

HOCH HINAUS MIT LENI

Mit Übungen
für Kinder &
Tipps für
Erwachsene



SARA AESCHLIMANN & ADRIAN WULLSCHLEGER

Unter Mitwirkung von Ornella Masnari & Lieve Romanino



 hogrefe

Sara Aeschlimann

Adrian Wullschleger

Illustriert von Sara Aeschlimann

Unter Mitwirkung von

Ornella Masnari und Lieve Romanino

Hoch hinaus mit Leni

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Einleitung

Wir leben in einer vielfältigen Gesellschaft. Dies macht unser Leben spannend und bunt. Dieses Buch bietet Ideen, um Kindern die Bedeutung von Diversität und Inklusion zu vermitteln. Es betont die Einzigartigkeit jedes Menschen und weist gleichzeitig darauf hin, dass uns oft vielmehr verbindet als unterscheidet. Das Buch möchte Kinder dazu ermutigen, offen zu sein, allen Menschen freundlich und fair zu begegnen, ungeachtet ihrer Unterschiede. Dabei sensibilisiert es für Diskriminierung und stärkt eine Kultur der Anerkennung. Dies stärkt das Selbstwertgefühl aller Kinder und schafft eine inklusivere Umgebung, in der sich alle respektiert fühlen.

Dieses Buch richtet sich an Kinder ab fünf Jahren und ihre Bezugspersonen, zum Beispiel Eltern oder Lehrpersonen. Es ist in drei Teile gegliedert. Teil 1 erzählt Lenis Geschichte. Teil 2 enthält Übungen für Kinder zu Diversität und Inklusion, die sie selbstständig oder in Begleitung bearbeiten können. Teil 3 richtet sich an Erwachsene und bietet Anregungen, wie Kinder unterstützt werden können, Vielfalt zu schätzen und Unterschiede zu respektieren. Ergänzende Informationen zu den Übungen bieten Ideen, wie diese Inhalte in Gruppen, zum Beispiel in einer Schulklasse, thematisiert werden können.

Alle Übungen sowie weiterführende Literatur können Sie nach erfolgter Registrierung kostenlos über die Hogrefe Webseite abrufen. Sie können auf die Materialien über **Mein Konto** zugreifen, indem Sie unter **Meine Zusatzmaterialien** den Code eingeben. Sie werden dann automatisch in den Downloadbereich weitergeleitet.

Link: hgf.io/download

Code: B-WPEQ1V

Wir empfehlen Ihnen, sich die Materialien auf Ihrem Rechner zu speichern, um sie jederzeit und dauerhaft nutzen zu können.

Dieses Buch soll als Ideensammlung verstanden werden. Es lädt zum aktiven Mitmachen ein und lässt sich flexibel nutzen – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Entscheidend ist nur, dass es zur Auseinandersetzung mit Diversität und Inklusion anregt.

Ursprünglich war das Ziel des Buchs, eine Identifikationsfigur mit einem besonderen Merkmal zu schaffen, die Einblick in ihre Lebenswelt gibt und so zur Perspektivenübernahme anregt (Teil 1). Erst im Verlauf des Entstehungsprozesses kristallisierte sich eine tiefere Kernbotschaft heraus: Inklusion betrifft uns alle und ist eine kollektive Verantwortung. Uns war klar, dass wir diese Botschaft auf eine Weise vermitteln möchten, die möglichst praktisch, zugänglich und ermutigend ist. Aus diesem Bestreben heraus entstanden das Arbeitsheft für Kinder und die Informationen an Erwachsene (Teile 2 und 3). Die Teile 2 und 3 wurden maßgeblich von den beiden Fachpsychologinnen Lieve Romanino und Ornella Masnari mitgestaltet, die in ihrem Berufsalltag am Universitäts-Kinderspital Zürich täglich mit diesen Themen arbeiten.

