



© Pezibear auf pixabay

## Liebe Familien,

wie geht es Ihnen? Wie haben Sie Ihre Osterfeiertage verbracht? Dieses Jahr wahrscheinlich so ganz anders, als Sie es geplant hatten. Ja, wir alle versuchen uns so gut es geht mit den Gegebenheiten zu arrangieren. Wir werden zu wahrlichen **Anpassungsweltmeisterinnen und – weltmeistern!** Was wir doch alles so in unserem Leben gerade umbauen (müssen), dass es praktikabel wird. Was wir nicht alles schaffen. Was letztlich wichtig wird und was auf einmal gar nicht mehr so wichtig ist, wie wir es vorher empfanden.

Seit dieser Woche gelten **kleine Lockerungen der Ausgangsbegrenzungen** und so können wir uns jeweils mit einer Person, die nicht dem eigenen Haushalt angehört, draußen, selbstverständlich mit dem vorgegebenen Abstand von mind. 1,5 m, zum Spaziergehen oder zum Sport treffen. Verwandte oder Freunde der Familie, die vor Ort leben, wird das besonders freuen. Denn auch wenn derzeit in nie dagewesener Menge Videobotschaften mit Skype, Zoom oder anderem über Handy oder PC genutzt werden, um miteinander in Kontakt zu bleiben: Die persönliche Begegnung ersetzen können sie niemals!

Weiterhin streng untersagt ist Körperkontakt zu Personen, die nicht in unserem Haushalt leben. Einfaches Händeschütteln erscheint schon heute undenkbar, Umarmungen zur Begrüßung, um Trost zu spenden, ein spontanes Klopfen auf die Schulter: Alles verboten. Wie kostbar doch körperliche Berührung ist, wird jetzt besonders deutlich. Welcher Segen, wenn wir in einer Familie leben und uns spüren dürfen! Ein Drücken zwischendurch, das Kuschneln am Abend, ein Kuss einfach so, die Hand halten beim Spaziergehen. Durch **zarte, angenehme Berührung** werden Botenstoffe im Gehirn aktiviert, die uns **glücklich machen**:

<https://www.geo.de/geolino/mensch/7829-rtkl-psychologie-warum-beruehrungen-gluecklich-machen> Trotz aller Belastungen, die im Moment selbstverständlich nicht ausbleiben: Vielleicht können Sie diese Momente im Miteinander so noch einmal ganz anders würdigen, denn sie sind ein Geschenk! Im **Elternkurs Kess-erziehen** werden sie deshalb auch „**Edelsteinmomente**“ genannt <https://www.kess-erziehen.de/> Den Fokus auf diese nährenden und gelingenden Augenblicke zu richten, ist im Augenblick wichtiger denn je.

Dieser Newsletter der **Familienbildung der Katholischen Erwachsenenbildung** bleibt weiterhin regelmäßig an Ihrer Seite und unterstützt Sie mit hilfreichen Tipps und Informationen für Ihr Familienleben in Zeiten der Covid-19-Pandemie:

- **Übungen**, die Ihnen helfen können, im **seelischen Gleichgewicht** zu bleiben
- Vorschläge, wie **Spaziergänge abwechslungsreich** werden können;
- **Hinweise** für den **Umgang mit Covid-19** vom **Kinderarzt Dr. Renz-Polster** und zum **Umgang mit Stoffmasken für Kinder**;
- **Tipps und Informationen anderer Institutionen**, die ich für hilfreich halte, gibt es selbstverständlich auch wieder;

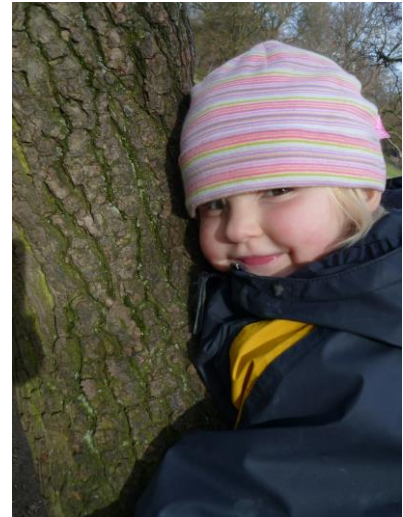
Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und Inspiration beim Lesen!

