



© LMoonlight auf pixabay

Liebe Familien,

so einen farbenprächtigen Osterbrunnen finden wir dieses Jahr leider nur auf Fotos vergangener Tage. Diese schöne Ostertradition musste leider, wie so vieles andere, was uns bislang selbstverständlich war, wegen des Corona-Virus entfallen. Und so sind wir mehr denn je gefragt, von unseren Erinnerungen und Erfahrungen zu zehren. Ein wenig, wie der poetische Mäuserich **Frederick** von **Leo Lionni**, der in weiser Voraussicht Sonnenstrahlen, Farben und Wörter sammelt für die grauen und langen Wintertage während alle anderen Mäuse Vorräte von Körnern, Nüssen, Getreide und Stroh anlegen. Die Mäuse wundern sich über Frederick und halten ihn wahrscheinlich auch für faul. Aber Frederick weiß um die **heilsame Kraft der Erinnerung**. <https://www.youtube.com/watch?v=-d2VIMz6PQo>

Geht es Ihnen nicht auch so, dass Sie in Ihrer Familie mehr denn je erzählen: „Mensch, weißt Du noch? Letztes Jahr? Noch vor ein paar Wochen? An Ostern haben wir sonst...?“ Und dann kommt einem diese ganze absurde Situation, in der wir uns bewegen, wieder so richtig ins Bewusstsein. Alles ist anders als wir es kannten, und Sie müssen sich wohl oder übel mit den verordneten Veränderungen arrangieren. Zum Schutz für sich und Ihre Mitmenschen.

Auch wenn wir noch nicht absehen können, wie lange dieser **Ausnahmestand** noch dauern wird. **Eines ist gewiss: Er wird irgendwann enden!** Und diese Hoffnung, dieses Zutrauen gemeinsam mit unseren Erinnerungen an Leichtigkeit, Gemeinschaft, geregelten Tagesabläufen mit Kindergarten, Schule und Co. etc. bringt uns über die Zeit!

Es ist Ostern! Vielleicht können wir dankbar sein, dass die Corona-Krise uns im Frühling heimsucht und wir wenigstens Licht und die üppige erwachende Natur um uns herum haben! Und eben auch die **Osterbotschaft: Es geht weiter! Das Grauen wird sich wandeln! Es wird gut! Fürchtet Euch nicht!**

So ist auch dieser Newsletter der **Familienbildung der Katholischen Erwachsenenbildung** wieder gemeint: Hoffnung, Zuspruch und Ausblick zu geben. Die Einschränkungen, die Sie derzeit aushalten müssen sind knüppelhart. Vielleicht können die Anregungen ein wenig Abwechslung, Bereicherung und Unterstützung in Ihrem Familienalltag ermöglichen:

- **Entspannungs- und Aktivierungsübungen;**
- Vorschläge, um die **Kar- und Osterwoche** in der Familie zu **gestalten** und die frohe Botschaft der Auferstehung in Ihren Familien erlebbar zu machen;
- **Tipps und Informationen anderer Institutionen**, die ich für hilfreich halte, gibt es selbstverständlich auch wieder;

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

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und Inspiration beim Lesen!

Aktivierungsübungen

Auf dem **YouTube-Kanal des Post SV Nürnberg e. V.** finden Sie herrliche Fitnessimpulse für die ganze Familie: Von Tanz oder Zumba für Kinder – auch schon für die ganz jungen... - bis hin zu Wurfspielen oder Yoga und Wirbelsäulengymnastik. So wird es vielleicht zur willkommenen Abwechslung das Zuhause in ein Fitness- oder Yogastudio umzufunktionieren.

https://www.youtube.com/playlist?list=UUgu0eZtxYm6Yp_OwuZK3I8Q



© Post SV Nürnberg e. V.

Entspannungsübung: Bodyscan – „Durchatmen des Körpers“

Bodyscan – Den Körper „durchatmen“

Der **Atem** ist unsere **ureigene Lebenskraft**. Mit dem ersten Atemzug treten wir in diese Welt ein und nach dem letzten Atemzug verlassen wir sie.

Beobachten Sie sich einmal im Alltag, wie oft Sie unwillkürlich den Atem anhalten: Beim Brotschneiden, beim Heben von Dingen, bei Ärger, Angst, Stress... Die Situationen summieren sich im Lauf eines Tages – gerade jetzt, wo uns so viele Sorgen und bedrückende Nachrichten belasten. Durch den stockenden Atem aber schneiden wir uns selbst von dieser wichtigen, ja wichtigsten Lebensenergie ab, was langfristig zu Verspannungen und Erkrankungen verschiedenster Art führen kann.