Inhaltsverzeichnis

Lenis Geschichte.....	7
Übungen für Kinder.....	39
Eine Umgebung schaffen, in der sich alle wohl und akzeptiert fühlen.....	41
Was unterscheidet uns?.....	41
Was verbindet uns?.....	49
Was können wir tun, damit sich alle wohlfühlen und dazugehören?.....	50
Wie gehen wir mit besonderen Merkmalen um?.....	53
Wie gehen wir mit Ausgrenzung und Hänseleien um?.....	56
Umgang mit schwierigen Situationen.....	59
Unterstützung holen.....	59
Kraftfigur.....	60
Mutmach-Gedanken.....	61
Selbstsicheres Auftreten.....	62
Informationen für Erwachsene.....	65
Das Bewusstsein für Diversität und Inklusion fördern.....	66
Wie entsteht ein Bewusstsein für Diversität und Inklusion?.....	66
Mit Kindern über Diversität und Inklusion sprechen.....	67
Vorbild sein	68
Eine inklusive und achtsame Sprache verwenden.....	68
Diversität in der Klasse angehen.....	69
Unterschiede und Gemeinsamkeit in der Gruppe sichtbar machen.....	69
Gemeinsam stark: Ein Gemeinschaftsgefühl schaffen.....	70
Inklusion fördern und Ausgrenzung entgegentreten.....	72
Über besondere Merkmale informieren.....	74
Wer steckt hinter diesem Buch?.....	78

Herzlich willkommen.
Schön, bist du da!



LENIS GESCHICHTE



Alle jungen Pinguine lernen
schwimmen und Fische fangen.



Nur Leni fällt das Schwimmen schwer.



Leni hat sehr lange Flossen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Sarah Aeschlimann; Adrian Wullschleger: Hoch hinaus mit Leni (9783456863801) © 2025 Hogrefe Verlag, Bern.



Die anderen Pinguine schwimmen Leni davon.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Sarah Aeschlimann; Adrian Wullschleger: Hoch hinaus mit Leni (9783456863801) © 2025 Hogrefe Verlag, Bern.

Gemeinsam schmieden die beiden einen Plan.



Leni versucht alles
über das Fliegen herauszufinden.



ÜBUNGEN FÜR KINDER

Nun kennst du die Geschichte von Leni. So wie Leni Teil der Pinguinkolonie ist, gehörst auch du zu einer Gruppe. Vielleicht bist du sogar Teil mehrerer Gruppen? Etwa einer Kindergartengruppe, einer Klasse oder eines Sportvereins oder bei den Pfadfinder:innen. Immer dann, wenn Menschen in Gruppen zusammenkommen, ist es wichtig, ein gutes Miteinander zu finden, sodass sich alle wohl und akzeptiert fühlen. Auf den nächsten Seiten findest du verschiedene Übungen dazu. Du kannst diejenigen Übungen machen, auf die du Lust hast. Du kannst ins Buch kritzeln, malen, schreiben oder jemand schreibt es für dich auf. Ich werde dich dabei begleiten.

Los geht's!



Eine Umgebung schaffen, in der sich alle wohlfühlen

Was unterscheidet uns?

In der Pinguinkolonie gibt es ganz viele Pinguine. Jeder Pinguin ist einzigartig und unterscheidet sich von den anderen Pinguinen.