## Spaziergänge mit Pfiff

Gerade, wenn vielleicht die Wohnverhältnisse beengt sind, ist ein Spaziergang eine willkommene Abwechslung. Da derzeit keine weiteren Aktivitäten, wie z. B. (Eltern-) Kinderturnen möglich sind, ist das derzeit ein tägliches Highlight. Doch die Wege sind langsam bekannt. Diese Tipps können ein wenig Abwechslung in die kleinen Ausflüge bringen:

- **Baumrinden fühlen:** Wann haben Sie oder Ihre Kinder das letzte Mal ganz bewusst die Rinde von all den unterschiedlichen Bäumen befühlt? Eichen, rau und grob, Buchen glatt, ganz anders... Welche Rinde zu welchem Baum gehört finden Sie hier:

<http://www.baumbestimmung.info/rinde-1.htm>



© EME auf Pixabay.



© Cairomoon auf Pixabay

- **Baumdetektivin/Baumdetektiv:** Mit größeren Kindern (ab Vorschulalter) kann man auch mit folgendem Spiel den Tastsinn schärfen (Sie benötigen hierfür ein Halstuch): Bei einem Spaziergang im Wald oder Park einen Baum aussuchen lassen, diesen ganz genau betrachten, auf Besonderheiten des Baumes, besonders der Rinde achten; dann sich ca. zwei Meter entfernen, die Augen verbinden und das Kind vorsichtig drehen (wie beim Blinde Kuh-Spielen). Jetzt muss sich das Kind als Detektivin bzw. Detektiv erweisen und durch ertasten der verschiedenen umstehenden Bäume herausfinden, welches „ihr“ bzw. „sein“ Baum war. Wenn die Erwachsenen dann umgekehrt an der Reihe sind, können wir sehen, wie schwer es ist, den Tastsinn so in den Vordergrund zu stellen. Für gewöhnlich orientieren wir uns hauptsächlich über den Seh- und Hörsinn.

## Entspannungsübung: „Streicheleinheiten für die Seele: Trockenes Gesichtwaschen“

Wie in den vergangenen Newslettern bereits beschrieben, durchziehen den Körper neben Adern und Lymphbahnen auch **Energiebahnen**, sog. „**Meridiane**“. Sie kennen dies vielleicht aus der Akupunktur oder der Akupressur: Wenn bestimmte Punkte am Körper gedrückt, oder durch Nadeln aktiviert werden, kann dort der Energiefluss beeinflusst werden. Entweder er wird angeregt, oder er wird beruhigt. Schmerzen lassen sich dadurch lindern oder Krankheitsverläufe günstig beeinflussen. Durch das Streichen und massieren bestimmter Energiebahnen kann man das persönliche Wohlbefinden steigern.

„**Trockenes Gesichtwaschen**“ – aber bitte **NUR mit vorher sehr sauber gewaschenen Händen**, denn wir wollen keine Viren, die an unseren Händen haften im Gesicht verteilen und uns womöglich mit Krankheitserregern infizieren! Am besten können Sie diese Übung mit Ihren Kindern im Bad machen, wenn Sie ohnehin gerade Hände gewaschen haben und sich vielleicht gerade noch das Gesicht eincremen:

- Legen Sie Ihre Hände vor das Gesicht und bedecken zart Ihre Augen;

- Streichen Sie nun achtsam von der Mitte nach außen, so als ob Sie sich alle Falten glatt streichen möchten;
- Reiben Sie zart Ihre Wangen ab und massieren Sie wohligh Ihren Kieferbereich bis zu den Ohren;
- Streichen Sie abwechseln mit der linken und der rechten Handfläche von der einen Stirnseite zur anderen;



© Rollstein auf Pixabay

- Nehmen Sie Ihre Augenbrauen zwischen zwei Finger und massieren Sie diese von der Nasenwurzel bis zum Ende der Brauen wohligh aus;