Sich also mit der eigenen Atmung näher zu beschäftigen und immer wieder sorgfältig das eigene Atemgeschehen in den Blick zu nehmen ist eine hervorragende Gesundheitsvorsorgemaßnahme. Durch die folgende Übung vertieft sich Ihre Atmung. Dadurch wird Ihr gesamter Körper, bis in die kleinste Zelle hinein besser mit Sauerstoff versorgt und Stoffwechselfvorgänge werden unterstützt. Gleichzeitig beruhigt sich Ihre Psyche und das Gedankenkarussell dreht sich langsamer.



© Skitterphoto auf Pixabay

Sie können die **Übung sowohl im Sitzen, als auch im Liegen** durchführen. Sie eignet sich auch als Einschlafritual, oder wenn Sie nachts sorgenvoll wachliegen sollten zum Wiedereinschlafen. Sie lassen in diesem Fall die Aktivierung, die stets nach dieser Übung zu folgen hat, weg.

Suchen Sie sich bitte einen ruhigen Ort. Es ist förderlich für Ihre Konzentration und Entspannung wenn Sie sicher sein können, dass Sie Ihre Ruhe haben vor etwaigen Störungen wie Telefonklingeln oder ähnlichem.

- **Ruhetönung:**

- Setzen Sie sich aufrecht, aber bequem auf einen Stuhl. Überprüfen Sie, ob Sie für diese kleine Auszeit Ihre Brille ablegen möchten. Ob Sie vielleicht Ihre Hose, Ihren Rock lockern möchten. Ob Sie sich bequem fühlen. Sorgen Sie gut für sich!
- Ihre Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Falls Ihr Stuhl so hoch ist, dass Sie keinen guten Kontakt mit Ihren Fußsohlen zum Boden haben, legen Sie sich bitte eine zusammengerollte Decke unter Ihre Füße.
- Ihre Hände liegen locker und gelöst auf Ihren Oberschenkeln.
- Sie können Ihre Augen für die Übung schließen, oder sie geöffnet lassen, ganz so, wie es Ihnen angenehm ist. Falls Sie sie geöffnet lassen, suchen Sie sich in einiger Entfernung auf dem Boden bitte einen Fixpunkt und lassen Ihren Blick „leer“ werden.
- Nun nehmen Sie zu allererst Ihre Füße wahr, wie sie guten Kontakt zum Boden haben. Ebenso fühlen Sie, wie Ihr Gesäß Kontakt zur Sitzfläche hat und zuletzt, wie die Stuhllehne Ihnen Halt am Rücken gibt.
- Spüren Sie einige Atemzüge lang Ihren Atem, wie er im Moment fließt. Völlig wertfrei. Einfach nur wahrnehmen wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt.

- **Bodyscan:**

- Und nun gehen Sie noch einmal zu Ihren beiden Fußsohlen, spüren Ihre beiden Fußsohlen, von den Fersen über die Fußgewölbe bis hin zu den einzelnen Zehen...
- Gehen mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu Ihren Sprunggelenken...
- Wandern mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu den Unterschenkeln...Schienbeine...Waden...Bis zu den Knien...
- Von dort weiter zu den Oberschenkeln...zum Gesäß...
- Spüren noch einmal bewusst, wie die Oberschenkel und Ihr Po guten Kontakt zur Sitzfläche Ihres Stuhls haben...wie Ihre Hände schwer und gelöst auf Ihren Oberschenkeln ruhen...vielleicht spüren Sie auch den Stoff Ihrer Hose oder Ihres Rocks...
- Sie gehen weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Bauchraum und spüren den Beckenbereich, den unteren Rücken...
- Wandern weiter den Rumpf hinauf zum Brustbereich...Steigen die Wirbelsäule hoch und spüren den mittleren Rücken...
- Nehmen Ihren Schultern wahr...
- Davon ausgehend Ihre Oberarme...die Ellenbogen...bis hin zu den Händen...Handflächen...alle Finger bis in die Fingerspitzen...Ihre Handrücken...
- Kehren Sie zu Ihren Schultern zurück und wandern Sie in Ihrer Aufmerksamkeit zum Nacken...von dort steigen Sie auf und spüren Ihren Hals...
- Ihren Kopf, der aufrecht auf Ihrer Halswirbelsäule thront...
- Den Hinterkopf...die Ohren... das Gesicht...Mund- und Kieferbereich...Nase...Wangen...Stirn...Ihren Scheitel...
- Und wie Sie so ein komplettes Bild von sich, wie Sie auf dem Stuhl sitzen oder im Bett, auf dem Sofa liegen, vor Ihrem inneren Auge haben, stellen Sie sich vor,

dass Sie durch Ihren Scheitelpunkt einatmen, der Atem durch Ihren gesamten Körper strömt und Sie durch Ihre Fußsohlen wieder verlässt:

