



© Nathan Legakis auf pixabay

Liebe Familien,

wie geht es Ihnen? Die siebte Woche des ungeahnten Ausnahmezustands aufgrund der Covid-19-Pandemie hat begonnen. Vieles ist zur seltsamen „Normalität“ geworden, an die wir uns doch nicht gewöhnen wollen und vieles fällt zunehmend schwerer. Da kommen doch die heutigen Nachrichten gerade recht: Nachdem die aktuellen Infektionszahlen es zulassen, **lockert** nun auch die **bayerische Staatsregierung die Beschränkungen**, die bislang aufgrund des Infektionsschutzes galten <https://www.sueddeutsche.de/bayern/coronavirus-bayern-regeln-lockerungen-1.4878824>

So sind z. B. **ab morgen, 06.05.2020 wieder Spielplätze geöffnet, Großeltern dürfen wieder besucht werden, die Ausgangsbeschränkungen werden zu Kontaktbeschränkungen** etc. wenn auch unter weiterhin strengen Auflagen. So gilt auch für das Spiel auf dem Spielplatz, dass der Mindestabstand von 1,5 m ist weiterhin einzuhalten ist und nur eine Kontaktperson, die nicht dem eigenen Haushalt angehört, getroffen werden darf. Kinder dürfen nur nacheinander auf die Spielgeräte und Kindern, die Krankheitssymptome haben, ist der Zutritt zu Spielplätzen untersagt.

So sehr ich mich über alle wiedergewonnenen Annehmlichkeiten für die Familien freue, sehe ich auch große Herausforderungen in der tatsächlichen Umsetzung und SIE als Eltern sind erneut gefragt, die Umsetzung zu kontrollieren. Gerade das GEMEINSAME Spiel ist es ja, das Kinder auf dem Spielplatz suchen... Immer noch müssen Große und Kleine hier ein enormes Maß an sozialer Kompetenz beweisen. Versuchen wir alle unser Bestes! Dann können Infektionszahlen auch weiterhin niedrig bleiben. Von der Stadt Nürnberg ist mir bis heute kein **Hygienekonzept für Spielplätze** bekannt, vielleicht können Sie sich einstweilen an dem Konzept der **Stadt Dresden** orientieren <https://www.mdr.de/sachsen/corona-spielplaetze-duerfen-oeffnen-konzepte-100.html> Hinweisen möchte ich in diesem Zusammenhang eindringlich auf die **Gefahr** von Mundnasebedeckungen für Kinder beim Spiel! **Die Alltagsmasken sollten Kinder keinesfalls auf Spielplätzen tragen!**

Der Newsletter der **Familienbildung der Katholischen Erwachsenenbildung** hat auch in dieser Ausgabe hilfreiche Informationen und Tipps für Ihr Familienleben:

- **Entspannungsübungen**, die Sie unterstützen gelassen zu bleiben;
- **Aktivierungsübungen**, die einfach Spaß machen, für drinnen und draußen;
- **Kreative Ideen**;
- **Tipps und Informationen anderer Institutionen**, die ich für hilfreich halte, gibt es selbstverständlich auch wieder;

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und Inspiration beim Lesen!

Entspannungsübungen für Kinder in Form von Geschichten: „Die Kapitän Nemo Geschichten“

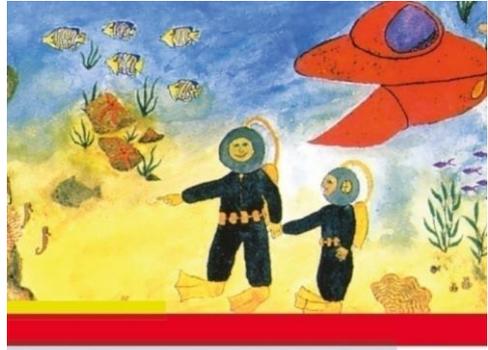
Heute stelle ich Ihnen einen **Klassiker in der Entspannungspädagogik für Kinder** vor: Die Geschichten gegen Angst und Stress, „**Die Kapitän-Nemo-Geschichten**“, von der Kinderpsychologin Prof. Dr. Ulrike Petermann. Gerade in der jetzigen Zeit spüren Kinder sehr wohl die unterschwellige oder offensichtliche Angespanntheit der Eltern oder Umgebung mit der aktuellen Situation und brauchen unter Umständen Unterstützung im Umgang damit <https://www.hogrefe.de/themen/klinik/entspannung>

In 14 aufeinander aufbauenden Geschichten erlebt Kapitän Nemo in seinem Unterwasserboot Nautilus friedliche, bunte Ausflüge in die Unterwasserwelt. Die Geschichten haben wiederkehrende Motive, wie das U-Boot, den Taucheranzug etc. Sie arbeiten mit Bildern, die angenehme Körperempfindungen auslösen. Die Entspannungstechnik, die hier zugrunde liegt ist das **Autogene Training** (AT) nach Prof. Dr. J. H. Schultz.