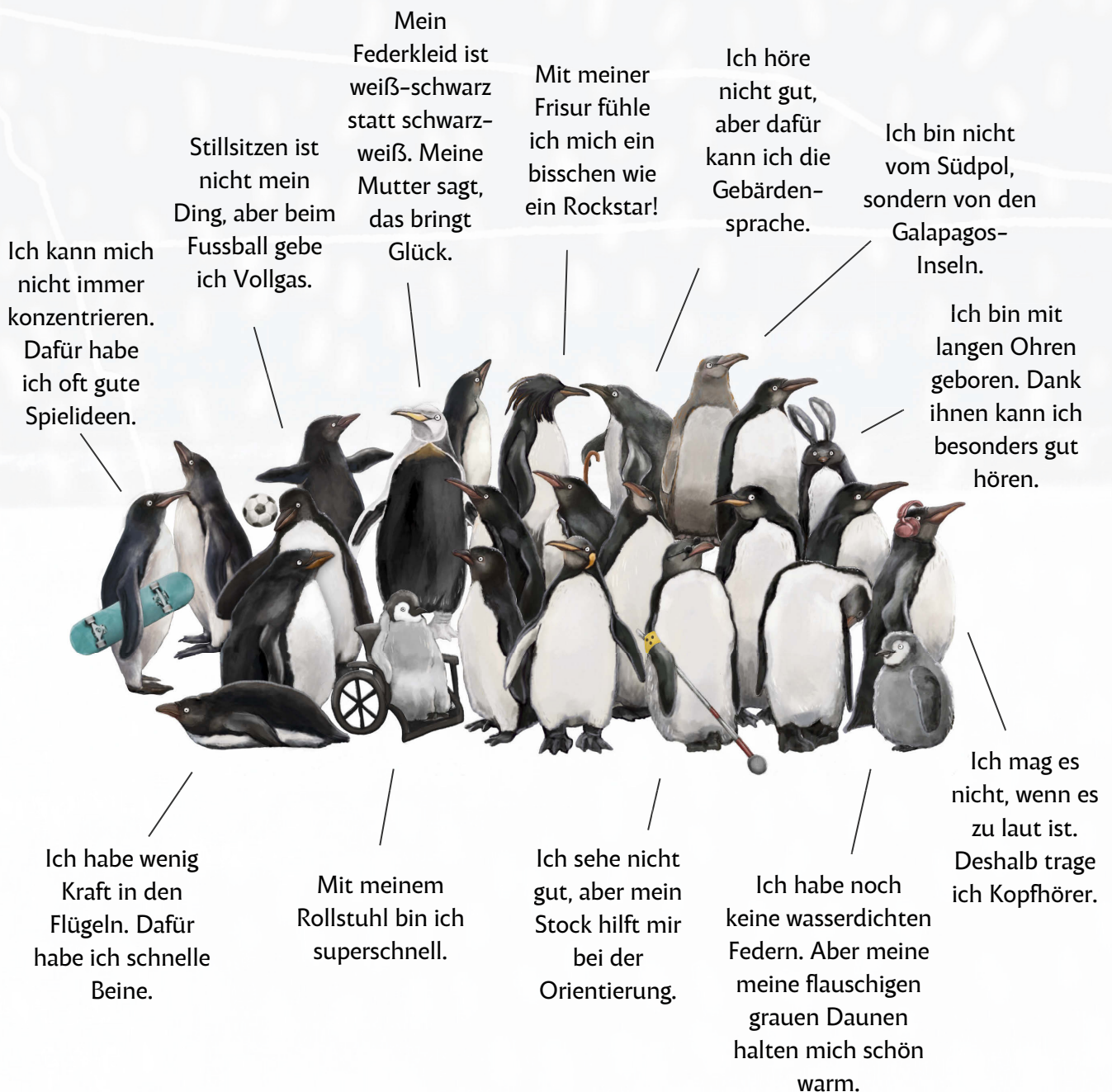
Findest du die zwölf Unterschiede zwischen den beiden Kolonien? Zeichne sie ins untere Bild ein.



Unterschiede verstehen

Schau dir die Pinguin-Kolonie nochmals genau an. Manche Pinguine haben besondere Merkmale, die sie von den anderen unterscheiden. Finde mehr über die besonderen Merkmale der Pinguine heraus.

Du wirst sehen: Je besser wir unsere Unterschiede verstehen, desto besser können wir aufeinander Rücksicht nehmen.



INFORMATIONEN FÜR ERWACHSENE

Das Bewusstsein für Diversität und Inklusion fördern

Wie entsteht ein Bewusstsein für Diversität und Inklusion?

