

Liebe Familien,

es sind herausfordernde Zeiten und Sie wir alle werden jeden Tag mit neuen beängstigenden Nachrichten überflutet. Das Leben, wie wir es kannten und als selbstverständlich annahmen, hat sich innerhalb kürzester Zeit grundlegend geändert.

So ist es wichtiger denn je, alles Kraftspendende in den Blick zu nehmen!

Dieser – und folgende – Newsletter, will Sie und Ihre Familien dabei unterstützen: Die **Familienbildung der Katholischen Erwachsenenbildung** liefert Ihnen in der nächsten Zeit Impulse für Aktivierungs- und Entspannungsübungen, Anleitungen für kreative Stunden zuhause und Tipps und Tricks, die ungewollte Isolation bestmöglich im Kreise Ihrer Lieben zu überstehen.

Alle Ideen und Anleitungen funktionieren ohne besondere Vorkenntnisse und mit haushaltsüblichen Materialien. Seien Sie achtsam in der Durchführung und nehmen Sie auf mögliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen Rücksicht. Sie haben die Verantwortung für Ihr Tun... Heute beginnen wir mit Übungen zur Aktivierung und Entspannung. Viel Freude bei der Umsetzung!

Aktivierungsübung

Schüttele Dich frei – Weg mit allen Ängsten und Sorgen!

Folgende Übung stammt aus der Eutonie. In der Eutonie werden dem Körper verschiedene Übungen angeboten, die sich ausgleichend auf den Spannungszustand der Muskulatur und damit auch auf die seelische Verfassung auswirken. Genauso wie ein Saiteninstrument, z. B. eine Gitarre, nur schön klingt, wenn sie optimal gestimmt ist, kann der Körper nur kraftvoll handeln, wenn er sich in einem ausgeglichenen Zustand befindet.

- Stelle Dich hin in einen guten, hüftbreiten Stand;
- Strecke beide Beine ganz durch und lasse dann gezielt wieder los; wiederhole das dreimal;
- Bleibe in dem gelösten Zustand so stehen;
- Lege beide Hände für einen Moment auf Deinen Bauch und spüre, wie Dein Atem fließt. Der Atem ist Deine wichtige Lebenskraft. Achte gut auf ihn;
- Schüttele jetzt Deinen einen Arm locker aus dem Schultergelenk aus – so als wäre er aus Götterspeise, als hätte er gar keine Knochen (ca. 2 Minuten);
- Spüre nach, wie sich nun beide Arme im Vergleich fühlen: Sind sie gleich? Kribbelt vielleicht der eine und der andere nicht? Fühlt sich der eine länger an als der andere? Was spürst Du? Es gibt kein richtig und kein falsch;
- Das gleiche nun mit dem anderen Arm (auch ca. 2 Minuten);
- Nachspüren: Wie ist es jetzt? Fühlen sich beide Arme nun gleich an? Oder doch noch unterschiedlich? Welcher Arm fühlt sich lebendiger an?
- Schwinde nun beide Arme seitlich am Körper vorbei von vorne nach hinten. Atme dabei hörbar durch den Mund aus, so als ob Du etwas fest wegpushen möchtest;
- Nachspüren: Wie ist es jetzt? Sind beide Arme wieder ausgeglichen?

- Nun lasse Deine beiden Oberschenkel schlottern indem Du die Knie fest zittern lässt, wie Wackelpudding;
- Auch Deinen Po lass nun schlottern, indem Du beide Arme anwinkelst und seitlich am Körper wie eine schnelle Lokomotive vorbeiführst: Fest! Let's shake it!!!
- Jetzt schüttele Deinen ganzen Körper aus, indem Du Dir vorstellst Du bist ein Hund, der gerade aus dem Wasser steigt und sein Fell trocken schütteln will; Du prustest und schnaubst wie ein Hund dazu: Trau Dich! Schüttele Dich! Pruste! Du bist zuhause und Kinder finden das prima!!! Dreimal das Ganze;
- Zum Schluss streiche Dir alles Schwere von den Schultern, dreimal links und dreimal rechts: streiche dabei zart von Deinem Hinterkopf über den Hals zur jeweiligen Schulter;

Weg ist damit alles, was gerade schwer und belastend ist – zumindest für den Moment... Es wurde gelacht, vertieft geatmet, Nerven wurden beruhigt; eine gute Übung für zwischendurch, um sich wieder wahrzunehmen und auszugleichen.

Entspannungsübung

Wie gerade schon gesagt, ist der Atem die wichtigste Lebenskraft. Von daher ist das Motto von jeher – aber jetzt besonders! – WEITERATMEN.

Auch wenn gerade jetzt das Atmen so sorgenvoll wahrgenommen wird: Hustet da einer? Dort geht jemand mit Atemschutzmaske... Atem wird gerade als gefährlich wahrgenommen.

Und gerade trotzdem: Atem ist Lebenskraft! Ohne Atem kein Leben!