Im AT werden durch formelhaftes inneres Vorsagen von **angenehmen Körperempfindungen** (Schwere, Wärme, gleichmäßiger Atem, Wärme im Bauch etc., in Form von Sätzen wie z. B. „mein Arm ist GANZ angenehm schwer“, „meine Hand ist WOHLIG warm“ etc.) Umschaltprozesse herbeigeführt, die bei entsprechender Übung zu **ganzheitlicher Entspannung** führen können. In den Kapitän-Nemo-Geschichten sind diese Körperempfindungen sehr geschickt in **Geschichten** eingebettet. Indem z. B. erzählt wird, dass Kapitän Nemo seinen Taucheranzug anzieht,

kann das Kind die Schwere in den Armen und Beinen spüren. Entspannung wird so ganz nebenbei herbeigeführt und kann entweder zur Belebung oder zur Beruhigung eingesetzt werden. Ausgewiesen ist das Buch für Kinder ab fünf Jahren, aber ich denke, das Prinzip können Sie sehr gut auch schon bei Kindern ab drei Jahren anwenden. Hintergrundinformationen, wie das AT bei Kindern hier wirkt, finden Sie im Buch.

Falls Ihr Kind unruhig ist und z. B. nicht einschlafen kann, können Sie ihm auch eine selbsterfundene Geschichte erzählen oder auf ein **gemeinsames Erlebnis** zurückgreifen. **Wichtig** ist hierbei immer, dass Sie die Formeln des AT (Schwere, Wärme etc.) **ausschließlich in angenehme Körperempfindungen** betten und in der **Jetzt-Form/der Gegenwart** erzählen. Erzählen Sie Ihrem Kind doch vielleicht, wie Sie miteinander Blumen gegossen haben. Möglichst bildhaft: „Die Sonne scheint GANZ warm auf deinen Rücken und du nimmst die Gießkanne und spürst, dass auch der Griff GANZ wunderbar warm von der Sonne ist. Puh! Ist die Kanne vielleicht schwer!!! Sooo schwer ist die Kanne, dass Du sie fast nicht heben kannst... Beim Gießen wird sie immer leichter. Spürst Du, wie leicht die Kanne jetzt ist?...“ Kinder können sehr gut in diese Bilder eintauchen und durch das gemeinsame Erzählen wird so ein Abend vielleicht sogar zu einem „**Edelsteinmoment**“ in Ihrer Beziehung.



Ulrike Petermann **Die Kapitän-Nemo-Geschichten**

Geschichten gegen Angst und Stress

20., korrigierte Auflage

 hogrefe

© hogrefe Verlag

Wunderwerk Füße

- **Barfußlaufen:** Jetzt wird es langsam wieder warm genug, dass es auch **draußen** möglich ist... Ansonsten eben **drinnen. Freiheit für die Füße!** Denn Barfußlaufen ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, den ganzen Körper zu aktivieren.



© Lisylia auf Pixabay

Auf unseren **Fußsohlen** sind **Reflexzonen** beheimatet, die den gesamten Körper repräsentieren und so gleicht eine Fußmassage – und nichts anderes ist Barfußlaufen – einer **Ganzkörpermassage** und –aktivierung. Barfußpfade draußen (mit unterschiedlichem Untergrund: Wiese, Tannenzapfen, kleinen Steinchen, Rindenmulch etc.) oder drinnen (mit Tüchern, Korken, zerknülltem Papier etc.) sind einfach selbst zu machen. In der **Traditionell Chinesischen Medizin** hat man nicht umsonst die Vorstellung, dass an den Fußsohlen wichtige **Energietore** sind, die uns mit der Energie der Erde verbinden sollen. Sie heißen „**sprudelnde Quellen**“.

- **Training und Entspannung für die Füße:** Füße sind aber nicht nur wichtig zur Aktivierung. Sie sind auch unsere Basis, unser unterstes Glied auf dem sich der gesamte Körper aufbaut. Wie viele Erwachsene und auch schon Kinder Probleme mit den Füßen haben, orthopädische Einlagen brauchen etc... Sie können Ihren Füßen bzw. den Füßen Ihrer Kinder spielerisch etwas Gutes tun, indem Sie – neben gut passendem Schuhwerk selbstverständlich – die Fußmuskulatur trainieren und auch entspannen. Das geht z. B. ganz einfach, indem Sie versuchen **barfuß Socken zu greifen** und damit zu **winken**. Oder indem Sie eine Seite einer **Zeitung mit den Füßen** zuerst fest **zerknüllen, greifen** und anheben und zuletzt mit den Zehen **zerreißen**. Die Schnipsel dann auch mit den Zehen greifen und zum Papierkorb tragen und hineinwerfen. Anschließend gut die Füße waschen, denn die Druckerschwärze färbt ab! Durch diese ungewöhnliche Betätigung mit den Füßen trainieren Sie ganz nebenbei viele Muskeln und tragen zur Aufrechterhaltung Ihrer Längs- und Quergewölbe in den Füßen bei.

