

RESILIENZHANDOUT

des Netz I Werk der Stiftung Leuchtfeuer



Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Resilienzhandout beinhaltet alle Ideen, die wir in der Zeit von März-September 2020 anlässlich der Coronakrise gesammelt, entwickelt und in einem wöchentlichen Newsletter versendet haben. Wie schufen für die Familien, um die wir uns kümmern neue Räume des Miteinanders, zeigten Aktivitäten die psychische und seelische Resilienz stärken, um diese belastende Zeit gesund zu überstehen.

Auch jenseits von Corona wird es Ihnen künftig Inspiration sein, um gemeinsam oder alleine die eigene Seele baumeln zu lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass dabei!

Vielen Dank an Mi So Park und Amelie Brüss, die zwei fleißigen Mitarbeiterinnen in meiner Abteilung, die sämtliche Übungen kategorisiert und gut auffindbar zusammengestellt haben!

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich gerne an mich.

Ihre Dagmar Wiegel, Fachbereichsleitung
dwiegel@stiftung-leuchtfeuer.de

Im November 2020

1	<u>Inhalt</u>	
2	Aktivitäten an der frischen Luft	7
2.1	Ausflüge	7
2.1.1	Lindenthaler Tierpark	7
2.1.2	Flora und botanischer Garten	7
2.1.3	Wildpark Dünnwald	7
2.1.4	Tierpark Dormagen	8
2.1.5	Rheinpark	8
2.2	Spiele & Spaß	9
2.2.1	Achtung Action! Wasserbomben Ping Pong	9
2.2.2	Wasserspiele zur Abkühlung für Kinder	9
3	Aktivitäten für drinnen	10
3.1	Sport und Bewegung	10
3.1.1	Für Alt und Jung und am besten miteinander!	10
3.1.2	Tanztheater	10
3.1.3	Spiegeltanz	10
3.1.4	Bewegung und Spaß! Das tut gut!	11
3.1.5	Achtung: ACTION!	11
3.1.6	„Indoorabenteuer“ Parcour	12
3.1.7	Sportvideos für zu Hause	12
3.1.8	„Ich packe meinen Koffer“ mit Bewegungen	13
3.2	Spielideen	13
3.2.1	Schattenspiele	13
3.2.2	ABC.Spiel	15
3.2.3	Wenn mal schlechtes Wetter ist. Kniffel Würfelspiel!	15
3.3	Do it yourself	15
3.3.1	Zaubermurmeln	15

3.3.2	Tapetenschnitt.....	16
3.3.3	Gemeinsames malen	16
3.3.4	Bastelzeit: Maikäfer flieg	17
3.3.5	Bananeneis selbst gemacht!.....	17
3.3.6	Wassereis selbst gemacht.....	17
3.3.7	Melonensorbet selbst gemacht.....	18
3.3.8	Smiley-Dessert mit Erdbeeren.....	18
3.3.9	Mai ist Spargelzeit.....	18
3.3.10	„Das Auge isst mit!“	18
3.3.11	Picknick mit selbst gemachten Leckereien.....	19
3.3.12	Gesellschaftsspiele selber basteln	20
3.3.13	Musik zum Selbermachen.....	21
3.3.14	Pfiffiger Sonnenhut zum selberbasteln.....	21
3.3.15	Alltagsmasken selber machen - ohne nähen	21
3.3.16	Weitere Alltagsmasken selbst machen. Mit und ohne Nähen.	22
3.3.17	Handfertigkeit: Geübte Feinmotorik schenkt hübsche Erfolgserlebnisse!	23
3.3.18	Jonglieren üben mit selbstgemachten Jonglierbällen. Körperbalance fokussiert den Geist.....	23
3.4	Mediale Angebote	24
3.4.1	Escape Room für zu Hause - Rätselraten mit der ganzen Familie	24
4	Ressourcen - & Resilienzförderung.....	25
4.1	Emotionsübungen	25
4.1.1	Das Ressourcen-Gemälde.....	25
4.1.2	Futter fürs Gehirn - Begriffsschlange.....	25
4.1.3	Glückstagebuch	26
4.1.4	Das Glas für gute Momente.....	26
4.1.5	Innerlich stark sein: Botschaften zur gegenseitigen Wertschätzung	27
4.1.6	Sich miteinander wohlfühlen: Ganz einfach!	27

4.2	Körperliche Übungen.....	27
4.2.1	Auf einem Bein stehen.....	27
4.2.2	Atemübung zur Stressregulation	28
4.2.3	Fingerspitzen tippen.....	28
4.2.4	Augen rollen	29
4.2.5	Körperübung für mehr Selbstwirksamkeit	29
4.3	Entspannung	30
4.3.1	Progressive Muskelentspannung.....	30
4.4	Achtsamkeit	30
4.4.1	Bewusstes Essen.....	30
4.4.2	Waldbaden - ganzheitliche Gesundheitsfürsorge aus Japan („Shirin-Yoku“)	31
4.4.3	Die schönen Erinnerungen: Das Bedeutungsmuseum	32
4.5	Fantasiereisen	32
4.5.1	Gedankenreise	32
4.5.2	Tagträume als Sehnsuchtsorte: Fantasiereisen.....	33
5	Unterhaltung	34
5.1	Musik	34
5.1.1	Ein Lied, das uns zeigt, wie wir alle unseren Weg finden können, der Angst zu widerstehen	34
5.1.2	Einfach zuhören und sich verstanden fühlen	34
5.1.3	Für alle Kölner, Immis und Eingeborene	34
5.1.4	Ein Video zum Lächeln: „Happy“	34
5.1.5	Freude für die Ohren und Augen.....	35
5.2	Was zum Lachen... ..	35
5.2.1	Lachen ist gesund und am Ende eine schmunzelnde Lektion: Nicht immer vorschnell reagieren	35
5.2.2	Lachen tut der Seele gut!.....	36
5.2.3	Futternde Tiere.....	36
5.2.4	Lustige Tiervideos	36

5.2.5	Lachen ist gesund: Sie dürfen sich selbst Ihren bissigsten Lieblingswitz aussuchen.....	37
6	Was Ihnen als Eltern sonst noch helfen könnte... ..	38
6.1	Beratungsstellen.....	38
6.1.1	Ein offenes Ohr jenseits der eigenen 4 Wände - Telefonnummern	38
6.1.2	Psychische Krisen können kommen und gehen: Hier gibt es konkrete Hilfestellungen welche Unterstützungsformen es gibt	38
6.2	Covid-19 Infos	39
6.2.1	Videos und Internetseiten mit Erklärungen für Kinder.....	39
6.2.2	Coronavirus und Sicherheit (im Anhang)	40
6.3	Alltag & Familienleben.....	40
6.3.1	Tagesstruktur (trotz Corona).....	40
6.3.2	Umgang mit Medienkonsum in der Familie	41
6.3.3	Kleineschule.com	41
6.3.4	Familienkonferenz leicht gemacht	42
6.3.5	Kinderfragen zu dem was im Leben so passiert: Zum Beispiel, wenn Freundschaften zu Ende gehen	43
6.3.6	Kostenlose Vorlesegeschichten.....	44
7	Anhang.....	45
7.1	Ergänzung zu 6.2.2 „Coronavirus und Sicherheit“	45
7.2	Ergänzungen zu 6.3.2 „Umgang mit Medienkonsum in der Familie“	48

2 Aktivitäten an der frischen Luft

2.1 Ausflüge

2.1.1 Lindenthaler Tierpark

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Gemeinsame, schöne Zeit erleben, Stärkung durch die Natur

Ein schöner Streichelzoo mitten in Köln. Hier können Sie mit Ihrer gesamten Familie über 250 Tiere kostenfrei in der freien Natur sehen und sogar füttern. Futter für die jeweiligen Tiere können die vor Ort für kleines Geld erhalten. Und nach dem Besuch kann man beispielsweise die Sonne beim Picknick im Park genießen.

Adresse: Kitschburger Str., 50935 Köln

<https://www.lindenthaler-tierpark.de/>

2.1.2 Flora und botanischer Garten

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Gemeinsame, schöne Zeit erleben. Stärkung durch die Natur

Hier lassen sich allerlei besondere Pflanzen bestaunen, sowohl draußen als auch in Gewächshäusern.

Adresse: Am Botanischen Garten 1a, 50735 Köln

<https://www.stadt-koeln.de/artikel/20040/index.html>

2.1.3 Wildpark Dünwald

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Gemeinsame, schöne Zeit erleben. Stärkung durch die Natur

Hier gibt es die größte zusammenhängende Waldfläche Kölns, Naturschutzgebiete und Seen. Außerdem kann man verschiedenen Tierarten begegnen, wie Wildschweinen, Hirschen und Nilgänsen. Ganz besonders ist hier, dass man

Wisente (Wildrinder) beobachten kann, die in freier Natur in Deutschland ausgestorben sind.

Adresse: Dünnwalder Mauspfad, 51069 Köln

<http://www.wildpark-duennwald.de/>

2.1.4 Tierpark Dormagen

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Gemeinsame, schöne Zeit erleben. Stärkung durch die Natur

Hier ist ein Tipp für den Norden:

Im Tierpark Thannenbusch kann man kostenlos viele Tiere beobachten, streicheln und einen tollen Spielplatz gibt es auch.

Ab Dormagen erreicht man den Tierpark mit dem Bus oder auch über Longerich oder den Ebertplatz. Siehe googel maps.

https://www.koeln.de/koeln/freizeit/kinder/tierpark-dormagen_944555.html

2.1.5 Rheinpark

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Gemeinsame, schöne Zeit erleben. Stärkung durch die Natur

Der Rheinpark bietet Erholung und Action zugleich. Hier kann man am Wasser entlang schlendern und entspannen. Gleichzeitig bietet ein großer Spielplatz Platz für viel Bewegung und Spaß.

Adresse: Auenweg Rheinpark, 50679 Köln

https://www.koeln.de/koeln/freizeit/parks/rheinpark_625015.html

2.2 Spiele & Spaß

2.2.1 Achtung Action! Wasserbomben Ping Pong

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Bewegung, Spaß, Geschicklichkeit trainieren

Anleitung:

Dieses Spiel sorgt für Bewegung an der frischen Luft, trainiert die Geschicklichkeit und garantiert eine frische Abkühlung.