Weiteratmen, und immer wieder sich erinnern weiter zu atmen. Beim Brotschneiden, beim Schuhe anziehen, beim Kisten- oder Kindertragen: Weiteratmen!

Wir alle sind sehr oft mit unserer Aufmerksamkeit sehr im Außen. Wir funktionieren im Alltag, im Beruf, kümmern uns um andere. Dabei übersehen wir leider oft, wie es uns selbst eigentlich geht, wie wir uns fühlen. Gerade jetzt ist das schwieriger denn je. Gewohnte Auszeiten sind hinfällig. Arbeiten von zuhause, gleichzeitig die Schularbeiten der Kinder begleiten, die Kinder bespaßen und dabei ein schlechter Ersatz für Freunde sein.

Deswegen ist es wichtiger denn je, den Atem regelmäßig wahrzunehmen. Ohne Wertung, ohne Ziel, wie er zu sein hat. Einfach spüren: Ich atme! Ich lebe! Mit dem Einatmen nehme ich auf, was ich brauche. Mit dem Ausatmen gebe ich ab, was mich belastet... Ein...aus...ein...aus... Ganz von alleine und ganz ohne mein Zutun...

Kinder kann man mit folgender Übung gut über den Atem beruhigen:

Wellenatmen

- Bequem auf den Rücken hinlegen;
- Hosenbund lockern, es sich bequem machen;
- Eine kuschelige Decke und ein gemütliches Kissen dürfen nicht fehlen;
- Jetzt darf das Kuscheltier auf dem Bauch des Kindes platznehmen;
- Spürst Du, wie Dein Kuscheltier sich wie auf einer Welle beim Atmen auf und ab bewegt? Auf und ab, ganz von alleine...
- Spürst Du, wie die Welle gaaaanz hoch wird, wenn Du ganz tief einatmest?
- Und wenn Du dann wieder ausatmest? Wie tief Dein Kuscheltier dann ins Wellental gleitet?
- Erwachsene können die Übung auch selbst mitmachen, indem sie sich ein Kissen auf den Bauch legen und dadurch unterstützt den Atem (wieder-) entdecken;

Immer gut weiteratmen! Egal, wie angespannt die Situation auch gerade sein mag, erinnern Sie sich immer wieder daran, vielleicht auch über Zettelchen, die Sie sich z. B. an den

Kühlschrank oder auf das WC hängen (oder an sonstige Orte, wo Sie oft vorbeikommen 😊)
Atem ist Lebenskraft!

Tipps und Hinweise anderer Institutionen

- **Sie müssen nicht alles alleine schaffen!**

Kein Mensch käme auf die Idee seine Schuhe selbst zu besohlen, seine Zähne selbst zu richten... Und genauso müssen Sie – GERADE in dieser Zeit der Herausforderung und Krise! – Ihre Sorgen und Nöte nicht alleine aushalten.

Wenden Sie sich bitte **frühzeitig** an entsprechende Beratungseinrichtungen. Es ist völlig normal, dass die Nerven bei Eltern und Kindern bloßliegen. Entlasten Sie sich durch Beratungsgespräche und holen Sie sich bitte Unterstützung und Ideen, wie Sie wohlbehalten durch diese Zeiten kommen und Konflikte entschärft werden können **bevor** sie eskalieren!

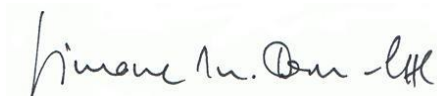
- **Elterntelefon:** 0800 111 0550
- **Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:** 116 111
- **Schwangere in Not:** 0800 404 0020
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:** 0800 011 6016
- **Pflegetelefon:** 030 20 17 91 31
- Weiterführende Beratungsadressen auf der **Internetseite der Stadt Nürnberg:**
https://www.nuernberg.de/internet/buendnis_fuer_familie/familienleben.html

- **Ideen, wie Sie und Ihre Kinder den außergewöhnlichen Alltag gut meistern können:**

- **Familienblog** der Stadt Nürnberg: <https://familienblog.nuernberg.de/>
- Wenn alle **Hörbücher** oder **Hörspiele** bereits gehört wurden, kann man kostenfrei und ohne Werbung auf OHRKA für Nachschub sorgen: <https://www.ohrka.de/>
- Von **(Vor-) Lese-Apps**, über **Buchtipps** bis hin zu kreativen **Bastelideen**... Auf den Seiten von Stiftung Lesen werden Sie bestimmt fündig:
<https://www.stiftunglesen.de/aktionen/vorlesen-corona/>

Ich wünsche Ihnen weiterhin sehr gute Nerven und viel Zuversicht! Falls Sie selbst Ideen haben, die sich bewährt haben, freue ich mich von Ihnen zu hören!

Ihnen und Ihren Familien wünsche ich beste Gesundheit! Bleiben Sie behütet!



Simone Dorn-Ettl

KEB-Nürnberg e. V.
Familienbildung
Königstr. 64
90402 Nürnberg

Mail: familienbildung@keb-nuernberg.de
URL: www.keb-nuernberg.de