

Lifehacker.com bietet viele tolle Ideen für eine tolle Zeit mit Kindern – in der sich Eltern bestenfalls sogar ein bisschen erholen können....

- **Anschauen ohne zu lachen:** So einfach, so raffiniert; einander in die Augen sehen. Grimassen sind erlaubt, aber keine Geräusche. Wer zuerst lacht, hat verloren!
- **Arztbesuch:** Sie sind der Patient, fühlen sich krank und müssen vom Doktor - Ihrem Kind - behandelt werden. Überzeugen Sie ihn, Ihnen strenge Bettruhe zu verordnen. Variante: Sie sind ein Tier, das Kind der Tierarzt.
- **Autobahn:** Die Straße sind Ihre Beine. Ihre Kinder lassen die Autos auf Ihnen herumfahren, was sich sogar sehr angenehm anfühlen kann.
- **Baby:** Drehen Sie die Rollen um - Sie sind das kleine Kind, das jetzt dringend einmal schlafen muss und seine Ruhe braucht. Anschließend muss es verhätschelt und gefüttert werden.
- **Bällebad:** Klingt ungewöhnlich, doch wenn Sie eines haben oder sich eines bauen können: Man kann hier lange liegenbleiben, denn das Kind ist schwer damit beschäftigt, Sie unter Bällen zu begraben und wieder auszubuddeln.
- **Bandwurmgeschichte:** Einer beginnt mit einem Satz, dann setzt der andere die Geschichte fort. Ein tolles Utensil beim Erfinden von Geschichten sind übrigens Erzählwürfel beziehungsweise **"Story Cubes"**: Die Bilder, die auf den Würfel erscheinen, müssen in die Geschichte eingebaut werden.
- **Bücher lesen:** Hier ist zwar wegschlummern schwierig, doch Grundschul Kinder können ja bereits ihren Eltern etwas vorlesen und dabei ihr Können präsentieren.
- **Fingerspiele:** für kleine Kinder unterhaltsam wie beruhigend. Viele Inspirationen finden Sie auf [YouTube](#).
- **Friseur:** Ihr Kind tut so, als würde es Ihnen die Haare waschen und massiert dabei Ihren Kopf. Es frisiert Sie anschließend, auch kosmetische Behandlungen sind - je nach Alter des Kindes und Mut der Eltern - denkbar.
- **Hotel:** Sie sind der Gast, das Kind der Kellner oder Hotelbesitzer und bringt Ihnen allerlei leckere (erfundene) Speisen und ähnliches.
- **"Ich packe meinen Koffer ... und nehme meine Zahnbürste mit."** Dann ist der andere dran: "Ich packe meinen Koffer und nehme meine Zahnbürste und meinen Teddy mit". Und immer so weiter! Wer etwas von der immer länger werdenden Liste vergisst, hat verloren.
- **Interview:** Einer von Ihnen ist der Star, der andere interviewt. Ein unterhaltsames Rollenspiel.
- **Ich sehe was, was du nicht siehst ...** und das ist grün/blau/eckig/rund ...
- **Karussell:** Sie sind in der Mitte, die Kinder rennen um Sie herum. Varianten: Richtungswechsel, "Stopp" wie beim Stopptanz: Wer

sich als letzter noch bewegt, hat verloren. Weitere Variante: "Gehe wie ein ..." - zum Beispiel Elefant, eine Katze, ein Affe.

