



© Jill Wellington auf pixabay

Liebe Familien,

Sie haben wieder eine Woche mit den Einschränkungen durch das Corona-Virus/Covid-19 geschafft! Eine weitere Woche gemeistert und sich wohl oder übel mit allen Einschränkungen arrangiert. Neue Strukturen erprobt, verworfen oder für gut befunden. Dabei hat einiges vielleicht ziemlich gerumpelt und anderes gelang überraschend gut... Eines steht für mich jedenfalls fest: SIE sind wahre Überlebenskünstlerinnen und -künstler!

Auch heute sende ich Ihnen im Namen der **Familienbildung der Katholischen Erwachsenenbildung** wieder Impulse, die Sie unterstützen können, diese ungewohnten Alltagsformen zusammen gut zu durchleben:

- Ideen, wie Sie und Ihre Kinder schnell **Kraft** spüren können und Ihr **Immunsystem** auf Zack bleibt,
- Ideen, wie Sie Ihre **Spaziergänge** mit den Kindern ein wenig „aufpeppen“ können und
- auch Ideen, wie Sie als Eltern sich kleine **Alltagsfluchten** einbauen können, denn Zeit für sich ganz alleine ist in diesen Zeiten Mangelware, v. a. für Alleinerziehende.
- Außerdem sende ich Ihnen **Anregungen**, die **Kar- und Osterzeit** in Ihren Familien zu begehen, denn auch diese werden dieses Jahr komplett auf den Kopf gestellt und brauchen neue Formen.
- Und zu guter Letzt finden Sie auch wieder Tipps und Anregungen anderer Institutionen, die ich für teilenswert erachte.

Wie immer funktionieren alle Ideen und Anleitungen ohne besondere Vorkenntnisse und mit haushaltsüblichen Materialien. Nehmen Sie auf mögliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen Rücksicht und seien Sie achtsam in der Durchführung.

Gutes Gelingen und viel Freude beim Ausprobieren!

Aktivierungsübung

Aktivierung der Meridiane durch Klopfmassage des Körpers und Massage der Ohren

In vielen fernöstlichen Disziplinen, wie z. B. der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM), des Shiatsu oder des DO-IN ist diese Art von Selbstmassage bekannt. Ihr zugrunde liegt die Idee, dass der Körper nicht nur von Adern und Lymphbahnen durchzogen wird, die wichtig sind für die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und den Abtransport von Abfallstoffen, sondern auch von **Energiebahnen**. In diesen „**Meridiane**“ genannten Leitbahnen fließt die Lebensenergie. Durch das Klopfen, Drücken, Streichen oder auch Stechen (vgl. Akupunktur) von bestimmten Akupressur- bzw. Akupunkturpunkten kann der Fluss der Lebensenergie allgemein angeregt werden oder in bestimmte Körperregionen geleitet werden.

Folgende Klopfmassage macht die Hauptmeridiane durchlässig und sorgt für eine ausgewogene Verteilung der Energie im gesamten Körper – sie ist eine gute **Vorsorgemaßnahme**, um gesund zu bleiben und hilft, Energieblockaden, die u. U. durch Anspannung oder Stress entstanden sind, aufzulösen.

Sie brauchen dafür keinerlei Equipment, denn Ihre Hände haben Sie immer dabei...

Falls Sie Einschränkungen haben sollten, berücksichtigen Sie diese bitte



© Michael Raab auf pixabay

- **Abklopfen der Energiebahnen (jeweils dreimal):**

- Mit der rechten Hand von der linken Schulter auf der Arminnenseite bis zur Handinnenfläche klopfen. Dabei nicht zu fest und nicht zu wenig klopfen – gerade so, dass es angenehm aber deutlich spürbar ist.
- Über die Handaußenseite über die Außenseite des Armes wieder hoch zur linken Schulter klopfen.
- Nach dem dritten Durchgang zum Brustbein (Thymusdrüse) klopfen, dort mit beiden Händen klopfen.
- Nach einigen Momenten erfolgt der Wechsel und es wird mit der linken Hand in Richtung rechter Schulter weitergeklopft.
- Von der Schulter über die Arminnenseite zur rechten Handfläche und über die Hand- und Armaußenseite wieder hoch zur rechten Schulter.
- Nach drei Durchgängen abschließen mit dem erneuten Klopfen der Thymusdrüse mit beiden Händen.
- Weiter mit beiden Händen vorsichtig zum Bauch klopfen,
- von dort über die Hüften zum Gesäß, dieses kräftig klopfen.
- Die Außenseiten der beiden Beine hinabklopfen,
- über die Zehen zur Innenseite der Füße bzw. Beine kommen und innen wieder beide Beine hinaufklopfen. **Achtung: Bei Krampfadern oder Thrombosegefahr nur streichen, NICHT klopfen!**
- Zum Abschluss mit beiden Händen die Nierenpunkte angenehm warm reiben.
- Arme lösen und ausschütteln.