Mit diesen streichelnden Berührungen können Sie **Blasen-, Gallenblasen- und Magenmeridian** stimulieren, was sich wohltuend bei Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Erkältungssymptomen auswirken kann. Die **Überkreuzbewegung**, wenn Sie sich abwechselnd die Stirn von links nach rechts und umgekehrt jeweils mit den gegenüberliegenden Händen austreichen, aktiviert die **Vernetzung Ihrer beiden Gehirnhälften** und hat überdies einen harmonisierenden Effekt. Sie haben die beruhigende Wirkung des Stirnstreichelns sicherlich schon an Ihren Kindern bemerkt. Mit diesen einfachen Handgriffen können wir uns auch bei fehlendem Körperkontakt mit anderen Personen selbst wohltuen, indem wir durch diese Berührungen das „**Kuschelhormon**“ **Oxytocin** in unserem Gehirn ausschütten lassen. Klar, das alles kann kein Ersatz für eine waschechte Umarmung sein. Aber besser als nichts;-)

## Covid-19 und Kinder

- Der Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. hat Informationen zu Covid-19 bzw. den Umgang damit zusammengestellt: <https://www.bvki.de/eltern/infos-fuer-eltern-und-tipps-fuer-kids-in-corona-zeiten/>
- Der renommierte **Kinderarzt Dr. Renz-Polster** hat beruhigende Antworten auf Fragen, die Covid-19 in Bezug auf Kinder anbelangen, auf seiner Homepage zusammengefasst: <https://www.kinder-verstehen.de/mein-werk/blog/corona-und-die-kinder-i/>
- Ab nächster Woche besteht eine Maskenpflicht in Geschäften und im öffentlichen Nahverkehr. Nun kursiert ein **WhatsApp-Kettenbrief**, der vor der **Benutzung von Gesichtsmasken für Kinder** ausdrücklich warnt. Wie bei allen Kettenbriefen sollten Sie stets wachsam und skeptisch sein. Nach Ansicht des **Kinderarztes Dr. Achenbach** ist bei Kindern über zwei Jahren **nichts gegen das Tragen von Stoffmasken einzuwenden**. Einzige **Ausnahme**: Beim **Herumtoben** können die Masken gefährlich werden, falls die Kinder damit hängenbleiben und sich schlimmstenfalls strangulieren könnten. Sie sollten Ihre Kinder also stets im Blick behalten, wenn sie eine Mund-Nase-Bedeckung (MNB) tragen. Außerdem sollten Sie, wie bei uns Erwachsenen auch, die Masken wechseln, wenn diese durchnässt sind, da sich ansonsten Keime im feuchten Milieu rasant vermehren können. Jeder, der mit kleinen Kindern zu tun hat, ist sich darüber im Klaren, dass Kinder, noch viel weniger als Erwachsene, kontrollieren können, dass sie sich ins Gesicht fassen. So ist das Tragen von MNBen für Kinder unter sechs Jahren auf das absolut Notwendige zu beschränken. <https://www.chip.de/news/Warnung-ueber-WhatsApp-Schutzmasken-sollen-fuer-gefaehrlich-fuer-Kinder-sein-das-steckt-dahinter-182639412.html> Wie sich die Anordnung in den Schulen gestalten wird, bleibt abzuwarten.
- Für **Anleitungen** zum Nähen bzw. Basteln von **MNBen in Kindergröße googeln** Sie am besten „**Mundschutz für Kinder nähen**“, dann kommen Sie auf zahlreiche kostenfreie Vorlagen verschiedenster Anbieter. Falls Sie keine Nähmaschine haben, um eine MNB

selbst zu nähen, kann evtl. auch ein **doppelt gelegter Schlauchschal/Loop** über die Nase und den Mund hochgezogen werden.

## Tipps und Hinweise anderer Institutionen

- **Bücher für Erwachsene, die jetzt gut tun:**



© Kösel Verlag

Die **Neurologin und Psychotherapeutin Dr. Croos-Müller** hat eine Reihe kleiner, feiner „Überlebensbücher“ herausgegeben. In ihnen werden auf anschauliche Art und Weise Körperübungen gezeigt, die Sie in dieser herausfordernden Zeit unterstützen können. Die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele werden sehr informativ und gleichzeitig lustig dargestellt. Die Büchlein können auch ein nettes Geschenk für jemanden sein.