Was wird benötigt? Luftballons und Wasser

Spielbar ab 2 Spielern

Die Luftballons werden mit Wasser gefüllt und zugeknotet, so dass kleine Wasserbomben entstehen.

Die Spieler stehen sich gegenüber oder bei mehr als zwei Spielern im Kreis und werfen sich die Wasserbomben hin- und her. Mit jedem Wurf wird der Abstand etwas vergrößert.

Versucht so viele Würfe wie möglich hinzubekommen, ohne dass die Bombe zerplatzt. Hier ist gutes Teamwork gefragt. Bei 4 oder mehr Spielern können auch Teams gebildet werden und ein Wettbewerb gemacht werden, welches Team mehr Würfe schafft.

<https://www.geo.de/geolino/tipps/19128-rtkl-sommer-tolle-wasserspiele-fuer-kinder>

2.2.2 Wasserspiele zur Abkühlung für Kinder

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Abkühlung, Bewegung, Spaß

Anleitungen für verschiedene Wasserspiele finden Sie auf der Webseite www.geo.de unter „Wasserspiele für Kinder“.

<https://www.geo.de/geolino/tipps/19128-rtkl-sommer-tolle-wasserspiele-fuer-kinder>

3 Aktivitäten für drinnen

3.1 Sport und Bewegung

3.1.1 Für Alt und Jung und am besten miteinander!

Für wen: Die gesamte Familie

Ziel: Bewegung

Anleitung:

Einfach tanzen und bewegen tut gut. Dafür braucht man gar keinen Tanzkurs. Einfach einen Schritt mit dem rechten Bein und dann dem linken Bein machen. Die Arme dazu nehmen und über den Kopf werfen. Dreh dich nach rechts und nach links. Klatsche in die Hände und schüttele den Kopf.

Schalte dazu deine Lieblingsmusik an. Tanzen stärkt das Wohlbefinden. Durch die Bewegung kommt Schwung in den ganzen Körper und für Sorgen ist dann kein Platz mehr.

3.1.2 Tanztheater

Für wen: Kinder jeden Alters und ihre Eltern

Ziel: Bewegung, Stärkung des Vertrauens und Spaß

Anleitung:

Nur so tanzen? Viel zu langweilig.

Euer Kind gibt euch die Hände, macht die Augen zu und lässt sich führen. Ein Erlebnis, das Spaß macht und Vertrauen schenkt!

Und auch so wird ein Spiel draus (mit Babys): Nehmt das Baby auf den Arm und werdet zum Tanzroboter. Euer Kind drückt auf eure linke Wange? Nach links drehen. Rechte Wange? Nach rechts. Nasenstupsen? Einmal rundherum...

3.1.3 Spiegeltanz

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Freude an der Bewegung

Anleitung:

Die Spieler bilden zweier Paare und stellen sich gegenüber mit ca einem Meter Abstand hin. Es kann Musik für die Übung angestellt werden. Ein Spieler ist der

Spiegel und führt. Das bedeutet, dass die führende Person zunächst langsam Bewegungen vormacht und der andere Spieler versucht die Bewegung gleichzeitig nachzumachen.

Hierbei können Arme, Beine und der Kopf bewegt werden, man darf sich drehen und ausprobieren was passiert, wenn die führende Person Schritte nach vorne oder hinten macht. Nach einer Weile können die Rollen getauscht werden.

3.1.4 Bewegung und Spaß! Das tut gut!

Für wen: Die ganze Familie und Angehörige

Ziel: Spaß, Bewegung und gegenseitiges Lob und Anerkennung

Anleitung:

Zwei Stühle im Abstand von einem Meter aufstellen, jeweils ein paar Bücher auflegen, einen Besenstiel quer drüber, fetzige Musik - dann kann es losgehen! Der Tänzer beugt den Oberkörper nach hinten, geht in die Knie und wandert unter dem Besenstiel durch. Nach jeder erfolgreichen Runde wird ein Buch weggenommen. Immer wieder erfreuen am Geschafften oder kreativen Alternativen, um drunter durchzukommen ;)

3.1.5 Achtung: ACTION!

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Dieses Spiel fördert das Teamwork innerhalb der Familie und regt zum kreativen Nachdenken an.

Anleitung:

Teilt euch in der Familie in zwei Teams auf. Wenn ihr nur zu Zwei seid, könnt ihr auch 1 gegen 1 spielen.

Jedes Team entwickelt für das jeweils andere eine Art „Mini Schnitzeljagd“ innerhalb der Wohnung.

Bastelt, malt oder schreibt die Hinweise und versteckt sie an verschiedenen Stationen in der Wohnung, so dass das andere Team anhand dieser immer weiterkommt.

Wenn ihr wollt, könnt ihr das ganze gegeneinander spielen. Legt dazu einfach die Anzahl der Stationen bis zum Ziel fest, so dass es fair bleibt und startet dann entweder gleichzeitig oder stoppt bei jeder Gruppe die Zeit. Die Gruppe, die schneller fertig ist, hat gewonnen.

Es gibt also gleich zwei Herausforderungen. Zum einen eine Aufgabe zu stellen, die nicht zu leicht lösbar ist und zum anderen bei der Schnitzeljagd selber, gut zusammenzuarbeiten und nachzudenken.

Wichtig:

1. Bleibt fair! Stellt nur Aufgaben, die auch lösbar sind. Sie dürfen knifflig sein, aber versteckt zum Beispiel keine Hinweise an Stellen, von denen ihr wisst, dass eure kleineren Geschwister sie nicht erreichen können und gebt keine Tipps, die die anderen nicht verstehen können.
2. Es kann vorkommen, dass Hinweise zu früh durch Zufall gefunden werden. Lasst diese dann erst mal, wo sie sind. Die Schnitzeljagd gilt erst als beendet, wenn ihr alle Hinweise und das Ziel gefunden habt.

3.1.6 „Indoorabenteurer“ Parcour

Für wen: Kinder ab circa 5 Jahre

Ziel: Bewegung und Förderung der Kooperation unter Geschwistern

Anleitung:

In der eigenen Wohnung wird mit Decken, Stühlen, Bällen etc. mit den Kindern gemeinsam ein kleiner Parcour aufgebaut. Beziehen Sie die Kinder in den Aufbau mit ein und fragen Sie nach den Ideen, wie der Parcour durchlaufen wird. Als Ideenankunft darf z.B. der Boden nicht berührt werden, Hindernisse können dabei von den Erwachsenen entfernt werden.

Die Kinder können alleine oder gemeinsam den Parcour durchlaufen. Dann müssen die Kinder aufeinander warten und gemeinsam überlegen, wie sie den Parcour zusammen schaffen können.

3.1.7 Sportvideos für zu Hause

Für wen: Kinder und Jugendliche

Ziel: Fit bleiben, Immunsystem stärken und Spaß

Auf der Internetseite www.eltern.de finden Sie unter dem Punkt Familie und Urlaub → Familienleben eine Auswahl an Sportvideos für Kinder und Jugendliche zum Mitmachen.

Unter anderem finden sich dort Sportübungen für Grundschüler, Sportübungen mit Geschichte, Fallübungen für zu Hause, Sportübungen für Kinder ab 5 Jahre, Ballettübungen für kleine Tänzer*innen und vieles mehr.

https://www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/sportuebungen-fuer-kinder#section_54679

3.1.8 „Ich packe meinen Koffer“ mit Bewegungen

Für wen: Kinder ab circa 3 Jahren und die ganze Familie

Ziel: Stimulation mehrerer Sinne gleichzeitig, Gedächtnistraining, Aufmerksamkeit und Spaß

Anleitung:

Wer kennt es nicht: Das Spiel "Ich packe meinen Koffer", hier mit Bewegungen
Alle stehen im Kreis. Einer macht eine Bewegung vor, der nächste wiederholt diese und fügt eine neue Bewegung hinzu. Reihum geht es weiter... spielerisch können verschiedene Regeln festgelegt werden, was passiert, wenn einer eine Bewegung vergisst, wer springt ein und hilft oder man setzt als gemeinsames Ziel, eine möglichst lange Bewegungsabfolge entstehen zu lassen. Nach Lust und Laune kann das Spiel mit Musik ergänzt werden.

Im Mittelpunkt stehen hierbei die Freude am gemeinsamen Bewegen und gegenseitiges Unterstützen

3.2 Spielideen

3.2.1 Schattenspiele

Für wen: Kinder und die ganze Familie

Ziel: Spaß, Staunen und Kreativität

Anleitung:

Eine helle Lampe auf eine weiße Wand richten oder aber von hinten auf ein großes weißes Tuch oder Laken. Dann die Hände so zwischen Lampe und Wand oder Tuch halten, dass ein Schatten sichtbar wird. Die Hände jetzt so miteinander formen, dass die Schatten Formen annehmen, z.B. von Tieren.

Hier ein paar Anregungen wie das funktionieren kann, aber werdet ruhig auch selbst kreativ und denkt euch etwas aus!



Der Esel

Als Ohren spitzzen hier Mittel- und Zeigefinger der linken Hand hervor. Daumen der rechten Hand verstecken.



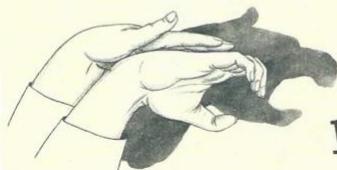
Das Krokodil

Die rechte Hand schwebt über der linken. Und jetzt die Fingerspitzen richtig gut abwinkeln – gibt scharfe Zähne!



Der Hund

Beide Daumen gut hochrecken, dann stellt der Hund die Ohren auf.



Der Panther

Je deutlicher Sie die Finger der rechten Hand krümmen, umso bedrohlicher reißt der Panther das Maul auf.

Handgemacht

Werfen Sie einen Zoo an die Wand ...



Der Hase

Der Effekt mit den ausgestreckten Pfötchen entsteht, wenn man mit Zeige- und Mittelfinger der linken Hand eine deutliche Schere macht.



Der Bär

Die V-förmig gegeneinandergelegten Daumen bilden die Ohren, der abgespreizte kleine Finger bringt den Bären zum Brüllen.



Die Schnecke

Die Fühler kommen schön raus, wenn Sie den Zeigefinger deutlich von Ring-, Mittel- und kleinem Finger abstrecken.



Der Ochse

Ausgeprägte Hörner entstehen, wenn man Daumen und Zeigefinger der linken Hand abwinkelt und die Hand nach innen dreht.



