

Gemeinsam stark - Tipps für Eltern und Kinder, um aus der kommenden und manchmal herausfordernden Zeit, gemeinsam das Beste zu machen



Gemeinsam Singen:

Singen tut der Seele gut!

Tatsächlich besitzt die Akustik, die beim Singen entsteht eine heilende Wirkung auf unser vegetatives Nervensystem und unser Gehirn. Auch darf man die soziale Bedeutung vom gemeinsamen Singen nicht unterschätzen. Gesungen werden darf alles, was Spaß macht und für ein positives Gefühl sorgt. Sie finden hier ein paar Vorschläge von Liedern, die viele Kinder bestimmt auch aus ihrem Kita-Alltag kennen und so ganz automatisch für ein positives und vertrauensvolles Gefühl sorgen.



86 Das wünsch ich sehr

The musical score is written on four staves, each with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notes are: Staff 1: C4 (quarter), D4 (quarter), G4 (half). Staff 2: C4 (quarter), D4 (quarter), G4 (half). Staff 3: C4 (quarter), D4 (quarter), G4 (half). Staff 4: C4 (quarter), D4 (quarter), G4 (half). The lyrics are: 'Das wünsch ich sehr, dass im-mer ei-ner bei mir wär, der lacht und spricht: "Fürch-te dich nicht".'

Text: Kurt Rose
Musik: Doreen Jöcker
aus: "Das Liederbuch zum Umhängen 1"
Rechte: Menschenkinder Verlag und Vertrieb GmbH, Münster

Gemeinsame Bewegung: Wenn wir beinahe den ganzen Tag drinnen sind, dann haben wir schnell das Gefühl, dass uns demnächst die Decke auf den Kopf fällt. Das wollen wir vermeiden und stellen lieber unsere Wohnung auf den Kopf, bzw. uns selbst, in dem wir Zuhause mit unseren Kindern Yoga und Meditation machen. Speziell für Yoga mit Kindern findet man viele Anleitungen im Internet. Auch das Anschalten unserer Lieblingsmusik und mal ordentlich abtanzen vertreibt Kummer und Sorgen im Nu.

Gemeinsam Geschichten lesen und erzählen:

Die Bibel ist voll von Psalmen und Geschichten, die von der Hoffnung von Menschen erzählen. Im Moment brauchen auch wir und unsere Kinder viel Hoffnung auf Zuversicht und das Vertrauen auf eine schnelle Verbesserung der Situation. Wenn Sie Lust haben, biblische Geschichten mit ihren Kindern zu entdecken, aber noch keine Kinderbibel Zuhause haben, empfiehlt das Fachreferat Religiöse Bildung gerne „Die große Bibel für Kinder“ von Tanja Jeschke und Marijke ten Cate (Stuttgart 2008. Deutsche Bibelgesellschaft). Sie ist besonders schön illustriert und verfügt über viele Geschichten aus dem Alten und dem Neuen Testament, die uns und unseren Kindern Hoffnung und Vertrauen schenken können. Übrigens bieten fast alle Buchhandlungen, vielleicht ja auch die Buchhandlung Ihres Vertrauens, gerade Onlineservices an. Im Anschluss finden Sie außerdem zwei Geschichtenvorschläge aus dem Fachreferat Religiöse Bildung, die Sie Ihren Kindern erzählen können.



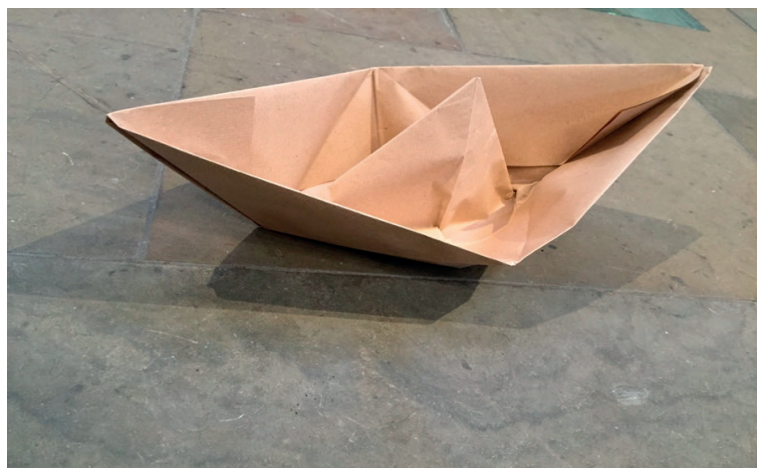
Der große Sturm

„Wo ist Jesus?“ fragen sich die anderen im Boot. Er schläft immer noch vorn im Boot. „Wir müssen ihn wecken“ sie stürmen zu ihm und wecken ihn. Er wacht auf und sieht ihre erschrockenen Gesichter „was ist los?“ „sieh nur, der Sturm, wir gehen unter!“

Jesus sieht die hohen Wellen, den Regen und die Blitze am Himmel und sieht die Angst in ihren Augen – und er sagt: „Fürchtet euch nicht! Ihr seid nicht allein, ich bin bei euch!“

Und er richtet sich auf und ruft in den Wind: „pssst! Du machst uns Angst, Sturm, schweig still!“ und – es wird still. Die Wolken verschwinden und die Wellen auch. Das Schiff liegt wieder ganz ruhig da. „was ist passiert?“ „haben wir alles nur geträumt?“ „wo ist der Sturm?“ „wie geht das?“ „wie kann Jesus...?“ Die Freunde sehen sich verwundert an. „ich versteh das nicht“ murmeln sie. Aber alle sind froh, denn ihre Angst ist verschwunden. „Gott sei Dank sind wir nicht allein“ sagt einer und fängt an zu singen: Das wünsch ich sehr, dass immer einer bei mir wär, der lacht und spricht: fürchte dich nicht!