Tipps und Hinweise anderer Institutionen

- Auf dem **YouTube-Kanal des Post SV Nürnberg e. V.** gibt es – wie bereits in einem vorhergehenden Newsletter beschrieben – abwechslungsreiche Sportimpulse für die ganze Familie. Hier z. B. Hinweise für Finger und Kniereiterspiele für Kleinkinder bis drei https://www.youtube.com/watch?v=LNJfn0ziuXE&list=UUGu0eztxYm6Yp_OwuZK3l8Q&index=4 oder Kinderspiele mit Musik für Kinder ab drei https://www.youtube.com/watch?v=GmwDsFU50P8&list=UUGu0eztxYm6Yp_OwuZK3l8Q&index=19



© Post SV Nürnberg e. V.

- Eindrucksvolle **Phantasiereiseziele** mit **Haushaltsmaterialien** nachgestellt hat die **Reisejournalistin Erin Sullivan** <https://www.spiegel.de/reise/fernweh/reise-fotos-aus-dem-wohnzimmer-ich-mach-mir-die-welt-wie-sie-mir-gefaellt-a-b69b4d0a-07c4-4dc0-bd15-ea8b9d4e78d1#fotostrecke-3609015f-eff1-43c7-81e5-083cb0b07134> Wie wäre es denn, wenn Sie und Ihre Kinder Fotos machen mit den Spielzeugen Ihrer Kinder? Lego, Playmobil, Puppen, Bären könnten doch verreisen... Und dann erstellen Sie ganz eigene Fotoalben von den Ausflügen der liebsten Spielzeuge! Mit Angaben wie die Orte heißen an die Bär oder Puppe verreist sind. Vielleicht ist das eine Erinnerung an Corona, die neben allem Schweren auch ein wenig der trotzdem gelebten Heiterkeit und umwerfenden Kreativität einfangen kann?!
- Am **10 Mai** startet die **Süddeutsche Zeitung** das **Projekt „Minutenmarathon“**. Innerhalb von acht Wochen soll die ganze Familie so fit gemacht werden, dass Sie und Ihre größeren Kids 42,195 Minuten, also die Distanz, die ein Marathon beträgt auf Minuten umgelegt, laufen können. Am ersten Juliwochenende ist es dann soweit, dass der Test gewagt werden kann: Sind wir so fit wie unsere Kinder oder hat Corona uns doch zu

Couchpotatos werden lassen? <https://nl-link.sueddeutsche.de/u/gm.php?prm=5Mbx9vjxP 783191557 1512815 6439>

- Immer gut: **Der Familienblog** der Stadt Nürnberg: <https://familienblog.nuernberg.de/>
- **Zoff + Harmonie**, die **Familienbildung der Katholischen Stadtkirche Nürnberg** geht neue Wege und bietet **ab Mai Online-Kurse** für Familien an. PEKiP, Eltern-Kind-Gruppen oder auch Kangatraining kann ab sofort online besucht werden. Melden Sie sich doch an! <https://webmail.strato.de/appsuite/signin#!&app=io.ox/mail&folder=default0/INBOX>

Beratung und Unterstützung



© Jarmoluk auf Pixabay

Letzte Woche meinte eine Elternbegleiterin aus Bochum, dass in Ihrer Institution die Rate der Beratungen zum Thema Scheidung und Trennung rasant gestiegen sei. Hier in Nürnberg ist nach Auskunft der **Psychologischen Beratungsstelle für Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen** nichts dergleichen zu verzeichnen. Gott sei Dank! Dennoch birgt die momentane Situation trotz aller Erleichterungen immer noch genug Konfliktpotential. Und auch Ängste, ob die Lockerungen womöglich zu einem erneuten Ansteigen der Infektionszahlen führen könnten, stehen möglicherweise im Raum.

Sollten Sie Beratungsbedarf haben **nutzen Sie bitte Unterstützungsangebote frühzeitig!** Es gibt zahlreiche Beratungsangebote, die Sie entlasten können. In der Regel sind diese **anonym und kostenfrei**:

- **Psychologische Beratungsstelle für Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen:** Tel.: **0911 / 99 28 22 20** oder per **E-Mail** efl.nuernberg@erzbistum-bamberg.de. Hier können Sie einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren. Eine gleichbleibende Bezugsperson unterstützt Sie dann in Ihren Fragestellungen – auch über einen längeren Zeitraum hinweg!
- Die **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche/Erziehungsberatung** des **Caritasverband Nürnberg e.V.** bietet derzeit neben **telefonischen Gesprächsterminen** (auch in **polnischer** und **russischer Sprache**) zusätzlich **"Beratung in Bewegung"** (unter freiem Himmel) und eine telefonische Abendsprechstunde jeden Mittwoch von 17.00 bis 20.00 Uhr an. Telefonische Erreichbarkeit unter 0911/2354241. Zusätzlich stehen die Mitarbeitenden unter beratung.caritas.de für Onlineberatung zur Verfügung. <https://www.caritas-nuernberg.de/ich-suche-hilfe/kinder-und-jugendhilfe-familienhilfe/erziehungsberatung.html>
- **Weitere wichtige Beratungsangebote** finden Sie auf den Seiten der **Stadt Nürnberg** https://www.nuernberg.de/internet/psychosoziale_arbeitsgemeinschaft/beratung.html

Halten Sie weiter gut durch! Alles Liebe und 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