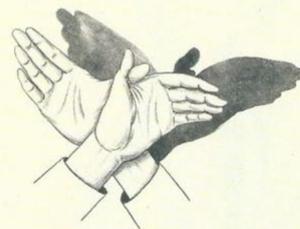
Die Gans

Detailverliebte krümmen Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand so, dass zu Ring- und kleinem Finger eine kleine Lücke entsteht. Das sind die Augen der Gans.



Die Ziege

Mittel- und Zeigefinger der linken Hand bilden hier die Ohren: Schön gerade halten, sonst werden es Schlappohren.



Der Adler

Damit der Adler seine Schwinge in die Lüfte erhebt, zeigen die Fingerspitzen nach oben. Zwischen den gekreuzten Daumen keine Lücke lassen. ◀

Illustrations

3.2.2 ABC.Spiel

Für wen: Die ganze Familie (Kinder ab der 2 oder 3. Klasse)

Ziel: Regulierung, Achtsamkeit

Anleitung:

Das Spiel mögen vor allem Kinder. Bei dieser Übung geht es darum zu allen Buchstaben des Alphabets aus einer bestimmten Wortgruppe, Wörter zu finden. Beispiele für Wortgruppen: Tiere, Sommer, Musik, Länder etc. (Bsp. Länder: Angola, Belgien, China...). Das Spiel kann man alleine spielen, aber noch mehr Spaß macht es, wenn man mit einer oder mehreren Personen zusammen spielt. Dann kann man sich in der Reihe abwechseln.

Das Spiel kann außerdem helfen, sich von Langweile, negativen Gedanken oder Sorgen abzulenken.

3.2.3 Wenn mal schlechtes Wetter ist. Kniffel Würfelspiel!

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Soziale Nähe und gemeinsamer Spass

Kniffel Regeln und Kniffel Ausdruckvorlage für die ganze Familie

Man braucht nur noch 5 Würfel und einen Würfelbecher :-)

Im Internet „Kniffel lustiges Würfelspiel für Kinder“ eingeben.

<https://gws2.de/kniffel-lustiges-wurfelspiel-fur-kinder/>

3.3 Do it yourself

3.3.1 Zaubermurmeln

Für wen: Kinder ab Kindergartenalter

Ziel: Förderung der Kreativität und ein einfaches Erfolgserlebnis

Anleitung:

Legt ein leeres Blatt auf den Boden eines Schuhkartons. Das Kind kann nun verschiedene Farben (Acryl- oder Fingerfarben) auf ein Blatt klecksen. Jetzt

braucht ihr die Murmel: Sie wird auf das bekleckste Blatt gelegt und im Karton geschwenkt.

So entstehen Farbstraßen und abstrakte Figuren - schönste Marmorierkunst!

3.3.2 Tapetenschnitt

Für wen: Kinder ab ca. 6 Jahre

Ziel: Training der Feinmotorik, Ablenkung, Erfolgserlebnis und Spaß

Anleitung:

Zur Durchführung braucht es zum Beispiel zwei Kinder.

Ein Kind legt sich auf eine ausgerollte Tapete. Das andere Kind zeichnet mit einem groben Filzstift oder Edding die Grundzüge des auf der Tapete liegenden Kindes auf die Tapete nach und dann umgekehrt. Danach werden die Silhouetten ausgeschnitten. Die Silhouetten auf den Tapeten können nun betrachtet, gestaltet und ausgemalt werden.

Durch die Übung können die Kinder von außen ihre reale Größe und Silhouette betrachten und kennenlernen. Das Ausmalen und Ausgestalten der Silhouette kann nach der Lust und den Wünschen der Kinder realisiert werden. Welchen Schmuck oder welche Kleider wolltest du schon immer tragen....mal es auf die Tapete.

Die Kinder können kreativ sein und auch für sie wichtige Dinge betonen, verändern oder einfügen. Zum Schluss kann die in Realgröße ausgeschnittene, gestaltete und ausgemalte Silhouette an eine Wand gehangen und weiterbearbeitet werden.

3.3.3 Gemeinsames malen

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Spaß und Förderung ihrer Beziehung zu ihren Kindern

Anleitung:

Ein Elternteil kann mit einem Kind oder auch alle gemeinsam, zusammen ein Bild malen. Dafür nehmen Sie sich ein großes Blatt Papier und Buntstifte. Während des Zeichnens soll nicht geredet werden (je nach Alter 5-20 Minuten). Eine Person fängt an etwas kleines zu malen z. B. einen Strich, eine Welle etc. Anschließend sucht die nächste Person sich einen Buntstift aus und zeichnet weiter usw. Am Ende entsteht ein großes gemeinsames Bild. Dies kann ein reales Bild z. B. der eigenen Familie sein, eines Zoos, aber auch eine Phantasiewelt. Anschließend

können alle darüber sprechen was sie sehen und zusammen gemalt haben. Sie können dem Bild auch einen Namen geben.

Das gemeinsame Malen, ohne zunächst sprechen zu dürfen, bereitet den Kindern viel Spaß und fördert die Beziehung zwischen Ihnen und Ihren Kindern

3.3.4 Bastelzeit: Maikäfer flieg

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Förderung der Kreativität und ein einfaches Erfolgserlebnis

Auf der Internetseite www.wunderbare-enkel.de auf Bastelspaß und anschließend auf Tiere klicken.

<http://www.wunderbare-enkel.de/tiere-basteln/1292/maikafer-und-marienzauber-auf-wascheklammer>

3.3.5 Bananeneis selbst gemacht!

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Freude über die eigene Herstellung und Genuss beim Essen

Anleitung:

- Nur eine Zutat: Reife Bananen (so viele man will)
- Bananen in Scheiben schneiden und einfrieren.
- Gefrorene Bananen kurz antauen lassen und anschließend mit einem Pürierstab o.ä. pürieren, bis sich eine geschmeidige Masse ergibt.
- Und fertig ist das Bananeneis! Nach Wunsch kann man Schokolade, Nüsse, etc. dazu geben.

3.3.6 Wassereis selbst gemacht

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Freude über die eigene Herstellung und Genuss beim Essen

Anleitung finden Sie auf der Webseite www.familienkost.de unter Kinderrezepte (Wassereis selbst machen)

https://www.familienkost.de/rezept_wassereis_selber_machen.html

3.3.7 Melonensorbet selbst gemacht

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Freude über die eigene Herstellung und Genuss beim Essen

Abkühlung mit einem selbstgemachten Melonensorbet. Auf der Webseite www.chefkoch.de „Wassermelonensorbet“ eingeben.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2832881435210335/Wassermelonensorbet.html>

3.3.8 Smiley-Dessert mit Erdbeeren

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Schlemmen und genießen

Das Rezept „*Smiley-Dessert* Erdbeeren mit Quark“ findet sich auf der Internetseite www.kochbar.de oder direkt unter folgendem Link:

<https://www.kochbar.de/rezept/378368/Smiley-Dessert-Erdbeeren-mit-Quark.html>

3.3.9 Mai ist Spargelzeit

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Freude über die eigene Herstellung und Genuss beim Essen

Hier ist das Rezept für ein leckeres Spargelrisotto.

Die ganze Familie kann mitkochen.

Auf der Webseite www.lecker.de „Risotto mit grünem Spargel“ eingeben

<https://www.lecker.de/spargelrisotto-das-rezept-mit-gruenem-spargel-74155.html>

3.3.10 „Das Auge isst mit!“

Für wen: Die ganze Familie (und Angehörige)

Ziel: Gemeinsames Gestalten und Genießen, Förderung von Kreativität

Gemeinsam mit der gesamten Familie Essen mal kreativ gestalten!

Beispiele:



3.3.11 Picknick mit selbst gemachten Leckereien

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Freude über die eigene Herstellung und Genuss beim Essen

Anleitung:

Es wird sommerlich draußen und so wächst der Wunsch danach an die frische Luft zu kommen. Bei einem Picknick im Grünen haben Sie diese Möglichkeit, ohne zu sehr in Kontakt mit anderen Menschen zu kommen. Das muss gar nicht weit weg sein, auch der eigene Garten oder Balkon kann für das Picknick herhalten.

Bereiten Sie gemeinsam mit der ganzen Familie Snacks für das Picknick vor. Hier ein paar Vorschläge:

- klein geschnittene Rohkost und Obststückchen - vielleicht in witzigen Formen?
- Mini Sandwiches - einfach das Brot in kleine mundgerechte Vierecke schneiden und mit Zahnstochern fixieren

- Käse-Weintrauben Spieße
- selbstgemachter Eistee - je nach Geschmack schwarzen, Minz- oder Früchtetee leicht süßen und abkühlen lassen. Zusätzlich bringt kleingeschnittenes Obst im Tee ein leckeres Aroma

Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und jeder kann nach seinem Geschmack etwas vorbereiten.

Und wenn es dann doch mal regnet? Kein Problem! Bei den ganzen Leckereien kann so ein Picknick sogar in der Wohnung Spaß machen! 😊

3.3.12 Gesellschaftsspiele selber basteln

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Förderung der Kreativität und Spaß

Anleitung:

Haben Sie schon alle Spiele zu Hause durchgespielt und Lust auf etwas neues? Basteln Sie mit Ihren Kindern ein eigenes Gesellschaftsspiel.

Dies ist ganz einfach. Überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern, ein Thema für das Spiel und Regeln.

Spielbrett: Sie können entweder einen Bogen Tonpapier benutzen oder sie kleben einfach mehrere Blätter Papier aneinander, je nachdem wie viel Platz sie benötigen. Malen Sie mit Ihren Kindern das Spielbrett auf. Oder schneiden Sie Sachen aus anderen Materialien aus und kleben Sie diese auf.

Spielkarten: Schneiden Sie Papier, Pappe oder Karton in die gewünschte Form und Größe zurecht und malen oder schreiben Sie drauf, was benötigt wird.

Spielfiguren: Diese können gebastelt werden, aus anderen Spielen zweckentfremdet werden oder Sie nehmen kleine Dinge, die Sie eh haben (z.B. Ü-Ei Figuren, Kupfermünzen u.Ä.)

Würfel: Nehmen Sie Würfel aus anderen Spielen, falten Sie selber Würfel oder basteln Sie stattdessen Karten von 1-6, aus denen gezogen werden kann.