- **Ohrenmassage:**

Auf den Ohren liegen Akkupressur- bzw. Akupunkturpunkte, die den gesamten Körper darstellen. Insofern bietet eine Ohrenmassage eine Ganzkörpermassage auf kleinstem Raum. Sie kann zwischendurch ohne großen Aufwand und ohne Aufsehen zu erregen als Aktivierungsmaßnahme durchgeführt werden. Brillenträgerinnen oder –träger nehmen dafür am besten die Brillen ab. Falls Ohringe oder Piercings vorhanden sind, bitte entsprechend aufpassen.

- Massieren Sie Ihre Ohrmuscheln von innen nach außen mit angenehmem Druck, indem Sie Ihre Ohren zwischen Zeige- und Mittelfinger und Daumen reiben.
- Ziehen Sie anschließend die Ohrmuscheln vorsichtig in alle Richtungen, und machen sich „lange Ohren“.

- Lassen Sie die Ohren abschließend „flattern“, wie Elefantenohren, indem Sie mit Gefühl Ihre Ohrmuscheln von hinten mit den Händen zum Wackeln bringen.



© Monika P auf pixabay

- Legen Sie Ihre Finger wie ein „V“ vor- und hinter Ihr Ohr (dabei jeweils Zeige- und Mittelfinger und Ring- und kleinen Finger zusammenführen) und reiben angenehm Ihre Schädelknochen. Die in diesem Bereich verlaufenden Hirnnerven werden dadurch beruhigt.

Bei beiden Varianten stellt sich für gewöhnlich unmittelbar ein wohliges Gefühl von Wärme und Erfrischung ein. So sind die Übungen auch dafür geeignet kurze Pausen als Energiequelle zu bereichern.

- **Kinder machen diese Übungen sehr gerne mit, wenn mit entsprechenden Bildern gearbeitet wird:**

- „Wir klopfen uns allen Staub aus den Klamotten“;
- „Wir klopfen uns wie wenn wir ein treues Eselchen klopfen würden, das uns den ganzen Tag ganz treu getragen hat“;
- Thymusdrüse „Wir klopfen uns die Brust, wie ein Gorilla und brüllen mal kräftig dazu!“
- „lange Ohren, wie ein Hase“;
- „Wackelohren wie Dumbo“;

Embodiment – besser drauf durch Bewegung!

„Embodiment“ meint hier, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Körperhaltung/Bewegung und dem seelischen Befinden. Durch vielerlei Bewegungen können Sie sich in Ihrem seelischen Befinden positiv unterstützen und zur Ausschüttung von Glückshormonen oder positiv stimmenden Botenstoffen beitragen. Oder sich durch Bewegungen beruhigen, indem Sie entsprechende Nerven stimulieren, die sich ausgleichend auf Körper und Psyche auswirken.



© Open Clipart Vectors auf pixabay

Versuchen Sie es selbst: Stellen Sie sich hin und lassen wie Charlie Brown in höchster Depressionsstimmung die Mundwinkel und Ihre Schultern hängen. Ihr Blick ist zum Boden gesenkt. Ihre Arme fühlen sich bleischwer an. Bleiben Sie ein paar Augenblicke genauso stehen. Wie fühlen Sie sich in dieser Haltung? Was macht das mit Ihrer Atmung? GENAU: Alles wird gleich viel grauer und schwerer...

Strecken Sie sich jetzt gezielt durch und schütteln sich aus! Heben Sie den Blick und schnaufen Sie sehr gut durch – denn in dieser Haltung wollen wir nicht verharren. Die Zeiten sind schwer genug – da brauchen wir auch nicht noch künstlich herbeigeführte Schwere.

