, atmen ein und beugen sich mit der Ausatmung weit nach vorn. Nach der Übung herrscht eine Minute Stille, die Jungen und Mädchen suchen ihren „Atem-Anker“. Manche legen dabei die Hände auf die Brust, andere halten sich die Ohren zu. Am Ende recken und strecken sich alle – der Unterricht kann losgehen!

Hände graben, klopfen, zupfen

Auch gegenseitige Rückenmassagen sind in der Bochumer Grundschule beliebt. „Ich fühle mich dabei richtig wohl“, sagt Amelie (8) aus der 3b, stellvertretend für viele Kinder.

Silvia Bergmann erzählt zur Massage eine Geschichte über einen Garten, in dem die Hände graben, klopfen, Furchen ziehen, Lehmklumpen zerdrücken und Unkraut zupfen. All diese Bewegungen machen die Kinder auf dem Rücken ihres Sitznachbarn nach. Amelie schließt dabei immer die Augen. Sie sagt: „Es ist schön, die Hände des anderen auf dem Rücken zu spüren.“

Paul Roos ist der Schulleiter. Er erzählt, dass sich alle an der Schule seit einigen Jahren besonders Mühe geben, etwas gegen Stress, Hektik und Aufregung zu



Konzentriert auf die Gartengeschichte massiert Hannah (rechts) Jamilas Rücken. FOTOS: MATTHIAS GRABEN



Lehrerin Andrea Schiffers macht den Sonnengruß vor.



Ameli schaut zu, wie die Abfolge der einzelnen Übungen ist.



Atmen, entspannen – Tristan kennt sich schon gut aus.

tun. Es geht darum, in sich hinein zu spüren. Wie geht es mir? Was brauche ich? Es geht auch darum, den anderen wahrzunehmen. Dafür gibt es den Begriff der „Achtsamkeit“. Die Lina-Morgenstern-Schule möchte eine „achtsame Schule“ sein, in der ein Wohlfühlklima herrscht.

Lehrerin Andrea Schiffers macht gern Yoga-Übungen mit ihrer Klasse. Es geht los mit dem Sonnengruß: „Ich grüße die Sonne, die Erde, den Vollmond, den Halbmond, die Blumen, die Sterne, den Baum, den Adler, das Gras, und das macht Spaß!“

ne, die Erde, den Vollmond, den Halbmond, die Blumen, die Sterne, den Baum, den Adler, das Gras, und das macht Spaß!“

Strecken und beugen

Dabei strecken und beugen sich die Kinder, sie stehen auf einem Bein und führen die Hände über den Kopf. Charlotte liebt diese Übung. Zwischendurch sagen die Kinder, wofür sie etwa den Bäumen dankbar sind.

Arian erzählt, dass er vor einer Klassenarbeit die Schultern hochzieht, einatmet, die Luft anhält und die Schultern wieder herunterfallen lässt. Luis erklärt, was das bewirkt: „Ich fühle mich danach konzentrierter.“ Auch andere fühlen sich nach den Übungen frischer und entspannter. Ein gutes Gefühl, um im Schulunterricht oder bei Klassenarbeiten besser denken und mitarbeiten zu können.

Ein Buch für die schönen Dinge des Tages

Die Designerin Alexandra Luczak hat ein Dankbarkeitsbuch für Kinder entworfen

BUCH – „Das war heute total schön“, „Das habe ich echt gut gemacht“ – diese Sätze stehen auf jeder Seite eines neuen Buchs, das Alexandra Luczak aus der Stadt Sprockhövel für Kinder herausgebracht hat. Es ist ein Dankbarkeitsbuch. Kinder können abends hineinschreiben,

was am Tag gut war. „Ich habe selbst so ein Tagebuch“, sagt Alexandra Luczak, „und es tut mir total gut. Meine Tochter ist elf Jahre alt und füllt es auch aus. Es gibt ein positives Gefühl und man



kommt zur Ruhe.“ Und weil die Designerin in der Kreativtheke in Sprockhövel Malkurse für Kinder und Erwachsene gibt, hat sie direkt auch ein paar Kreativseiten in das Buch eingestreut. Dort können

Kinder einen Lieblingsspruch gestalten, Schweine malen oder Blätter zu Männchen machen. Das kreative Dankbarkeitsbuch für Kinder ist per E-Mail bei Alexandra Luczak für 11,90 Euro (plus Porto) unter info@kreativtheke.de erhältlich.



MEIN TIPP



Youssef Ham-moud Chebli (10) empfiehlt den Zeichentrickfilm „Der Weg nach El Do-

rado“: „In dem Zeichentrickfilm geht es um zwei Männer aus Spanien, die den Weg nach El Dorado in Südamerika suchen. Das ist eine Stadt aus Gold. Sie erleben eine abenteuerliche Reise auf einem Boot. Ein Pferd ist auch dabei. Irgendwann kommen sie in El Dorado an und erleben dort noch mehr aufregende Abenteuer mit den Einwohnern. Ich fand den Film sehr spannend und habe ihn schon vier Mal angeschaut.“

INTERNET-TIPP

www.fragfinn.de/jahreskalender-2020

Bei „Frag Finn“ gibt es wieder einen Jahreskalender als pdf-Dokument zum Ausdrucken. Hier kannst du Geburtstage, Verabredungen und andere wichtige Dinge eintragen! Die Feiertage sind bereits markiert.

BUCH-TIPP



Familie Flickenteppich

Emma ist acht Jahre alt und hat zwei Geschwister: Ben (10) und Jojo (4). Mit ihrem Papa ziehen sie in eine neue Wohnung. Schnell lernen sie die Nachbarkinder Tarek und Aylin kennen. Emmas Lehrerin in der neuen Schule heißt Frau Weiß und weil sie neben Aylin sitzen darf, ist Emma sofort sehr glücklich. Auch Ben findet in der Schule einen Freund. Er heißt Freddy. Seine Großeltern wohnen im gleichen Haus, Nummer 11. Bald haben die Mädchen ihr erstes Geheimnis. Und die Jungen auch. Es ist schön zu lesen, wie die Kinder im Haus immer mehr zusammenfinden. Und wie sie zum Beispiel Oma Becker helfen. Die Kinder wollen mehr über den rätselhaften Nachbarn im Erdgeschoss herausfinden, einen Grafen. Am Ende kommt sein Geheimnis heraus. Ein liebenswertes Buch von Stefanie Taschinski über eine wunderbare Hausgemeinschaft! (ab 8)

Oetinger, 14 Euro