Kinder lernen schon sehr früh, dass Menschen unterschiedlich sind. Das Bewusstsein für Diversität entwickelt sich dabei stetig. Dieser fortlaufende Prozess wird durch regelmäßige Exposition gegenüber Vielfalt und mit offenen Gesprächen darüber unterstützt. Dabei spielen folgende Faktoren eine zentrale Rolle:



Familie



soziales Umfeld



Medien



Bildung

Mit Kindern über Diversität und Inklusion sprechen

Ob Kinder eine positive Haltung gegenüber Unterschieden entwickeln, hängt stark damit zusammen, wie wir Erwachsenen Vielfalt thematisieren. Kinder bemerken, wenn Erwachsene auf Fragen mit Unbehagen reagieren, wenn sie ausweichen oder etwas ignorieren. Sprechen Sie schon früh über Diversität. Erklären Sie Ihrem Kind, dass alle Menschen unterschiedlich sind und dass diese Unterschiede etwas Positives sind. Gehen Sie offen auf Fragen Ihres Kindes ein und versuchen Sie auch schwierige Fragen zu beantworten. Lenken Sie die Aufmerksamkeit bewusst auf verschiedene Aspekte der Vielfalt (z. B. Verbindendes und Unterscheidendes, unfaires Verhalten). Verwenden Sie dabei Worte, die leicht zu verstehen sind, und knüpfen Sie an die Lebenswelt Ihres Kindes an.

Gemeinsamkeiten betonen

Versuchen Sie im Gespräch, nicht nur bei den Unterschieden zu bleiben, sondern auch Gemeinsamkeiten hervorzuheben. Ein riesiges Muttermal kann zum Beispiel mit den kleinen Muttermalen verglichen werden, die wir alle haben – es ist einfach nur größer. Erklären Sie beispielsweise, warum jemand im Rollstuhl sitzt: „Ihm hilft ein Rollstuhl, um selbstständig zu sein. Mir hilft meine Brille.“ Fügen Sie dann hinzu: „Schau mal, er trägt ein T-Shirt mit Harry Potter. Vielleicht ist er genauso ein Harry-Potter-Fan wie du.“

Positives hervorheben

Auch bei Defiziten im Zusammenhang mit besonderen Merkmalen sollten Sie versuchen, auf Stärken hinzuweisen. Wenn ein Kind sich beispielsweise aufgrund einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) nicht immer konzentrieren kann, betonen Sie, dass es dafür immer viel Energie und viele gute Ideen hat. Bestärken Sie Ihr Kind darin, Positives bei sich und anderen zu sehen. Vielleicht hat es eine Mitschülerin, die eine Lernbehinderung hat, und erzählt Ihnen: „Lara ist schlecht in Mathematik.“ In diesem Fall könnten Sie sagen: „Lara braucht etwas mehr Zeit in Mathe als du. Was kann Lara gut?“ Vielleicht kann Lara gut singen oder ist stark im Fussball.

Erklärungen für besondere Merkmale bieten

Kinder neigen dazu, abwertende oder falsche Kommentare zu machen, wenn ihnen keine altersgerechte und passende Erklärung für Krankheiten, Beeinträchtigungen oder besondere Merkmale gegeben wird. Ohne diese Aufklärung können sie leicht Missverständnisse entwickeln, wie etwa jemanden mit ADHS als „dumm“ oder ein Kind mit Absenzen-Epilepsie als „Träumer“ zu bezeichnen. Es ist wichtig, Kindern frühzeitig und auf eine für sie verständliche Weise zu erklären, was hinter besonderen Merkmalen steckt, um Vorurteile und verletzende Äußerungen zu vermeiden. Wenn Ihr Kind zum Beispiel eine Frau mit nur einem Arm als „Monster“ bezeichnet, können Sie erklären: „Nein, das ist kein Monster. Sie ist einfach so auf die Welt gekommen. Ich wette, sie kann viele Dinge mit einem Arm, wofür wir zwei Arme benötigen.“

Empathie fördern

Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, über seine Gefühle zu sprechen, und helfen Sie, diese zu benennen und einzuordnen. Wenn Kinder ein Verständnis für die eigenen Gefühle entwickeln, können sie auch die Gefühle anderer besser verstehen. Weisen Sie Ihr Kind auf die Folgen seines Verhaltens hin und regen Sie es dazu an, sich in andere hineinzusetzen. Lesen Sie mit Ihrem Kind Geschichten und versuchen Sie gemeinsam, sich in die Situation einer Figur hineinzudenken und zu überlegen, was diese wohl denkt oder fühlt. Spielen Sie Rollenspiele, in denen Kinder verschiedene Situationen durchleben und üben können, sich in die Lage anderer zu versetzen.