Diesen eben erlebten Effekt kann man sich ebenso umgekehrt zunutze machen: Nämlich indem man bewusst Körperhaltungen einnimmt und Bewegungen durchführt, die positive Stimmung und Ausgeglichenheit unterstützen.

Heute stelle ich Ihnen Bewegungen vor, die diese Tage ein wenig leichter aushaltbar machen. Sie alle tragen eine **Aufwärtsbewegung** in sich. Und ja, am Anfang werden Sie sich vielleicht komisch vorkommen, aber ich kann Ihnen versichern: Übung macht den Meister und die Meisterin!!!

Bewegen Sie sich glücklich und nehmen Sie sich ein Beispiel an Ihren Kindern, die sind oft darin, zumindest solange sie noch klein sind, wahre Expertinnen und Experten!

- **Beide Daumen hoch!** Kleben Sie sich an oft aufgesuchte Orte entsprechende Zettelchen zur Erinnerung (WC, Kühlschrank, Badezimmerspiegel, Geldbörse etc.);
- **Mundwinkel nach oben und 20 Sekunden so halten!** – auch wenn einem vielleicht gar nicht danach ist! Schauen Sie sich so mit Ihren Kindern oder Partnerinnen und Partnern an, ist ein Loslachen schon fast vorprogrammiert...
- **Arme in Siegerpose nach oben recken!** Sich groß machen – ruhig auch mit dem inneren Bild „Ich bin eine Siegerin/ein Sieger!“ „Mir kann so schnell keiner was!“ , Jubeln Sie und erinnern sich an Herausforderungen, die Sie hervorragend gemeistert haben!
- **Hüpfen Sie** (wenn Ihre körperliche Situation dies zulässt...) wie ein Gummiball! Wie lange sind Sie nicht mehr ausgelassen gehüpft vor Freude? Und wie oft hüpfen Kinder? Lassen Sie sich anstecken!



© Conmongt auf pixabay

Diese Körperübungen oder Bewegungen können Sie für Sich alleine oder mit Ihren Kindern üben und immer wieder zwischendurch pflegen. Nach dem Aufstehen als erstes vor dem Badspiegel ein siegessicheres doppeltes Daumenhoch: Du schaffst den heutigen Tag mit allen Herausforderungen gut! Ein freundliches Lächeln hinterher und die Zusage diese Person im Spiegel auch in diesen Zeiten, in denen so wenig Freiraum für eigene Belange bleibt immer wieder wahrzunehmen.

Und wenn die Kinder für eine Zeit mit eigenem Spiel, Schlaf, Hörbücher hören oder auch mal Filmen schauen oder die Größeren mit Lernen, chatten etc. beschäftigt sind, dann so oft es geht die Chance ergreifen und **SICH SELBST** versorgen! Ein paar Minuten durchschnaufen, mit was auch immer Ihnen gut tut...eine Tasse Tee/Kaffee mit einem Stück Schokolade genießen, ein paar Minuten KEINE Pflichten haben. Sich immer wieder vergegenwärtigen, dass die momentane Situation eine Ausnahmesituation ist, die auch wieder vorbei geht. Wahrscheinlich nicht so schnell, wie wir es uns alle wünschen, aber sie wird irgendwann enden!

Kar- und Osterzeit einmal anders

Die gewohnten Zusammenkünfte in der Kar- und Osterzeit werden dieses Jahr ausfallen. Kein Kinderkreuzweg, keine Osternacht, ja selbst die normalen Gottesdienste fallen weg. Zeit, sich umzusehen, wie wir die Zeit auf Ostern zu anders begehen können. Zeit, um die Fastenzeit und Ostern selbst in die Hand zu nehmen und Ideen zu sammeln, wie wir diese besondere Zeit im kirchlichen Jahresverlauf feiern können.