Alternative: Haben Sie keine Idee für eigene Regeln? Dann nehmen Sie doch einen Brettspielklassiker wie Mensch ärgere dich nicht oder Monopoly und gestalten diesen neu - frei nach Schnauze. Vielleicht nehmen Sie als Thema einen Film, den die Kinder besonders mögen, Lieblingstiere oder es wird einfach ganz bunt.

Ihnen und Ihren Kindern stehen alle Möglichkeiten offen.

3.3.13 Musik zum Selbermachen

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Kreativität, Feinmotorik, Musik und Rhythmus, Freude

Musikinstrumente selbst machen:

Auf der Webseite www.smarticular.net „Musik“ eingeben.

<https://www.smarticular.net/musik-instrumente-basteln-upcycling-aus-muell/>

3.3.14 Pfiffiger Sonnenhut zum selberbasteln

Für wen: Kinder jeden Alters

Ziel: Bastelspaß und Sonnenschutz

Es ist richtig heiß draußen und die Sonne scheint mit voller Kraft. Da ist es wichtig, sich angemessen vor der Sonne zu schützen, zum Beispiel mit einem schicken Sonnenhut. Und wie wäre es da mit einem ganz besonderen, der noch dazu fast nichts kostet?

Auf der Webseite www.mamagie.de gibt es unter „DIY Dienstag: selbstgemachter Sonnenhut“ eine tolle Anleitung für selbstgemachte Sonnenhüte aus Packpapier.

<https://www.mamagie.de/2018/07/31/diy-dienstag-selbstgemachter-sonnenhut/>

Erst an einem schattigen Platz basteln und dann raus in die Sonne. Diese Idee eignet sich auch prima als Bastelaktion für Kindergeburtstage.

3.3.15 Alltagsmasken selber machen - ohne nähen

Für wen: Eltern

Ziel: Erfolgserlebnis durch schnelle Ergebnisse und Förderung unserer aller Gesundheit durch zur Verfügung stehende Alltagsmasken

Auf YouTube finden Sie verschiedene Videos mit Anleitungen wie Sie für sich und Ihre Kinder ganz einfach wiederverwendbare Alltagsmasken herstellen können - ganz ohne Nähen.

Masken aus alten T-Shirts:

YouTube: „Maske in 1 Minute selber machen OHNE NÄHEN | Maskenpflicht“

<https://www.YouTube.com/watch?v=cSP0A4HU4Nw>

Masken aus Stofftüchern:

YouTube: „Mundschutz OHNE Nähen selber machen Deutsch“

<https://www.YouTube.com/watch?v=u5nUc0YAN4w>

...und noch weitere Ideen:

YouTube: „Maske in nur 30 Sekunden selber machen - ohne Nähen oder Kleben“

<https://www.YouTube.com/watch?v=H693EUc3VhM>

YouTube: „Mundschutz Maske einfach selber machen - ohne nähen | 3 Varianten Deutsch | Dimxoo“

<https://www.YouTube.com/watch?v=6tfmuzZK3iQ>

Tipp: Wenn Sie die Masken nach dem Tragen heiß bügeln, können Sie sie danach wiederverwenden.

3.3.16 Weitere Alltagsmasken selbst machen. Mit und ohne Nähen.

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Erfolgserlebnis, Spaß am Selbermachen und Training der Feinmotorik.

Die Corona Pandemie begleitet uns weiter, die Schule hat wieder begonnen und die Kinder müssen in der Schule umfänglich einen Mund-Nase-Schutz tragen.

Vielleicht sind die alten Masken mittlerweile langweilig oder kaputt. Vielleicht muss die Auswahl ergänzt werden.

Hier sind zwei Anleitungen zum Anfertigen für Mund-Nasen-Schutz mit und ohne Nähen. Viel Spaß beim Selbermachen!

YouTube: „Neues Design - atmungsaktiv! Die Maske berührt nicht Mund und Nase, ist leicht zu atmen!“

<https://www.YouTube.com/watch?v=OhoffVU0J0g>

YouTube: „Mundschutz ohne nähen: 3 Varianten Mundschutz in 1 Minute selbst machen“

<https://www.YouTube.com/watch?v=-OVcPMX6P-I>

3.3.17 Handfertigkeit: Geübte Feinmotorik schenkt hübsche Erfolgserlebnisse!

Für wen: Die ganze Familie, Kinder ab ca. 6 Jahren

Ziel: Bastelspaß und Feinmotorik fördern

Basteln Sie gemeinsam mit Ihren Kindern verschiedene Tiere, wie z.B. einen Fisch, Marienkäfer und Hund.

Sie benötigen dafür nur ein Blatt Papier mit gleichlangen Seiten und einen Stift.
Viel Spaß!

- YouTube: Origami Fisch/Marienkäfer/Hund falten eingeben

<https://www.YouTube.com/watch?v=EfTRhT6Weh0> (Fisch)

<https://www.YouTube.com/watch?v=2B0TNI0Caro> (Marienkäfer)

<https://www.YouTube.com/watch?v=pS8rmhVgpHU> (Hund)

3.3.18 Jonglieren üben mit selbstgemachten Jonglierbällen. **Körperbalance fokussiert den Geist**

Für wen: Kinder ab 5 - 6 Jahren (je nach Geschicklichkeit und Interesse)

Ziel: Durch Jonglieren wird Selbstvertrauen und Mut, Koordination, Ausdauer und Konzentration gestärkt.

Anleitung:

Zum Basteln werden pro Ball 2 normale Luftballons und Reis benötigt.

In einen Ballon wird Reis eingefüllt, bis dieser die Form eines kleinen Balls hat (am besten einen Trichter verwenden). Den Ballon zuknoten. Beim zweiten Ballon den Hals abschneiden und den leeren Ballon, so über den ersten ziehen, dass der Knoten verdeckt wird. Fertig ist der Jonglierball.

Habt ihr genug Bälle beisammen? Jetzt heißt es üben!

YouTube: „Jonglieren lernen - so geht's! | WIR - Freundschaft grenzenlos | SWR Kindernetz“

Hier noch ein Link zu einem Video mit einigen nützlichen Tipps zum Jonglieren: <https://www.YouTube.com/watch?v=5pwzJ0Sx4oE>

3.4 Mediale Angebote

3.4.1 Escape Room für zu Hause - Rätselraten mit der ganzen Familie

Für wen: Ältere Kinder, Jugendliche und Eltern

Ziel: Anregung der Konzentration, Teamwork und Spaß

Ein Escape Room in Pforzheim hat ein kostenloses Online Spiel entwickelt, bei dem Sie sich als Familie gemeinsam zu einem Ziel „hin rätseln“ können.

Größere Familien können sich auch in zwei Teams aufteilen und schauen, welche Gruppe schneller ist.

Alternativ kann sich auch über ein Videochatprogramm oder natürlich auch einfach übers Telefon mit Freunden verabredet werden und gemeinsam gerätselt werden.

Alle weiteren Infos sowie das Spiel selbst befinden sich unter folgendem Link:

<https://supergau.escaperooms-pforzheim.de/>

4 Ressourcen - & Resilienzförderung

4.1 Emotionsübungen

4.1.1 Das Ressourcen-Gemälde

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Förderung der emotionalen Stabilität, Fokussierung auf positive Aspekte des Alltags und Bewusstwerdung darüber, was einem gut tut

Anleitung:

Überlegen Sie sich, welche Dinge Sie glücklich machen und gut Ihnen auch in stressigen Situationen guttun. Aus den Ergebnissen wird ein Bild erstellt. Malen Sie beispielsweise eine Teetasse, wenn Teetrinken etwas ist, was Ihnen guttut. Wenn Sonnenschein Sie glücklich macht, können Sie eine Sonne malen. Das fertige Bild wird an einer gut sichtbaren Stelle aufgehängt, um sich regelmäßig daran zu erinnern.

Wer keine künstlerische Ader hat, kann die verschiedenen Dinge auch in einer Liste festhalten und diese schön gestalten.

4.1.2 Futter fürs Gehirn - Begriffsschlange

Für wen: Die ganze Familie und jedes Alter

Ziel: Stärkung positiver Gefühle, Durchbrechung von negativen Gedankenkreisen und Spaß

Anleitung:

Man legt einen Begriffsbereich fest, zum Beispiel Tiere. Alle Anwesende können mitmachen.

Es wird eine Reihenfolge der Personen festgelegt und die erste Person sagt ein Tier. Das Tier der zweiten Person muss mit dem letzten Buchstaben des Tieres der ersten Person beginnen. Und dann Person 3, 4 usw. Immer muss das aktuelle Tier mit dem Endbuchstaben des vorherigen Tiers beginnen.

Also zum Beispiel Tiger....Ratte.....Esel.....Laus....Schwein usw.

Wem fällt kein Tier mehr ein, das als Anfangsbuchstaben den Endbuchstaben des vorherigen Tiers hat? Schade, derjenige hat verloren, bis nur noch eine Person übrig bleibt.

Die hat dann gewonnen.

Dies funktioniert auch mit Pflanzen, Musikbands, Fussballvereinen, Bergen Gebirgen usw....

Viel Spaß!

4.1.3 Glückstagebuch

Für wen: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene

Ziel: Stärkung des positiven Denkens und Fokussierung auf die positiven Aspekte unseres Alltags

Anleitung:

Schreiben Sie täglich 3 Dinge auf, die Sie an diesem Tag glücklich gemacht haben oder für die Sie dankbar sind. Es spielt keine Rolle, was sie aufschreiben, solange es etwas ist, was sie in irgendeiner Form als positiv erlebt haben. Es kann sich dabei zum Beispiel um gutes Wetter, leckeres Essen, ein Telefonat oder Zeit mit der Familie handeln.

Wenn möglich nutzen Sie dafür ein eigenes kleines Notizbuch - so haben Sie all die schönen Dinge, die Ihnen passieren immer beisammen und können stets zurückblättern und sich erinnern.

4.1.4 Das Glas für gute Momente

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Blick auf Ressourcen und Stärken

Anleitung:

Nimm dir ein Glas (Glas für gute Momente) und nimm dir kleine Notizzettel (die kannst du dir auch selber schneiden).

Schreibe dir jeden Tag mindestens fünf Dinge auf, die du heute schön fandest oder die gut geklappt haben. Frage auch deine Geschwister oder Eltern was du heute gut gemacht hast.