- Einatmen...der Atem fließt sanft durch Ihren Scheitel...verteilt sich im ganzen Körper...bis zu den Füßen...
- Ausatmen...der Atem nimmt alle Verspannungen...alles Verbrauchte...allen Kummer...alles Schwere mit und sie atmen durch Ihre Füße aus.
- Einatmen...Sie atmen neue kraftbringende Energie ein... Vielleicht hat Ihr Atem eine besondere Farbe, ein Leuchten...Auf jeden Fall hat er genau die Temperatur, die Ihnen jetzt gerade gut tut...
- Ausatmen...Sie atmen alles aus, was schwer ist oder Ihnen hinderlich...Lassen alles los, was Sie gerade nicht mehr brauchen können...
- Dieses „Durchatmen“ genießen Sie einige Atemzüge lang. Werden dabei immer ruhiger und ruhiger... Auftauchende Gedanken, die Sie hinderlich empfinden, „veratmen“ Sie einfach. Sie schicken sie mit Ihrem Atem auf die Reise und atmen sie aus...Immer wieder aus.

- **Aktivierung:**

- Wenn Sie die Übung beenden, dann ballen Sie zuerst Ihre Hände zu Fäusten und öffnen Sie wieder. Machen Sie dies ein paar Mal. Ebenso machen Sie bitte kräftige Pumpbewegungen mit den Armen!



© xxolaxx auf Pixabay

- Öffnen Sie die Augen, falls Sie sie geschlossen gehalten haben und sehen sich gut im Raum um. Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr. Nehmen Sie einen Atemzug voll frischer Wachheit!
 - Recken und strecken Sie sich ordentlich durch.
 - Gähnen und seufzen Sie nach Herzenslust und tun Sie die Bewegung, nach der Ihnen gerade zumute ist.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie wieder sehr gut aktiviert und wach im Hier und Jetzt ankommen: Schütteln Sie sich oder machen wiederholte Pumpbewegungen mit Armen und Händen!

Kar- und Osterzeit in der Familie

Kreativität ist gefragt, da die gewohnten Gottesdienste in der Kar- und Osterzeit dieses Jahr leider nicht wie sonst stattfinden können.

Dies birgt aber auch die Chance, sich selbst zu befragen, was einem eigentlich an Ostern wichtig ist und wie auch in der einzelnen Familie diese wichtige Zeit begangen werden kann. Viele Institutionen bieten für das Eigenengagement hilfreiche Tipps:

- Gestaltungsvorschläge für die Kar- und Ostertage für Familien kommen vom **Fachbereich Gemeindegottesdienste** des Erzbistums Bamberg: <https://familie.erzbistum-bamberg.de/termine/>
- Einen umfangreichen **Ideenpool** für **Kirche mit Kindern in Zeiten von Corona, Bibel Gute Nacht Geschichten, Online-Kindergottesdienste** und vieles andere mehr findet man auf den Seiten des **Landesverbandes für Evangelische Kindergottesdienstarbeit in Bayern** unter <https://www.kirche-mit-kindern.de/information/aktuell/>



Kindergottesdienst in den Osterferien

auf kirchemitkindern-digital.de

<p>Palmsonntag, 5. April, 10 Uhr Württemb. Landesverband für Kindergottesdienst</p> <p>Gründonnerstag, 9. April, 18 Uhr Westfälischer Verband für Kindergottesdienst</p> <p>Karfreitag, 10. April, 10 Uhr Kindergottesdienst in Sachsen</p>	<p>Ostersonntag, 12. April, 10 Uhr „Kirche mit Kindern“ in Bayern auch auf youtube.com/bayernevangelisch</p> <p>Ostermontag, 13. April, 10 Uhr „Kirche mit Kindern“ in der EKBO</p> <p>Sonntag, 19. April, 10 Uhr Rheinischer Verband für Kindergottesdienst</p>
--	---

