



HABEN SIE KEINE LUST ZUM FENSTERPUTZEN?

Rufen Sie uns an!
Tel. 0170/7 79 70 48
igoresapovic@t-online.de
www.fensterreinigung-esapovic.de

WIR ERLEDIGEN FÜR SIE:

- Fensterreinigung
- Gebäudereinigung
- Grundreinigung Haus und Whg.
- Raumpflege
- Reinigung von Natursteinplatten
- Dampfreinigung etc.

privat und Gewerbe

Vergnügen, Freude, Lust, Wonne

Weihnachtskonzerte des Gospelchors Sankt Lukas

MÜNCHEN (red) · Vergnügen, Freude, Lust, Wonne: All das steckt in dem englischen Wort »Delight«, das das Motto der diesjährigen Weihnachtskonzerte des Gospelchors Sankt Lukas ist. Ein in diesem Jahr chorintern neu entstandener Song feiert unter diesem Titel die Schönheit der Schöpfung.

In drei Konzerten verleihen die über 60 Sängerinnen und Sänger des Gospelchors Sankt Lukas ihrer Freude über die Vollkommenheit der Schöpfung Ausdruck. Wohlwissend, dass zum Leben auch Rückschläge gehören. Mehrere der neuen Gospels und Spirituals wurden selbst komponiert, alle vom musikalischen Leiter Bastian Pusch arrangiert. Die Konzerte finden am Samstag, 9. Dezember, um



Der Gospelchor beim Weihnachtskonzert 2022.

Foto: Rolf Demmel

20 Uhr und am Sonntag, 10. Dezember, um 17 Uhr in der Lukaskirche statt. Ein weiteres Weihnachtskonzert gibt es am Freitag, 15. Dezember, in der Lutherkirche in Giesing um 20 Uhr. Karten für den Preis zwischen 19 und 25 Euro gibt es bei www.Okticket.de.

Kinderpass gibt es 2024 nicht mehr

MÜNCHEN (red) · Das Kreisverwaltungsreferat (KVR) rät allen Urlaubern, die Gültigkeit ihrer Reisedokumente wie Reisepass und Personalausweis zu prüfen. Wegen der Herstellung durch die Bundesdruckerei in Berlin dauert durchschnittlich vier bis fünf Wochen bis ein neues Reisedokument abgeholt werden kann.

Ab dem 1. Januar 2024 wird es zudem den ein Jahr gültigen Kinderreisepass nicht mehr geben. Bereits ausgestellte Kinderreisepässe können bis zum Ende ihrer Gültigkeit weiterverwendet, jedoch nicht mehr verlängert und aktualisiert werden. Informationen hierzu findet man auf der Webseite des Bundesinnenministeriums.

»Sag, was du willst!«

Im Montessori Integrations-Kindergarten werden Kinder »löwenstark« gemacht

HADERN (bb) · »Wie stehen wir mutig da?«, fragt Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin Stefanie Fröhlich die zehn Vorschulkinder des Montessori Integrations-Kindergartens der Aktion Sonnenschein, die an ihrem Kurs »Löwenstark« teilnehmen. Und sie gibt auch gleich die Antwort, während die Buben und Mädchen eine selbstbewusste Körperhaltung einnehmen: »Füße auseinander, Schultern gerade und dem Anderen in die Augen schauen!«



Zum Abschluss überreichte Stefanie Fröhlich allen Kindern eine löwenstarke Teilnehmerurkunde. Finanziell unterstützt wurde der Kurs vom Elternbeirat und vom Bezirksausschuss Hadern.

Foto: bb

Spielerisches Training

Zwei Kurseinheiten mit jeweils eineinhalb Stunden spielerischem Training und kleinen Meditationseinheiten umfasst der Resilienzkurs für die Vorschulkinder. Zusätzlich gibt es einen online Eltern-Workshop, bei dem die Trainerin, die auch eine Ausbildung zum Familiencoach hat, darauf eingeht, wie man zu Hause mit den Themen Selbstbewusstsein, Respekt und dem Setzen von Grenzen

umgehen kann. Außerdem wird sie demnächst an einer Teamsitzung des Kindergartens teilnehmen, um die Inhalte nochmals zu präsentieren. Als Beobachterin ist während der zweiten Kurseinheit Erzieherin Gerlinde Witzemann dabei, die viele Montessori-Inhalte in den Übungen wiederfinden kann. »Maria Montessori legte Wert darauf, dass Kinder ihre Wün-

sche äußern, Ziele haben, sich ihrer Fantasie und Kreativität bewusst sind, ihre Sinne schulen, die Wahrnehmung schulen und sich durchsetzen lernen«, erläutert Gerlinde Witzemann.

Ein Zauberwort

Das Löwenstark-Training geht in die gleiche Richtung. Die Kinder sollen ihren Wert und

ihre Stärken entdecken, ein »Schutzschild« aufbauen und erkennen, dass Weiterentwicklung immer möglich ist. Um Letzteres zu demonstrieren, hat Stefanie Fröhlich ein Schatzkästchen mitgebracht, aus dem die Kinder neben farbenprächtigen Glassteinen auch vier Buchstaben herausholen, die das Wort »noch« ergeben. Das sei ein Zauberwort, erklärt sie. Denn wenn man zum Beispiel sage, »ich kann nicht lesen«, dann sei das traurig. Wenn man aber sage, »ich kann noch nicht lesen«, so werde betont, dass man es lernen kann.

Ein wesentlicher Fokus des Kurses liegt auf Streit- und Mobbing-Situationen. Was mache ich, wenn mich jemand am Arm packt und nicht loslässt oder wenn mir die Mütze weggenommen wird? Die Resilienztrainerin hat dafür gemeinsam mit den Kindern das ältere Schulkind Jackie erschaffen, das sie dann auch selbst spielt. Jackie hänselt die Vorschulkinder und diese wenden an, was sie gelernt haben. Sie stehen mu-

stig da, bleiben ruhig, gehen wortlos weg und lassen die Unruhestifterin stehen. Anders reagieren sollen die Kinder, wenn sie festgehalten werden oder wenn ihnen etwas weggenommen wird. Dann geht es darum, die richtigen Worte zu finden. »Sag, was du willst!« lautet die Devise und zwar ruhig und deutlich: »Lass meinen Arm los.« oder »Gib mir meine Mütze zurück.« Stefanie Fröhlich wird nicht müde, zu betonen, wie wichtig es ist, gelassen zu bleiben. »In der Ruhe liegt...«, sagt sie und die Vorschulkinder ergänzen im Chor: «...die Kraft.« Und schließlich wird auch besprochen, in welchen Situation es wichtig ist, sich Hilfe bei Eltern oder Erziehern zu holen – nämlich dann, wenn die Situation zu eskalieren beginnt und man bedroht wird.