Die Familie kann diese Übung auch abends gemeinsam machen und gemeinsam überlegen, welche guten Momente es heute gab. Wenn dir nicht fünf Dinge einfallen, schreibe erst mal nur zwei oder drei Dinge auf.

Mit der Zeit füllt sich das Glas. Wenn es dir einmal schlecht geht, kannst du einen Zettel aus dem Glas rausholen und dich daran erinnern, welche schönen Momente es schon gab.

4.1.5 Innerlich stark sein: Botschaften zur gegenseitigen

Wertschätzung

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Förderung der Wertschätzung

Anleitung:

Jedes Familienmitglied bekommt ein kleines Behältnis (z.B. ein Glas, eine Dose, ein Schälchen) und Notizzettel. Dann überlegt sich jeder für die anderen Familienmitglieder 3 Dinge, die er oder sie besonders am jeweils anderen besonders toll findet und schreibt diese auf die Notizzettel. Die Zettel werden zusammengefaltet und dann in die Behältnisse der jeweiligen Familienmitglieder gesteckt.

Am Ende hat jeder viele tolle Botschaften beisammen und wird sich freuen nette Dinge über sich selbst zu lesen.

4.1.6 Sich miteinander wohlfühlen: Ganz einfach!

Für wen: Die ganze Familie (auch Angehörige)

Ziel: Blick auf das Positive, Ressourcen in sich/bei anderen erkennen und stärken, Verbindung fördern

Anleitung:

"Warme Dusche" - auch als Teil einer kleinen Familienkonferenz möglich oder einfach so zwischendurch:

Reihum bekommt jede Person Rückmeldung von den anderen, was man gerne an dem anderen mag oder gerne miteinander macht, jede Kleinigkeit zählt (positives Feedback als gutes Gefühl wie bei einer warmen Dusche).

4.2 Körperliche Übungen

4.2.1 Auf einem Bein stehen

Für wen: Die ganze Familie und jedes Alter

Ziel: Steuerung der Gefühle mit dem Körper, Durchbrechung negativer Gedankenkreise und emotionale Lenkung zu positiveren Gefühlen

Anleitung:

- Stehen auf einem Bein: Einbeinstand: Eine Minute lang

- Wenn man am Anfang noch unsicher ist und die Knie zittern dann kann man ein Bein ein wenig anheben aber die Zehenspitzen berühren noch den Boden. Das andere Bein steht fest auf dem Boden.
- Jetzt nach einer kleinen Pause kann man die Zehenspitzen des ersten Beines immer mehr heben.
- Vielleicht gelingt es auch das angehobene Bein zu strecken und die Arne auszubreiten.
- Eine Minute lang bis 60 zählen. Hurra!
- Das Gehirn ist nun damit beschäftigt den Einbeinstand zu halten und kann keine Angst mehr senden.

4.2.2 Atemübung zur Stressregulation

Für wen: Eltern und Kinder

Ziel: Stressregulation durch bewusste Atmung

Anleitung:

Die Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Am besten geben die Eltern die Anleitung und führen die Übung gemeinsam mit den Kindern durch.

- Stellt euch gerade hin
- Atmet normal
- Legt eure Hände auf den Bauch. Spürt ihr wie euer Bauch auf und ab geht?
- Atmet tief ein und macht den Bauch dabei ganz rund
- Atmet wieder aus und pustet die Luft raus. Macht dabei das Geräusch einer Schlange
- Wiederholungen 3 – 10mal

4.2.3 Fingerspitzen tippen

Für wen: Für jedes Alter

Ziel: Ablenkung, Selbstregulation, Stärkung positiver Emotionen

Anleitung:

Durchführung: Bei dieser Übung werden mit der rechten und der linken Hand abwechselnd alle Fingerspitzen zum Daumen geführt. Das heißt an derselben Hand Daumen und Zeigefinger, Daumen und beide Mittelfinger und Daumen und kleiner Finger nach und nach zusammen „tippen“. Erst die eine Hand , dann die andere

Durch die Konzentration auf diese Bewegung haben andere Gedanken keinen Platz mehr.

4.2.4 Augen rollen

Für wen: Die ganze Familie und jedes Alter

Ziel: Ablenkung

Anleitung:

- Die Augen werden langsam von rechts nach links bewegt.
- Danach die Augen wieder beide von links nach rechts rollen.
- Mindestens dreimal im Wechsel, gerne auch öfter.
- Hierbei die Augenlider hochziehen und los geht es.
- Das geht im Stehen und im Sitzen

Augen rollen ist gut gegen Schreck-Starre :-)

4.2.5 Körperübung für mehr Selbstwirksamkeit

Für wen: Kinder ab 4 Jahren und die ganze Familie

Ziel: Körperliche Beeinflussung von negativen Emotionen wie Angst, Herzklopfen, Panik und Ähnlichem.

Anleitung:

- Stelle dich breitbeinig hin. Dann hebe ein bisschen deine Arme und stütze deine Hände rechts und links kräftig auf deine beiden Hüftknochen. Du kannst dabei das ganze Gewicht deines Oberkörpers über die Arme und über die Hände auf deine Hüften geben. Das Gewicht geht dann über das Becken, die Beine und die Füße in den Boden. Danach hebe deinen Kopf hoch (so wie Superman oder Super Woman).
- Durch diese Haltung, die manchmal auch Superheld/in Haltung genannt wird, vermittelst du deinem Gehirn, dass du groß und stark bist und dich nichts umhauen kann. Damit es funktioniert musst du mindestens 2 Minuten in dieser Haltung verbleiben.
- Studien über nonverbale Kommunikation, wie z.B. Körpersprache, belegen, dass deine Körperhaltung nicht nur Einfluss darauf hat, wie andere Menschen dich wahrnehmen, sondern auch Einfluss darauf hat, wie du dich selbst fühlst und wahrnimmst.

(Quelle: „Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst Panik & Co“ von Dr. med. Claudia Croos-Müller“)

4.3 Entspannung

4.3.1 Progressive Muskelentspannung

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Stressreduzierung durch Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung hilft bei Stress, sich zu entspannen und die Muskeln zu lockern. Sie führt zu mehr Achtsamkeit. Sie ist sehr einfach und bedeutet keine Anstrengung. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, machen Sie es sich bequem und lassen Sie folgendes Video abspielen:

YouTube: „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson mit 7 Muskelgruppen“

<https://www.YouTube.com/watch?v=JlbQUjJzO6o>

4.4 Achtsamkeit

4.4.1 Bewusstes Essen

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Förderung der bewussten Wahrnehmung mit allen Sinnen

Anleitung:

Essen Sie mit den Kindern z.B. eine Birne oder bereiten sie gemeinsam eine kleine Mahlzeit zu.

Diese Übung kann auch zwischendurch während der Mahlzeiten beim Frühstück oder Mittagessen durchgeführt werden:

- Wie sieht die Birne aus?
- Wie fühlt sich die Birne an?

- Wie riecht die Birne?
- Wie schmeckt die Birne?

Hören Sie sich die Aussagen der Kinder an und lenken Sie durch explizites Nachfragen die Aufmerksamkeit der Kinder auf die verschiedenen Sinne. Essen Sie langsam und bewusst mit den Kindern. Sie können auch besprechen wie eine Birne entsteht, was dafür notwendig ist, wie eine Birne geerntet wird und wie sie schließlich zu Ihnen an den Tisch gelangt ist.

Diese Übung kann auch in anderen Situationen durchgeführt werden, wenn sie z.B. mit den Kindern spazieren gehen, einen Ausflug machen oder sich auf dem Außengelände befinden. Richten Sie durch Nachfragen die Aufmerksamkeit der Kinder auf die verschiedenen Sinne.

4.4.2 Waldbaden - ganzheitliche Gesundheitsfürsorge aus Japan („Shirin-Yoku“)

Für wen: Eltern und Angehörige

Ziel: Die Natur mit allen Sinnen erleben und auf sich wirken lassen;
Entschleunigung, innere Balance, Stärkung des Immunsystems

Anleitung:

In den Wald (oder ein anderes Stück Natur) gehen und die Natur mit allen Sinnen auf sich wirken lassen.

Kleine Tipps für das Erleben:

Übung 1: Handy ausschalten

In Zeiten der ständigen Erreichbarkeit, von Stress, Erwartungserfüllungen und Eile kann das Ausschalten des Handys dabei helfen, die Ruhe und Unaufgeregtheit der Natur auf sich wirken zu lassen

Übung 2: den Wald (die Natur) mit allen Sinnen genießen

Den Fokus auf die verschiedenen Sinneseindrücke richten. Wie fühlt sich die Rinde des Baumes an? Wie riecht der Boden? Wie viele Vögel sind zu hören?

Übung 3: Naturmeditation

Sich an einen Baum lehnen/setzen, das Gewicht an den Baum abgeben, den Halt spüren. Nach Wunsch tief Ein- und Ausatmen.

4.4.3 Die schönen Erinnerungen: Das Bedeutungsmuseum

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Bewusstwerdung, was einem wichtig und zu erfahren, was anderen Familienmitgliedern wichtig ist.

Anleitung:

Das Prinzip ist einfach: Im ganzen Haus oder auch einem konkreten Zimmer werden Gegenstände verschiedenster Familienmitglieder drapiert, die für diese irgendeine Bedeutung haben. Das kann zum Beispiel das Lieblingsspielzeug, ein Foto von einem besonderen Moment, oder das Kleid, was man bei dem letzten schönen Erlebnis getragen hat. Es können aber auch Bücher sein oder selbst gemalte Bilder. Der Auswahl sind keine Grenzen gesetzt, jeder weiß selbst am besten, ob etwas einem wichtig ist.

Im weiteren Verlauf haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

1. Die Gegenstände können unkommentiert drapiert werden und jeder kann sich selbst überlegen, warum dieser wohl gewählt wurde.
2. Es können kleine Texte dazu verfasst werden, die dann wie in einem richtigen Museum neben den Ausstellungsstücken drapiert werden können. (Natürlich kann dies auch mündlich passieren).
3. Machen Sie ein Ratespiel draus: Die Gegenstände werden anonym drapiert und die ganze Familie muss raten, wer diesen Gegenstand ausgewählt hat und warum. Natürlich kann das Grundprinzip nach Lust und Laune variiert werden. Vielleicht fallen Ihnen noch mehr Möglichkeiten ein.