©www.kirche-mit-kindern.de

- **KREUZ- UND QUERBE(E)T SINGEN** heißt es in der Kinderliturgie des **Bistums Würzburg**:
Noten zum Herunterladen, Audiodateien zum Mitsingen und los geht es!
<http://www.familiengottesdienste.bistum-wuerzburg.de/seiten/index.html>

Beratung und Unterstützung

Außergewöhnliche Zeiten brauchen besondere Begleitung! Das enge Zusammenleben, die fehlenden, gewohnten Kontakte, die möglichen finanziellen Sorgen, aber evtl. auch die übergroße Arbeitsbelastung in vielen Branchen und Familien führen vielerorts zu Konflikten. Damit diese nicht eskalieren, nutzen Sie bitte Unterstützungsangebote **frühzeitig!** Es gibt zahlreiche Beratungsangebote, die Sie entlasten können. In der Regel sind diese **anonym und kostenfrei**:

- 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!
- 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
- Die **Evangelische Fachstelle Alleinerziehende** im eckstein bietet derzeit telefonische Beratung unter **Tel.: 0911 / 214 2100**. Sprechen Sie bitte auf Band, Sie werden zurückgerufen. Weiterführende Informationen für Alleinerziehende finden Sie unter <https://www.alleinerziehende-nuernberg.de/>
- Zudem erhalten Sie eine **Übersicht** diverser Beratungsangebote, wenn Sie selbst Hilfe benötigen oder den Eindruck haben, jemand anderer bräuchte Unterstützung:
https://www.alleinerziehende-nuernberg.de/system/files/dateien/20-04-03_notrufnummern_0.pdf
- Zum Thema **Konflikte entschärfen** können Sie sich ebenfalls telefonisch beraten lassen von ausgebildeten Mediatorinnen und Mediatoren von **kokon, Konstruktive Konfliktberatung der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern, der Regionalgruppe Franken im Bundesverband Mediation e. V. (BM) und der Gemeinwesen-Mediation-Nürnberg (Menschenrechtsbüro der Stadt Nürnberg)**: <https://www.arbeitsstelle-kokon.de/krach-der-quarantaene> und Tel.: 0911 / 43 04 238

Tipps und Hinweise anderer Institutionen

- **Familienblog** der Stadt Nürnberg: <https://familienblog.nuernberg.de/>
- **30 Tipps**, was man jetzt **draußen, drinnen** oder **im Netz** Schönes machen kann kommen von der **Frankfurter Allgemeinen Zeitung**:
<https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/wochenlang-zu-hause-30-tipps-fuer-kinder-zum-spielen-und-basteln-16703152.html>
- **Solange die Schulen und Kitas geschlossen** sind, kann man bei **Audible kostenfrei** Hörbücher und Hörspiele hören. Für ältere Kinder, oder Kinder, die zweisprachig aufwachsen, sind auch die Hörbücher in anderen Sprachen außer deutsch interessant:
https://stories.audible.com/discovery/enterprise-discovery-21122524011?ref=adbl_ent_anon_ds_ds_dccs_sbtp-0-7
- Vielleicht haben Sie ja auch bereits **Gesichtsmasken** gebastelt oder genäht? Worauf es bei diesen Behelfsmasken ankommt, erfahren Sie hier: https://www.n-tv.de/panorama/Worauf-es-bei-Behelfsmasken-ankommt-article21689584.html?utm_source=pocket-newtab

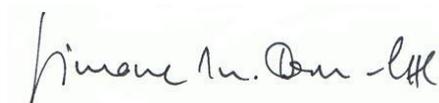


© Simone Dorn-Ettl

- **Zoff + Harmonie**, die **Familienbildung der Katholischen Stadtkirche Nürnberg** hat ebenfalls schöne Tipps und Bastelanleitungen für Familien mit kleineren Kindern. Den Newsletter finden Sie unter <https://zoff-harmonie.de/aktuelles/newsletter-zum-downloads>
- Für alle, die neben den vielen belastenden Nachrichten besonders ihren Blick für die **gelingenden** und **nährenden Erfahrungen** und **Nachrichten** in der Welt richten möchten: <https://nur-positive-nachrichten.de/>
- **Witzige Bastelideen** für die ganze Familie zu Ostern, wie z. B. Anhänger oder Tischdekorationen unter <https://www.familie.de/diy/basteln/osterbasteln/>

Ich wünsche Ihnen von Herzen frohe Ostern, mögen die Sonnenstrahlen wie die frohe Botschaft tief in Ihre Herzen dringen und Ihnen Zuversicht und Helligkeit bescheren!

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