Wer steckt hinter diesem Buch?

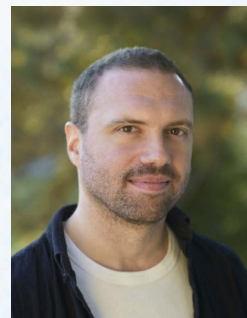
Sara Aeschlimann, Autorin & Illustratorin

Sara ist Fachpsychologin und arbeitet im Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst. Daneben widmet sie einen Großteil ihrer Freizeit der Malerei und Illustration. Die Arbeit an diesem Bilderbuch verband ihre Leidenschaft fürs Kreative mit ihrem Interesse für kinderpsychologische Themen.



Adrian Wullschleger, Autor

Adrian ist Betriebsökonom und arbeitet in der Finanzbranche. Aus mehrjähriger Erfahrung im Kampfsport schöpft er die Haltung, respektvoll mit anderen umzugehen, unabhängig von allen Unterschieden. Die Geburt seiner Nichten eröffnete ihm eine neue, kindliche Perspektive auf das Thema Diversität, wodurch diese Haltung eine noch tiefere Bedeutung gewann.



Lieve Romanino, fachliche Unterstützung

Lieve ist Fachpsychologin und Psychotherapeutin und arbeitet im Universitäts-Kinderspital Zürich. Sie arbeitet seit 2007 mit Kindern und Jugendlichen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen oder chronischen Erkrankungen. Sie setzt sich für verschiedene Aspekte von Diversität ein und ist stolz auf ihre diverse Familie.



Ornella Masnari, fachliche Unterstützung

Ornella ist Fachpsychologin und Psychotherapeutin am Universitäts-Kinderspital Zürich, wo sie Kinder und Jugendliche mit verschiedenen körperlichen Besonderheiten begleitet. Als Initiantin und Leiterin der Initiative [gemeinsam-einzigartig.ch](https://www.gemeinsam-einzigartig.ch) (früher „Hautstigma-Initiative“) engagiert sie sich dafür, junge Menschen mit körperlichen Besonderheiten zu stärken und aktiv zur Entstigmatisierung in der Gesellschaft beizutragen.



Herzlichen Dank ...

... an alle, die dieses Buch mit ihrem Wissen, ihren Ideen und ihrer ehrlichen Anteilnahme unterstützt haben. Ohne euch würde dieses Buch nicht in dieser Form vorliegen.

Ein besonderer Dank gilt Prof. Dr. Guy Bodenmann, dessen breites und fundiertes Wissen dieses Buch sehr bereichert hat. Weiterhin danken wir herzlich Lisa Aeschlimann, Stephan Kälin, Debora Hauser, Sarah Ihn, Barbara Vetterli, Catherine Malek-Mansour, Anna Graf, Elin Bieri, Daan Amrein, Marion van Rossum und Ilenia Strebel.

Ein riesiges Dankeschön gebührt zudem allen Kindern, die bereit waren, sich das Buch vorab anzuschauen, und uns dadurch sehr in unserem Vorhaben bestärkt haben.

Impressum

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Björn Rasch, Freiburg i. Üe.; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.; Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3, 37085 Göttingen, info@hogrefe.de

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3012 Bern

Schweiz

Tel. +41 31 300 45 00

E-Mail: info@hogrefe.ch

Internet: www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Herstellung: Daniel Berger

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

1. Auflage 2025

© 2025 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96380-8)

ISBN 978-3-456-86380-1

<https://doi.org/10.1024/86380-000>