4.5 Fantasiereisen

4.5.1 Gedankenreise

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Entspannung und Stärkung positiver Gefühle

Anleitung:

Eine kleine Übung, die nach dem einfachen Prinzip der Fantasiereise fungiert, um dem Alltag für einen Moment zu entkommen.

Machen Sie es sich mit Ihren Kindern gemütlich.

Jeder überlegt sich, wo er jetzt gerade lieber wäre als zu Hause. Vielleicht am Strand, im Schwimmbad, im Eiscafé oder Kuchen essen bei Oma?

Entscheiden Sie, wer beginnen darf und zuerst von seiner Gedankenreise erzählen darf.

Dann schließen alle die Augen.

Der Erzähler berichtet so detailgetreu wie möglich von der Situation, die er sich gerade vorstellt. Die anderen hören zu und versuchen sich die Situation ebenfalls bildlich vorzustellen:

Wo seid ihr? Wer ist alles dabei? Was genau macht ihr? Wonach riecht es? Welche Kleidung habt ihr an? Wie schmeckt das Essen, das ihr vielleicht esst?

Wichtig: alle Teilnehmer der Gedankenreise sollten in der Fantasie mit vorkommen, so können sich alle besser in die Situation hineinversetzen.

Tipp: Wer will kann sich passende Musik oder Geräusche zur Gedankenreise anmachen, so wird es noch leichter, sich in die Situation zu versetzen.

4.5.2 Tagträume als Sehnsuchtsorte: Fantasiereisen

Für wen: Kinder

Ziel: Entspannung und Konzentration

Unter folgenden Links finden sich zwei schöne Fantasiereisen für Kinder. Diese können zum Einschlafen oder einfach so zur Entspannung zwischendurch gehört werden. Viel Spaß mit Luna, dem Mondmädchen!

- YouTube: „Luna das Mondmädchen“
<https://www.YouTube.com/watch?v=ehO-DxgyI9U>
<https://www.YouTube.com/watch?v=eU7kiUwcesk>

5 Unterhaltung

5.1 Musik

5.1.1 Ein Lied, das uns zeigt, wie wir alle unseren Weg finden können, der Angst zu widerstehen

Für wen: Eltern und Jugendliche

Ziel: Einfach mal aufatmen und lächeln

Das Musikvideo „Bukahara - Afraid no More (Offizielles Quarantäne Video)“ ist auf dem YouTube-Kanal „Bukahara“ zu finden oder unter folgendem Link:

https://www.YouTube.com/watch?v=C_JvnWPqiEM

5.1.2 Einfach zuhören und sich verstanden fühlen

Für wen: Kinder

Ziel: Sich verstanden fühlen

Der Song zum Lockdown von Bodo Wartke und den Vokalhelden ist auf der Webseite der Berliner Philharmonie unter „Gemeinsam einsam“ zu finden.

<https://www.berliner-philharmoniker.de/titelgeschichten/20192020/vokalhelden>

5.1.3 Für alle Kölner, Immis und Eingeborene

Für wen: Alle, die Köln lieben

Ziel: Einfach zuhören und lächeln

Das Musikvideo „Grüngürtelrosen - Tommi "Stay Home Edition" (AnnenMayKantereit Cover)“ ist auf dem YouTube-Kanal „Die Grüngürtelrosen“ zu finden oder unter folgendem Link:

<https://www.YouTube.com/watch?v=GQpW0ZRIaT0>

5.1.4 Ein Video zum Lächeln: „Happy“

Für wen: Erwachsene

Ziel: Einfach genießen

Das Musikvideo „Bukahara - Happy (Official Music Video“ ist auf dem YouTube-Kanal „Bukahara“ oder unter folgendem Link:

<https://www.YouTube.com/watch?v=js1iDUNSMn0>

5.1.5 Freude für die Ohren und Augen

Für wen: ganze Familie und Angehörige

Ziel: Leichtigkeit, Lachen, Vertrauen

Der Künstler selbst schrieb über das Lied bei Veröffentlichung:

"Drei Minuten Sonne für die Ohren... "Beautiful Madness" beschreibt das Gefühl, wenn plötzlich alles auf den Kopf gestellt wird und man nicht anders kann, als sich im Vertrauen darauf einzulassen. Das betrifft nicht nur Liebe, sondern auch andere unvorhersehbare und verrückte Dinge, die Dich zuerst aus der Bahn werfen, rückblickend aber das Beste in Dir hervorbringen."

Bei YouTube „Michael Patrick Kelly - Beautiful Madness“ eingeben

https://www.YouTube.com/watch?v=t_eCNMMMyL_Y

5.2 Was zum Lachen...

5.2.1 Lachen ist gesund und am Ende eine schmunzelnde Lektion: Nicht immer vorschnell reagieren

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Unterhaltung

- YouTube: „Schwein will an Kekse“
<https://www.YouTube.com/watch?v=4yVUbNy8w3E>
- YouTube: „HD TRAILER: DIE EISKÖNIGIN Trailer Deutsch German / HD“
<https://www.YouTube.com/watch?v=T0xmi9shI9k&list=RD4yVUbNy8w3E&index=2>
- YouTube: „Snack attack“
https://www.YouTube.com/watch?v=38y_1EWIE9I

5.2.2 Lachen tut der Seele gut!

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Unterhaltung und Aufheiterung

- YouTube: „Lustige und fleißige Erdhörnchen funny cartoon.mp4“
<https://www.YouTube.com/watch?v=4dS4jJdX6ns>
- YouTube: „Boundin´ - Pixar Kurzfilm“
<https://www.YouTube.com/watch?v=nvVdbdM8C0E>
- YouTube: „Mobile - Animierter Kurzfilm (2010)“
<https://www.YouTube.com/watch?v=7z3mWxiLYnc>

5.2.3 Futternde Tiere

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Unterhaltung und Aufheiterung

- YouTube: „Hamster frisst Karotte“
<https://www.YouTube.com/watch?v=70hahb1T9RA>
- YouTube: „Hase isst Löwenzahn“
<https://www.YouTube.com/watch?v=ga5cl0CYP5w>
- YouTube: „Rabbit eating strawberries & cherries“
<https://www.YouTube.com/watch?v=ga5cl0CYP5w>

5.2.4 Lustige Tiervideos

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Unterhaltung und Aufheiterung

- YouTube: „Cute baby animals Videos Compilation cute moment of the animals - Cutest Animals #1“
<https://www.YouTube.com/watch?v=YDLerVsbSRI>
- YouTube: „Cute baby animals Videos Compilation cute moment of the animals - Cutest Animals #6“
https://www.YouTube.com/watch?v=z8_PAuaQ9SE

5.2.5 Lachen ist gesund: Sie dürfen sich selbst Ihren bissigsten Lieblingswitz aussuchen

Für wen: Eltern und Angehörige

Ziel: Lachen und Schmunzeln, Diskussionsraum, mentale Reflektion

Auf der Webseite t-online.de „Cartoons von Mario Lars“ eingeben.

https://www.t-online.de/nachrichten/id_85730132/si_2/cartoons-von-mario-lars.html

6 Was Ihnen als Eltern sonst noch helfen könnte...

6.1 Beratungsstellen

6.1.1 Ein offenes Ohr jenseits der eigenen 4 Wände - Telefonnummern

Für wen: Eltern und Kinder

Folgende Nummern können Sie und Ihre Kinder anrufen, falls Sie jemanden zum Reden brauchen.

- Telefonseelsorge 08800 111 0 111 ODER 0800 111 0 222
(<https://www.telefonseelsorge.de/>)
- Telefonseelsorge muslimisch 030 443 509 821
(<http://www.mutes.de/home.html>)
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche 116111 ODER 0800 111 0 333
(Montags- Samstags: 14 – 20 Uhr)
(<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>)
- Nummer gegen Kummer für Eltern 0800 111 0 550
(Montags – Freitags : 9 – 11 Uhr/ Dienstag und Donnerstag: 17-19 Uhr)
(<https://www.nummergegenkummer.de/>)
- Hilfefon Gewalt gegen Frauen 08000 116 016
(<https://www.hilfefon.de/das-hilfefon/beratung/telefonberatung.html>)
- Sucht und Drogenhotline **KOSTENPFLICHTIG** 01805 31 30 31
(<https://www.sucht-und-drogen-hotline.de/>)

6.1.2 Psychische Krisen können kommen und gehen: Hier gibt es konkrete Hilfestellungen welche Unterstützungsformen es gibt

Für wen: Eltern

Der PID Psychotherapeutischer Informationsdienst bietet kompetente Beratung

zur Wahl der geeigneten Therapeutin/ des geeigneten Therapeuten. Der Psychotherapie-Informationsdienst (PID) ist ein Dienstleistungsangebot der Deutschen Psychologen Akademie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP).

Auf dieser Seite erfahren Sie was genau eine Psychotherapie ist, wann eine ratsam wäre, welche Form der Psychotherapie für ihre Belange geeignet wäre uvm.

Falls Sie nach den ganzen Informationen immer noch unsicher sind, ob und welche Therapieform für Sie geeignet wäre, dann können Sie sich auch telefonisch beraten lassen.

