



## Zu viel für die Ohren. "Laut & leise" – Tipps für Eltern

Kinder und Jugendliche brauchen Freiräume zum Lautsein. Lautsein macht Spaß, lautes Lachen, Schreien, Kreischen und Quieken sind Ausdruck von Lebenslust und Freude. Lustvolles Lautsein und entspannende Ruhe sind keine Gegensätze, sondern wichtige, einander abwechselnde Phasen.

- Seien Sie als Eltern auch im Umgang mit Stille und Lärm Vorbild.

**Tipp:** Gestatten Sie sich und Ihren Kindern nach einem Arbeits- oder Alltag zum Beispiel, erst einmal etwas "Ruhe zu haben" (etwa 30 Minuten), und zwar jede und jeder auf bevorzugte Weise - "aufs Ohr legen", etwas malen, puzzeln, Kreuzworträtseln. Hauptsache angenehm und geräuscharm. Kinder sträuben sich vielleicht zunächst, weil sie am liebsten sofort von ihren Erlebnissen am Tag erzählen möchte. Aber meist wissen sie dieses Ritual recht bald zu schätzen, wenn sich ihnen die Eltern anschließend weniger gereizt und mit "offenen Ohren" zuwenden.

- Gedämpftes Licht dämpft auch die Lautstärke: Kerzenlicht beim gemeinsamen Abendessen unterstützt zum Beispiel eine ruhige Unterhaltung.
- Spazieren Sie regelmäßig gemeinsam durch Wald und Wiesen. Solche Spaziergänge sorgen nicht nur für Bewegung an der frischen Luft, sie sind auch für die Ohren eine Erholung vom Alltagslärm und fördern die Wahrnehmung leiser Geräusche in der Natur.

**Tipp:** Spielen Sie auf einem solchen Spaziergang doch einmal das Spiel "Ich höre was, was du nicht siehst":  
Bleiben Sie an einer beliebigen Stelle im Wald stehen und bitten Sie ein Familienmitglied, alle Dinge zu nennen, die es sieht. Anschließend schließen Sie die Augen und beschreiben die Geräusche, die Sie wahrnehmen. Sie werden erstaunt sein, was dem Auge entgeht.

- Kaufen Sie keine lärmenden Spielsachen. Auch Spieldosen und Quietschtiere dürfen nicht so laut sein, dass sie das Gehör schädigen könnten, wenn man sie ans Ohr hält.
- Verzichten Sie möglichst auf Dinge wie Spielzeugpistolen, Knackfrösche, Kindertrompeten und andere, vergleichbar laute und gefährliche Gegenstände, die strenggenommen kein Spielzeug sind (dann dürften sie nicht so laut sein), sondern zu den Scherzartikeln zählen.
- Wählen Sie beim Kauf eines tragbaren Musikabspielgeräts nach Möglichkeit eins mit einem automatischen Lautstärkebegrenzungssystem, das die Lautstärke auf einen bestimmten Höchstwert begrenzt.