nach Mk 4, 35ff



Gemeinsam Kreativsein:

Wir können die Zeit nutzen, um gemeinsam mit unseren Kindern kreativ zu werden. Wenn unsere Kinder sich viele Sorgen machen, dann können sie z.B. aus Pfeifenputzern, Holzkugeln und Stoffresten ein kleines Sorgenpüppchen basteln. Dieses Püppchen können die Kinder unter ihr Kopfkissen oder in eine kleine Streichholzschachtel auf den Nachttisch legen und ihm vorm Schlafen die eigenen Ängste und Sorgen mitteilen. Oder wie wäre es mit dem Bauen einer kleiner Ruhecke, in die sich die Familienmitglieder zurückziehen können, wenn man im ständigen Beieinander auch mal für sich sein möchte? Ein paar Kissen, ein Baldachin, eine Lichterkette, besondere Duftöle und Entspannungsmusik, auch hier ist Kreativsein angesagt. Manchmal hilft übrigens auch, sich die Sorgen von der Seele zu schreiben. Vielleicht fangen wir an ein Tagebuch zu schreiben, in dem nicht nur geschrieben, sondern auch gemalt und geklebt werden darf. Oder wir versuchen uns am Texten von Gedichten, Gebeten oder Liedern. Probieren wir es einfach mal aus und entdecken ganz neue Talente in uns und unseren Kindern.



Gemeinsam Kochen und Backen:

Anders als sonst, müssen wir nun plötzlich alle Mahlzeiten, die die Kinder sonst in Schule und Kita und wir Erwachsenen bei der Arbeit einnehmen, selbst Zuhause zubereiten. Das kann für viele eine ganz schöne Umstellung sein. Versuchen wir doch, unsere Kinder aktiv in die Zubereitung unserer Mahlzeiten miteinzubeziehen. Vielen Kinder macht es Spaß, Gemüse zu schneiden oder einen leckeren Kuchenteig anzurühren. Da wir auf ausreichend gründliches Händewaschen achten, ist auch zu Zeiten von Corona das Probieren des leckeren Teiges erlaubt. Zusammen mit unseren Kindern können wir uns Gedanken darübermachen, was wir eigentlich tagtäglich so essen, auf welche Art unsere Nahrung angebaut wird und welche manchmal ungewöhnlichen Wege unsere Nahrungsmittel gehen, ehe sie auf unserem Teller landen. Wir können das Thema auch zum Anlass nehmen, uns im Gebet für unser Essen zu bedanken. Oft vergessen wir, dass es ein Geschenk ist, dass keiner von uns Hungern muss - zu Zeiten von Corona und leeren Supermarktregalen wird uns dies einmal mehr bewusst. Und wenn wir im Supermarkt dieser Tage mal nicht bekommen, was wir eigentlich kaufen wollten, dann werden wir kreativ und überlegen, welche neuen Gerichte wir mit den verfügbaren Zutaten stattdessen zaubern können.

Gemeinsam lachen:

Wir durchscheiden eine Zeit, die für alle schwierig ist. Eine Pandemie, wie durch den Corona-Virus ausgelöst, betrifft die ganze Welt. Unserer Welt, den anderen Menschen, helfen wir derzeit vermutlich am meisten, wenn wir es in unserem heimatlichen Mikrokosmos, trotz aller Widrigkeiten, so schön wie möglich machen. Indem wir uns über Sorgen und Freuden austauschen, uns gegenseitig unterstützen, unsere Arbeitszeit respektieren, uns Freiräume geben, mit unseren Kindern spielen, singen und tanzen und immer noch oft genug miteinander lachen.

Machen wir das Beste aus dieser ungewissen, aber gemeinsamen Zeit mit unserer Familie und bleiben mutig, stark und zuversichtlich im Vertrauen auf Gott, der auch in diesen Wochen an unserer Seite ist!

Die Geschichte vom verlorenen Schaf

Kerze & Kreuz hinstellen:

„Wir sind hier, Gott ist hier, in seinem Namen fangen wir an“

Geschichte:

Ich habe euch etwas mitgebracht. (grünes Tuch mit Schaf-Kuscheltier). Kennt ihr das Tier? Gott hat das Schaf lieb. Seht mal (kuschelt mit dem Schaf), er kennt es mit Namen und zeigt ihm grünes Gras zum Fressen. Doch, o je! Einmal war das Schaf verschwunden (Tuch drüber). Das war traurig (trauriges Gesicht)! Aber Gott hat es gesucht und gesucht und gesucht (suchen) und ...? Wieder gefunden! (Tuch wegnehmen). Da war Gott sehr froh! (Lächeln, mit Schaf kuscheln) Gott hat es lieb. So wie Gott euch lieb hat und aufpasst, dass ihr nicht verloren geht. Von Kind zu Kind gehen: „Gott hat dich lieb und passt auf dich auf“.

Wie in einer zärtlichen Hand **196**

1. a(D) D G 2. a(D) D G

Wie in ei-ner zärt-li-chen Hand sind wir

3. a(D) D G 4. a(D) D G

ge-bor-gen bei Gott für al-le Zeit.

T. und M.: Bernd Schlaudt
Rechte: beim Autor

Gebet

Lieber Gott, (Hände falten)
hoch wie der Himmel (Arme hoch),
tief wie das Meer (hinunter bücken),
weit wie das Land (Arme rechts und links),
ist deine Liebe zu mir (Arme über der Brust kreuzen)
Amen (Hände falten).