- **Familiengebete** oder **Online-Kindergottesdienste**: Auf www.diewortmacherei.de können Familien online mitfeiern und mitbeten. Sich vernetzt fühlen, auch wenn im Moment eben keine Kinderkirche vor Ort gefeiert werden darf.
- Vorschläge und ganz praktische Umsetzungstipps wie z. B. **Liedvorschläge** und **Gestaltungsmöglichkeiten**, wie Familien **Gottesdienste** feiern können, finden Sie auch auf den Seiten der **Familienpastoral Bozen-Brixen**: <https://www.bz-bx.net/de/coronasituation-familien/4-fastensonntag-22-maerz-2020.html>

- **Bibel in leichter Sprache:** Für alle Familien mit kleineren Kindern, Senioren, Menschen, die nicht so gut Deutsch sprechen bieten die Übersetzungen der Bibeltex-te in leichte Sprache eine wunderbare Möglichkeit in die Geschichten der Bibel einzutauchen. Ich habe Ihnen im folgenden link bereits die Textstellen zur Kar- und Osterzeit herausgesucht: <https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/lesejahr-a?page=2> Auch die dazugehörenden Bilder können ein gelungener Einstieg in ein Gespräch über die Bibelstellen sein.



© www.evangelium-in-leichter-sprache.de Jesus reitet auf einem Esel

Beratung und Unterstützung

Und wenn dann doch die Sorgen zu groß werden oder die Belastung zu viel wird?

Geschwisterkinder streiten in einer Tour, der Lernstoff ist allen Beteiligten ein Rätsel und tagtäglich gibt das Homeschooling Anlass zu Auseinandersetzungen... existenzielle Sorgen um den Job kommen zu bereits bestehenden Beziehungsschwierigkeiten hinzu... als Eltern kann man seinen Kraftquellen, wie Sport etc. nicht mehr in gewohnter Weise nachgehen und ist zunehmende überlastet...

Ein „normales“ Leben birgt bereits genug Herausforderungen, wie sehr können jetzt Schwierigkeiten, die sich sonst regeln lassen, zu scheinbar unüberwindbaren Hürden werden.

Nutzen Sie bitte Unterstützungsangebote **frühzeitig!** Sie müssen nicht alles alleine schaffen!

- Die **Psychologische Beratungsstelle für Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen** ist gerade jetzt eine wichtige Anlaufstelle, wo Sie Beratung und Begleitung finden können:

Telefonisch unter **0911 / 99 28 22 20** oder per **E-Mail** efl.nuernberg@erzbistum-bamberg.de können Sie einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren. Eine gleichbleibende Bezugsperson unterstützt Sie dann in Ihren Fragestellungen – auch über einen längeren Zeitraum hinweg!

- Der **Sozialpsychiatrische Dienst der Stadtmission Nürnberg** unterstützt und informiert zu **psychischen Krisen** und **seelischen Erkrankungen** unter Tel.: **(0911) 935 955 – 5 (Sekretariat)** oder per **E-Mail** anke.frers@stadtmission-nuernberg.de
- Gerade Kinder und Jugendliche leiden unter den Ausgangsbegrenzungen. Falls ihnen die Decke auf den Kopf fällt, können die Beraterinnen und Berater der **Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche Tel.: 116 111** helfen und bei Bedarf an andere Beratungsstellen weitervermitteln. Auch Onlineberatung ist hier möglich https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in
- Weiterführende Beratungsadressen auf der **Internetseite der Stadt Nürnberg:** https://www.nuernberg.de/internet/buendnis_fuer_familie/familienleben.html

Tipps und Hinweise anderer Institutionen

- **Der Vogelphilipp:** Philipp Herrmann vom BUND Naturschutz hat sich eine einfache Art und Weise ausgedacht, wie Vogelstimmen identifiziert werden können:



Vielleicht steht ja so der nächste Spaziergang schon ganz unter der Überschrift „Wer zwitschert denn da?“

- **Familienblog** der Stadt Nürnberg: <https://familienblog.nuernberg.de/>
- **Zoff + Harmonie**, die Familienbildung der Katholischen Stadtkirche hat ebenfalls schöne Tipps und Bastelanleitungen für Familien mit kleineren Kindern. Den Newsletter finden Sie unter <https://zoff-harmonie.de/aktuelles/newsletter-zum-downloads>
- Im **Deutschlandfunk Kultur** können Sie einen **Podcast** hören, in dem der **Neurobiologe Gerald Hüther** Eltern ermutigt die Phase des **Homeschoolings gelassen anzugehen**: https://www.deutschlandfunkkultur.de/kreativitaet-statt-homeschooling-lasst-eure-kinder-laufen.1008.de.html?dram:article_id=473589

Ich wünsche Ihnen weiterhin alles Gute 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!

A handwritten signature in black ink that reads 'Simone Dorn-Ettl'.

Simone Dorn-Ettl

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

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