Alle Informationen finden Sie auf der folgenden Webseite: <https://www.psychotherapiesuche.de>

6.2 Covid-19 Infos

6.2.1 Videos und Internetseiten mit Erklärungen für Kinder

Für wen: Kinder

Ziel: Kindgerechte Aufklärung über das Coronavirus

- Mediathek des MDR Sachsen - Anhalt:
„So erklären Sie Kindern, warum Hände waschen wichtig ist“
<https://www.mdr.de/sachsen-anhalt/video-392722.html>
- YouTube-Kanal „Stadt Wien“:
„Das Coronavirus Kindern einfach erklärt“
https://www.YouTube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw&feature=emb_title
- Mediathek des ZDF:
Themenseite der Nachrichtensendung Logo:
<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>
- YouTube-Kanal „TheJoCraft“:
„CORONA in MINECRAFT erklärt I TIPPS & WARNUNG“
https://www.YouTube.com/watch?v=9WSOKt_CsSU

- YouTube-Kanal „Playmobil Deutsch“:
„Den Kindern das Coronavirus | ROBERT erklärt | PLAYMOBIL Deutschland“
<https://www.YouTube.com/watch?v=Tx1r1lpjekM&t=200s>
- Mediathek des NDR:
Kinderpodcast „Nachrichten für Kinder“ (hier werden neben vielen aktuellen Infos zu Corona auch andere wichtige Themen erklärt)
<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4096.html>
- WDR Mediathek zur Sendung mit der Maus:
Themenseite zu Corona
<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/index.php5>
- YouTube-Kanal „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)“:
„Damit sich keiner ansteckt: Richtig husten und niesen“
<https://www.YouTube.com/watch?v=1XdIvgq008E>
- YouTube-Kanal „Simpleshow“:
„Simpleshow erklärt das Coronavirus - geupdatete Version“
<https://www.YouTube.com/watch?v=a9Qk1fU68AU>
- YouTube-Kanal „BR24“:
„Coronavirus: Die Wahrheit über den neuartigen Coronavirus! | Possoch klärt | BR24“
<https://www.YouTube.com/watch?v=CxzQtg-zlJo>

6.2.2 Coronavirus und Sicherheit (im Anhang)

Für wen: Erwachsene und ältere Jugendliche

Ziel: Minderung der Angst durch konkrete Tipps und Wissen

Im Anhang zu diesem Handout finden Sie zwei Seiten mit vielen hilfreichen Erklärungen und Tipps, die dabei helfen besser zu verstehen, was in Ihrem Körper bei Stress passiert und durch die Sie gute Hinweise erhalten wie Sie die aktuell teils überfluteten Informationen gut verdaulich aufnehmen können.

6.3 Alltag & Familienleben

6.3.1 Tagesstruktur (trotz Corona)

Für wen: Eltern

Ziel: Die Orientierung im Alltag nicht verlieren.

Durch die Corona Krise sind viele gewohnte Aktivitäten weggefallen. Diese Tipps

helfen trotzdem eine feste Tagesstruktur beizubehalten. Natürlich können Sie diese Tipps auch außerhalb von Krisenzeiten anwenden.

Anleitung:

- Stellen Sie sich einen Wecker und stehen zu einer festen Uhrzeit auf. Wecken Sie auch Ihre Kinder zu einer geregelten Uhrzeit.
- Überlegen Sie sich, welche Tätigkeiten täglich anstehen (wie zum Beispiel: Erledigung der Schulaufgaben mit den Kindern oder durch die Kinder alleine; tägliche Haushaltsaufgaben; etc.): Planen Sie für diese Aufgaben täglich feste Zeiträume ein.
- Überlegen Sie sich am Vorabend, welche sonstigen Aufgaben am kommenden Tag zu erledigen sind (z.B. einkaufen): planen Sie diese fest als Termine ein. Dies ist auch langfristig möglich, wenn Sie bereits wissen, dass Sie etwas in einigen Tagen zu erledigen haben.
- Planen Sie auch Aktivitäten mit Ihren Kindern ein, beispielsweise Zeit für gemeinsame Gesellschaftsspiele oder Vorlesen. Diese können Sie auch geregelt in den Alltag integrieren (siehe Punkt 2).
- Freie Zeiträume sind nichts Schlimmes. Diese gibt es auch im gewohnten Alltag und können zur Entspannung oder zu spontanen Aktivitäten genutzt werden.
- Legen Sie für sich selbst und Ihre Kinder geregelte zu Bett geh Zeiten fest.

6.3.2 Umgang mit Medienkonsum in der Familie

Für wen: Eltern

Ziel: Orientierung, um das Thema „Medien“ mit Kindern konstruktiv besprechen zu können.

Der Grundschulverband hat einen kurzen Leitfaden für Eltern rausgebracht für den Umgang mit Medien bzw. die Medienbeschränkung von Kindern. Bisherige Strukturen und Regeln für den Umgang mit Medien werden durch die derzeitigen Bestimmungen vor allem von den Kindern schnell in Frage gestellt und Grenzen ausgetestet. Im Anhang finden Sie die genauen Erläuterungen.

6.3.3 Kleineschule.com

Für wen: Kinder, Jugendliche und Eltern

Ziel: spielerische Förderung der Konzentration

Auf der Internetseite www.kleineschule.com.de finden Sie eine Auswahl an Konzentrationsspielen und Aktivitäten für Kinder, die die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit von Kindern positiv beeinflussen können, wie z.B.:

- Mathe Übungen und Lernkarten für die Klassen 1 bis 4
- Logik-Rätsel zum Trainieren des logischen Denkens - Logiktrainer zum Ausdrucken
- Gedächtnisspiele, Knobelspiele, Rätsel, Illusionen, Gedächtnisspiele
- Malvorlagen, Buchstaben zum Ausmalen, Von Punkt zu Punkt, Fehlersuchbilder, Unterschiede
- Labyrinth Vorlagen für Kinder zum Ausdrucken.

Zusätzlich können Eltern Strategien zur Verbesserung der Konzentration bei Kindern nachlesen.

<https://www.kleineschule.com.de/Vorlagen/KonzentrationUeben.pdf>

6.3.4 Familienkonferenz leicht gemacht

Für wen: Die ganze Familie

Ziel: Sozialkompetenz innerhalb der Familie fördern

Anleitung:

Aus unserer pädagogischen Arbeit kennen Sie vielleicht unsere Methode der Familienkonferenz. Das Ganze ist kein Hexenwerk und vielleicht haben Sie Lust es einmal ohne externe Unterstützung auszuprobieren?

1. Die erste Familienkonferenz:

Jedes Familienmitglied sagt eine Sache, die ihm in der letzten Zeit gefallen hat, und eine Sache, die geärgert hat. Der Schriftführer schreibt alles mit oder malt alles auf.

Danach einigt sich die Familie (zum Beispiel durch Handzeichen) auf eines der Themen.

Bei einer guten Sache: Wie konnte es dazu kommen und wie kann es so bleiben.

Bei einem Konflikt: Hier kann jeder etwas dazu sagen, Wünsche und Regeln äußern.

- Was passiert Schönes, wenn die Regeln, auf die man sich geeinigt hat, funktionieren?

(Belohnung)

- Was passiert, wenn die Regeln nicht eingehalten werden?

(Konsequenz, nicht Strafe)

In Bezug auf die Belohnungen oder Konsequenzen ist die Phantasie und die Meinung der Kinder gerne gefragt. Entscheiden tun die Eltern.

Es wird pro Termin nur ein Thema bearbeitet.

Die Ergebnisse werden wieder aufgeschrieben oder ein Plakat wird entworfen oder gemalt.

Die Familie kann auch einen gemeinsamen Vertrag aufschreiben, den alle unterschreiben oder malen ein persönliches Zeichen darunter.

Jedes Weitere der gesammelten Themen wird immer eines nach dem anderen in einer Anschlusskonferenz bearbeitet.

2. Fragen für die Anschlusskonferenz:

- Wie sieht jedes Familienmitglied die Situation in Hinblick auf die Ergebnisse der letzten Familienkonferenz?
- Welches Thema der bereits gesammelten Themen behandeln wir heute?
- Welche Themen gibt es noch?

6.3.5 Kinderfragen zu dem was im Leben so passiert: Zum Beispiel, wenn Freundschaften zu Ende gehen

Für wen: Kinder und Jugendliche

Ziel: Inspiration durch Zuhören, mögliche Beantwortung von eigenen Fragen (auch wenn Freunde oder direkte Ansprechpartner fehlen)

Auf der Webseite kinder.wdr.de können Kinder und Jugendliche Themen, die sie beschäftigen in der Suchmaschine eingeben, wie z.B. Freundschaft.

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/hoeren/herzfunk/herzfunk136.html>

6.3.6 Kostenlose Vorlesegeschichten

Für wen: Kinder von 3-7 Jahren und Eltern

Ziel: Zurücklehnen und zuhören

Neue Geschichten zum Vorlesen und selber Lesen gesucht?

Auf der Seite <https://www.einfachvorlesen.de/> gibt es kostenlose Geschichten und Vorlesetipps.

Diese können Sie für kurzweiligen Vorlesespaß nutzen.

7 Anhang

7.1 Ergänzung zu 6.2.2 „Coronavirus und Sicherheit“

Quelle: Dr. Vera Hupe, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung medizinische Hypnose; Stand: 15.03.2020

Coronavirus, Sicherheitsgefühl und Immunsystem

Die Krise im Rahmen der Verbreitung des Corona-Virus ist ernst zu nehmen und fordert Respekt.

Ich möchte hier einen weiteren Schauplatz beleuchten. Die gesundheitlichen Aspekte und Risiken durch den Virus selbst werden umfangreich in den Medien erörtert und haben schon zu zahlreichen Konsequenzen geführt. Für ebenfalls bedeutsam halte ich die Dynamiken, die diese Berichterstattung und diese Entscheidungen zur Folge haben auf das Sicherheitserleben und damit auf die seelische und körperliche Gesundheit der Menschen. Ich beobachte im Umgang mit dem Coronavirus und den öffentlichen und individuellen Reaktionen darauf die Phänomene einer Massen-Hypnose. Dies ist sicherlich nicht beabsichtigt, aber inzwischen ein Selbstläufer:

Hypnose ist eine von außen eingeleiteter Trance. Trance ist ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Inhalt und Ausblendung der Umgebung mit Aktivierung verknüpfend (assoziativ) arbeitender Hirnanteile.

Techniken einer Hypnose sind Wiederholungen der Worte oder Inhalte, die gemerkt und wirksam werden sollen und das Aktivieren möglichst vieler Sinne (Hören, Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen). Gleichzeitig kommt es in der Trance zu einem Ausblenden der üblichen gedanklichen Kontrollmechanismen (Gehört sich das? Was denken die Anderen? Stimmt das? Ist das richtig?...). Dies kann zu einer eingeschränkten Kritikfähigkeit und damit zu vermehrter Manipulierbarkeit führen. In der therapeutischen Trance hilft dieses Phänomen kreative lösungsorientierte Prozesse in Gang zu setzen. Emotionen und Körperreaktionen werden aktiviert und genutzt für den Heilungs- oder Manipulationsprozess. Tempo und Verwirrungstechniken (zur Vermeidung der Aktivierung des rational bewertenden Verstandes) können in der Hypnose eingesetzt werden.

Zum Phänomen Corona und den hypnotischen Aspekten:

Welche Worte werden vermehrt genutzt und führen zu immer mehr gedanklicher Verknüpfung und Verfestigung? Gefahr, Krise, Unberechenbarkeit, Virus, Quarantäne, Katastrophe, Sterben...