- **Körperreise:** nach und nach alle Körperregionen entspannen, das tut auch Kindern gut! Inspirationen für autogenes Training oder progressive Muskelentspannung finden Sie auf vielen Kanälen, etwa [YouTube](#) oder Spotify.
- **Märchen neu erfinden:** Wie hätte die Geschichte noch ausgehen können? Denken Sie sich mit Ihrem Kind ein alternatives Ende aus: Vielleicht kann Rotkäppchen den Wolf überlisten? Oder die Hexe verschluckt sich an einem Lebkuchen? Einer der sieben Zwerge stellt der bösen Stiefmutter eine schlaue Falle?
- **Natur entdecken:** Welche Vögel hören und sehen wir? Können wir die Bäume benennen? Wer sich dafür nicht kundig genug fühlt, kann auch einfach Bäume und Tiere mit dem Kind zählen oder versuchen, die Melodie des Vogels nachzuzwitschern.
- **Nenne mir etwas, das ...** blau, rund, laut, klein, doof, gesund, lustig, gefährlich, schön, schnell etc. ist.
- **Pizza:** Sie sind die Pizza, das Kind belegt Sie mit imaginären Lieblingszutaten, die auch gerne völlig verrückt sein dürfen.
- **Quiz:** Wissen testen, das lässt sich an jede Altersstufe anpassen - ewig wandelbar und nie langweilig!
- **Raten:** Personen, Melodien, Zitate aus Hörspielen oder Kinderbücher
- **Rücken-Ratespiel:** Ihr Kind malt mit den Fingern auf Ihren Rücken, Sie erraten, was es sein soll. Das geht mit **Buchstaben, Worten, Bildern** oder der **Uhrzeit**. Variante: **Welches Wetter haben wir?** Das Kind simuliert Regen, Schnee oder Wind mit den Fingern. Fühlt sich wunderbar an!
- **Rückenmassage:** Kleine Kinder dürfen auf Ihrem Rücken turnen. Der Nachwuchs kann dabei die Balance üben - Sie bekommen eine Massage.
- **Sandmumie:** Geht zwar nur am Strand, aber verschafft Eltern eine lange Pause. Das Kind buddelt Sie ein (außer den Kopf), dabei müssen Sie wirklich sehr, sehr still liegen. Herrlich!
- **Seifenblasen**
- **Stadt, Land, Fluss, Namen, Speisen, Comicfiguren, Schimpfworte ...:** Sie gehen im Kopf das Alphabet durch, Ihr Kind sagt "Stopp". Nun muss es Worte oder Namen finden, die mit dem Buchstaben beginnen, bei dem Sie gerade sind.
- **Still-sein-Spiel:** Wer als erster ein Geräusch macht, hat verloren. Variante: Die Kinder müssen um einen herumschleichen oder sogar eine Ziellinie überqueren. Wer ein Geräusch macht, wird zurück zur Startlinie geschickt. Sehr entgegenkommend: Bei diesem Spiel sollten Sie die Augen schließen, um Geräusche besser wahrnehmen zu können. Manche Eltern nennen dieses Spiel auch "Ninja-Training".
- **Stofftier-Tratsch:** Lassen Sie mit verstellter Stimme das Kuscheltier reden. Dabei können die verrücktesten Dinge passieren: Es erzählt, was es heute alles angestellt hat, als die

Familie außer Haus war. Ihr Kind kommt ins Gespräch - vielleicht äußert es sogar Dinge oder Sorgen, die es sonst nicht zur Sprache bringt. Oder das Tier kann plötzlich nur noch die Sprache, die ihr Kind gerade in der Schule lernt, so ein Zufall!

- **Suchspiel:** "Bring mir aus dem Kinderzimmer etwas Blaues, Eckiges, etc." oder wie auf "Lifehacker" zu lesen: "etwas, das aussieht wie das Kacka eines Einhorns". Was die Kinder gebracht haben, müssen sie dann - nächste und noch wichtigere Aufgabe im Spiel - unbedingt wieder an genau dieselbe Stelle zurückbringen.
- **Teekesselchen raten:** Teekesselchen sind Worte mit mehreren Bedeutungen wie "Bank" oder "Ball". Das Kind muss raten und bekommt entsprechende Hinweise: "Mein Teekesselchen ist rund. Man kann aber auch hingehen, Aschenputtel wollte das zum Beispiel tun ..."
- **Wolkenbilder:** Besonders geeignet, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind könnte auch mal eine Ruhepause gebrauchen. Welche Bilder und Symbole erkennen wir in den Wolken da oben?
- **Zauberstab:** "Wenn ich einen Zauberstab hätte, würde ich ..."
Jeder darf abwechselnd etwas sagen. Ein Spiel, das die Phantasie anregt.
- **Zelten:** Alle genannten Spiele lassen sich auch in einem Zelt durchführen - das Kind wird die wertvolle Zeit mit Ihnen als noch aufregender und besonders abenteuerlich in Erinnerung behalten.