<https://www.randomhouse.de/Autor/Claudia-Croos-Mueller/p181209.rhd>

Bedenken Sie bitte, dass Sie durch die **Unterstützung der Buchhandlungen vor Ort** die regionale Infrastruktur stärken! Die Buchhandlungen öffnen wieder und falls Sie doch nicht hingehen möchten, versenden auch viele. „**Support your local dealer!**“

- **Bücher für Kinder, die jetzt gut tun:**



© Usborne Verlag

„**Gefühle – So geht es mir!**“ ist ein Buch für **Kinder ab 3 Jahren**, aber auch noch für **Grundschulkindern**. **Felicity Brooks und Frankie Allan** beschreiben anschaulich die große Welt der Gefühle, denn manchmal geht es einem supergut und manchmal eben auch nicht. Gerade in der jetzigen Zeit kann das Buch hilfreich dabei sein, dass Kinder überhaupt einen Zugang zu ihren Emotionen bekommen und dann über das gemeinsame Betrachten der Bilder mit Ihren Eltern ins Reden kommen.

<https://www.usborne.de/usborne-verlag-buecher/katalog/produkt/5/14750/gefuehle-so-geht-es-mir/>

- **Frankenkids:** Wo normalerweise Veranstaltungshinweise für Familien einladen, finden sich nun hilfreiche Tipps zum Umgang in der Corona-Zeit: **Rezepte** finden sich ebenso wie **Bastelaktionen** und **Bewegungsspiele** <https://www.frankenkids.de/#corona>
- Ein Muss: **Der Familienblog** der Stadt Nürnberg: <https://familienblog.nuernberg.de/>
- **Zoff + Harmonie**, die **Familienbildung der Katholischen Stadtkirche Nürnberg** hat ebenfalls schöne Tipps und Bastelanleitungen für **Familien mit jüngeren Kindern**. Den Newsletter finden Sie unter <https://zoff-harmonie.de/aktuelles/newsletter-zum-downloads>

## Beratung und Unterstützung

Vielleicht haben Sie es auch schon in der ein oder anderen Begegnung gemerkt: Die Nerven liegen bei vielen blank und eigentlich nichtige Anlässe führen zu erstaunlichen Reaktionen. Die Menge an ungewöhnlich langanhaltenden Stressoren macht sich langsam bemerkbar. Das ist normal und war zu erwarten. Ausgleich fehlt vielfach und so gibt es vielleicht in der eigenen Familie aber auch im Außenkontakt vermehrt Konflikte. Jetzt gilt es, zu deeskalieren, wo immer es geht! Nachsicht, mit anderen genauso wie mit sich selbst steht ganz vorne dran und ist doch oft so schwer umzusetzen. Gleichzeitig gibt es Grenzen, die verteidigt werden müssen...

**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](mailto: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!
- **frauenBeratung nürnberg für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen des Frauennotrufs Nürnberg e. V.** geht z. B. mit Ihnen spazieren und unterstützt Sie so im persönlichen Gespräch Ihre Situation zu klären. Selbstverständlich können Sie auch telefonisch oder auf der Homepage Beratung finden: <https://www.frauenberatung-nuernberg.de/>
- Krisenzeiten bergen auch die Gefahr in sich, dass **Suchtprobleme** auftreten oder sich verschärfen. Unter folgendem link finden Sie **Anlaufstellen**, um sich beraten zu lassen: [https://www.nuernberg.de/internet/suchtpraevention/beratungsstellen\\_therapie.html](https://www.nuernberg.de/internet/suchtpraevention/beratungsstellen_therapie.html)
- 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](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/>

**Weiterhin wünsche ich Ihnen und Ihren Lieben gutes Durchhalten!** Denken Sie immer daran, dass der momentane Zustand irgendwann enden wird. Noch wissen wir nicht, wann und ob wir in unser gewohntes Leben zurückkehren werden... Aber **die Umstände werden sich bessern und darauf freue ich mich jetzt schon!**



© Michael Gaida auf Pixabay

**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](mailto:familienbildung@keb-nuernberg.de)  
URL: [www.keb-nuernberg.de](http://www.keb-nuernberg.de)