Wie oft hören (Gespräche, Medien), sehen (Bilder, Internet, Zeitung...), fühlen (Handschlag, Türklinke, Kuss, Zeitung, Husten...), schmecken („wird Corona über Essen übertragen?“) und riechen (Desinfektionsmittel...) Sie das Thema Corona am Tag? Was löst das in Ihnen aus? Wie geht es Ihnen dann? Was spüren Sie körperlich? Wie ist die Atmung, der Herzschlag, die Muskelspannung, die Verdauung? Welche Emotionen verbinden Sie mit dem Thema? Wie weit fühlen Sie sich in der Lage, das Thema aus einem Abstand zu betrachten und rational zu bewerten?

Die Ereignisse überschlagen sich (Tempo). Es ist keine Zeit innezuhalten und sich in Ruhe ein Urteil zu bilden. Zudem kommen aus vielen Richtungen immer neue Informationen (Verwirrung).

Und? Sind Sie „hypnotisiert“ oder haben Sie noch den Überblick und die Kontrolle?

Was macht diese tranceartige Gefahr-Fixierung mit der Gesundheit des einzelnen Menschen?

Es ist inzwischen erwiesen, dass der Mensch am gesündesten ist und sein Immunsystem am besten arbeitet, wenn er sich sicher und geborgen fühlt (s. u.a. Steven Porges: Die Polyvagaltheorie, Christian Schubert: Psychoneuroimmunologie).

Der angstmachende und Beunruhigung und Ohnmachtsgefühle auslösende Umgang vieler Medien und der Politik mit dem Coronavirus führt zuverlässig zu einer Schwächung des Immunsystems und der Gesamtgesundheit eines jeden einzelnen Menschen, der sich noch nicht ausreichend innerlich distanzieren kann von diesen Informationen, dieser Massen-Hypnose.

Wie können Sie sich vor ungewollter Hypnotisierung schützen, Ihr Immunsystem stärken und sich ein Sicherheitsgefühl in unsicheren Zeiten ermöglichen?

1. Verringern Sie die auf Sie einwirkenden Informationen, wenn Sie merken sollten, dass Ihnen die Menge der Informationen nicht gut tut: nur 1x täglich aktuelle Informationen aus der immer gleichen Quelle aufnehmen, die möglichst sachlich sind und nur wenige Sinne ansprechen (z. B. Radio/ Podcast: nur Hörsinn versus Fernsehen: Sehen und Hören).

2. Nehmen Sie die Informationen und Empfehlungen seriöser Quellen ernst. Achten Sie gleichzeitig darauf, dass dies nicht zu einer Lähmung bei Ihnen führt, sondern zu Respekt. In stressigen Zeiten gibt es vier Reaktionsmöglichkeiten: Ohnmacht und Lähmung, Flucht, Aggression und Angriff oder Gelassenheit und klarer Kopf.

3. Begrenzen Sie zeitlich die Auseinandersetzung mit dem Thema: Lassen Sie sich nicht auf endlose Gespräche über das Coronavirus ein. Statt im Internet oder Handy von einer Nachricht zur anderen zu scrollen, finden Sie aktiv andere Themen, die z. B. Sicherheit geben oder die mit Freude assoziiert sind.

4. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Anderes: Mal endlich aufräumen und ausmisten. Was Schönes kochen, Spiele spielen mit der Familie, Bücher lesen, Ausflug machen, Hobbies, Sport, der Kreativität zu Hause sind keine Grenzen gesetzt...

5. Nutzen Sie die erzwungene Entschleunigung zum Innehalten und Bilanz ziehen. Wofür haben Sie jetzt überraschend Zeit? Was wollten Sie schon immer mal machen? Wer und was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben? Wer oder was soll Sie steuern? Welche Werte haben Sie?

Im Chinesischen wird das Wort Krise mit zwei Schriftzeichen geschrieben: den Zeichen für Gefahr und Chance. Wie wollen Sie mit dieser Krise umgehen? Welche Gefahr spüren Sie und welche Chance wird zum Greifen nah?

6. Isolation ist ein Mittel, die Manipulierbarkeit eines Menschen zu erhöhen. Seien Sie sich dessen bewusst. Wer gut mit sich allein sein kann hat hier kein Problem, sondern freut sich vielleicht sogar daran. Alle anderen dürfen gute Gesellschaft genießen (ggf. per Skype). Zusammensein mit Freunden oder Familie stärkt das Gefühl von Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit und Sicherheit und ist somit stärkend für die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. Solange es hier keine bindenden Vorgaben gibt, entscheidet jeder selbst, welche Kontakte er sich erlaubt.

7. Raus in die Natur: Sonnenlicht, selbst bei Wolken führt zu einer Aktivierung von Vitamin D-Bildung in der Haut. Der Wald hat eine natürliche Heilkraft, wie inzwischen wissenschaftlich erwiesen ist. Wenn wir unser Immunsystem stärken wollen, machen wir das am besten, indem wir mit der Natur in engen Kontakt gehen. Nutzen Sie die Heilkraft der Natur. Die Wildkräuter beginnen zu sprießen und stärken das Immunsystem außerordentlich. Es gibt antiviral wirksame Lebensmittel z. B. Senf und Zwiebeln.

8. Zur Natur gehören auch Tiere. Genießen Sie die Fähigkeit der Tiere im Hier und Jetzt zu leben und sich „keinen Kopp zu machen“. Das Säugetier in uns darf sich da ganz dringend was abgucken.

9. Hilfreich können z.B. auch Yoga, Qigong und moderne Körpertherapietechniken sein (z.B. Michael Bohne: PEP=Klopfen, Peter Levine: Somatic experiencing: Trauma heilen). Hierbei besonders einfach und schnell erlernbar sind Atemtechniken zur Stärkung der Lunge und um Körper, Seele und Geist zu beruhigen.

10. Humor, Singen und Tanzen stärken nachhaltig das Immunsystem.

Lassen Sie sich nicht von Angst und Ohnmacht infizieren, sondern haben Sie gesunden Respekt und unterstützen Sie Ihr Immunsystem aktiv. So haben Sie im Falle einer Infektion die besten Voraussetzungen, sie gut durchzustehen.

7.2 Ergänzungen zu 6.3.2 „Umgang mit Medienkonsum in der Familie“

Quelle: Grundschulverband; www.grundschulverband.nrw

Wie Kinder sinnvoll mit Medien umgehen können

Liebe Eltern!

unter <https://t1p.de/schulausfall-tips> hat der Grundschulverband eine Reihe von Ideen für Aktivitäten mit Kindern während der schulfreien Zeit zusammengestellt. Eine besondere Herausforderung stellt für Eltern der Umgang ihrer Kinder mit Fernsehen, Computer und Internet dar. Im Folgenden geben wir dazu einige Empfehlungen aus medien- und grundschulpädagogischer Sicht.

- Versuchen Sie, bei Medien- Aktivitäten ihrer Kinder möglichst oft mitzumachen und mit ihnen über die Inhalte von Filmen, Serien, YouTube-Videos und Spielen zu reden.
- Beschränken Sie in Absprache mit den Kindern die Zeit für reinen Medienkonsum (Schauen von Unterhaltungssendungen, Spielen von Computerspielen ...).

Vereinbaren Sie gemeinsam feste Zeitvorgaben, die die Kinder selbst mit einem Kurzzeitwecker kontrollieren können. Achten Sie darauf, dass Kinder Medienerlebnisse auch verarbeiten können, indem Sie sie nicht zu

viele verschiedene Dinge hintereinander schauen oder spielen lassen.

Tipps:

- Lassen Sie die Kinder ein Bild zu ihrer Lieblingsserie malen und dazu erzählen.
- Geben Sie den Kindern Verkleidungsmaterial (Hüte, Mützen, Winterkleidung, Sommerkleidung, Faschingskleidung ...) und Requisiten und lassen Sie die Kinder ihre Serien und Filme nachspielen. Wenn die Kinder wollen, können sie selbst eine Serie erfinden und mit dem Handy jeden Tag eine neue Folge drehen.
- Lassen Sie die Kinder über ihren „Medientag“ abends erzählen. Achten Sie auf Dinge, die die Kinder beschäftigen oder möglicherweise belasten.
- Vermeiden Sie Spiele-Apps, die ein hohes Suchtpotenzial aufweisen (z.B. durch Belohnungssysteme für sehr langes Spielen).
- Sorgen Sie für genug Bewegung der Kinder als Ausgleich für Medienerlebnisse.
- Lassen Sie die Kinder Sachsendungen anschauen und danach aufschreiben/aufmalen oder auf das Handy aufsprechen, was sie toll fanden und gelernt haben.
- Lassen Sie die Kinder Kindersuchmaschinen (z.B.: www.blinde-kuh.de, App: fragFINN) nutzen statt Google.
- Wenn Sie die Kinder YouTube nutzen lassen:
 - Verwenden Sie nach Möglichkeit YouTube Kids.
 - Aktivieren Sie für YouTube den Kinderschutzfilter. Beachten Sie dabei, dass dieser leicht zu knacken ist und lassen Sie ältere Kinder erzählen und zeigen, welche Videos sie den tagüber gesehen haben.
- Sollten Sie Übungsprogramme verwenden, achten Sie darauf, dass diese den Kindern nichts Falsches beibringen. Fragen Sie im Zweifel die Lehrkraft Ihres Kindes.
- Lassen Sie die Kinder kreativ werden: mit Trickfilm-Apps (z.B. für Stop-Motion-Filme oder für Greenscreen-Filme), Buchgestaltungsapps (z.B. BookCreator), Musikproduktionen (z.B. Garageband) oder mit Hörspielproduktionen (Ideen unter www.Ohrenspitzer.de).
- Nutzen Sie die Zeit, um Kinder dabei zu unterstützen, im Umgang mit dem Handy, Tablet oder PC sicherer zu werden. Lassen Sie die Kinder

programmieren (z. B. mit der App Scratch Jr), Geschichten mit PowerPoint erzählen, Videos drehen und bearbeiten ...

- Nutzen Sie Elterninformationen von Seiten wie www.klicksafe.de oder www.internet-abc.de, um sich zu informieren, wie sich Kinder sicher im Internet bewegen können.

