

HALLO LIEBE FAMILIEN IN TÜBINGEN UND DRUMHERUM,



„Hoffnungszeichen für Familien“ will euch auch diese Woche wieder dazu einladen, miteinander verbunden zu bleiben, trotz sozialer Distanz und einander in dieser unsicheren und anstrengenden Zeit Hoffnung zu schenken.

Alles ist abgesagt - Hoffnung ist angesagt.

Wow & ein lautes „Yeah!“ für euch alle. Ihr habt schon eine Woche unter besonderen Bedingungen gemeistert. Klar, manches war sicher anstrengend, herausfordernd – manches überraschend & frühlingshaft. Vielleicht habt ihr, als ihr draußen gewesen seid, kaum Menschen gesehen, aber trotzdem etwas Freiheit und Frühling geschnuppert? So ging es zumindest uns: die Sonne hat uns Corona & alles kurz vergessen lassen & das Lachen der Kinder hat mich erinnert: es gibt Lebenszeichen, die Fröhlichkeit in mir wecken! Diese Woche möchten wir euch dazu einladen, Lebenszeichen um euch herum zu entdecken, zu feiern & zu teilen. Wir hoffen, dass ihr wieder dabei seid. Hoffungsgrüße Jenni & Sarah

Kleiner Hinweis: nach wie vor laufen der Ideenaustausch auf einer dafür vorgesehenen Plattform & die Aktion „Hoffnungszeichen“. Nähere Infos findet ihr am Ende dieser Blätter.

WOCHENTHEMA: „LEBENSZEICHEN“:

KNALLGRÜNE–FRECHE–SUPERSCHNELLE ERBSENSUPPE (4 PORTIONEN)

Zubereitung: In einem großen Topf etwas Öl erhitzen. Die Zwiebel anbraten, bis sie golden aussieht, dann das Currypulver dazugeben. Erbsen, Kokosmilch, Wasser & Brühe nach Angaben für die Menge von 1L dosieren und dazugeben. Für 10min. köcheln lassen, pürieren, dann mit Pfeffer abschmecken. Meine Kinder könnten die Suppe jeden Tag essen. Wer Zeit & Muse hat, kann auch noch Joghurt & Minzblätter auf jede Portion oder angebratene Speckwürfel & Brotwürfel legen...oder... oder...

Zutaten:

Öl
1 kleingeschnittene Zwiebel
1/2 Tl Currypulver, wer es hat
5 cm Sellerie, wer es hat
1 Pckg. TK Erbsen
1 Dosse Kokosmilch
500 ml Wasser
Brühe, Pfeffer

LEBENSZEICHEN für eure Liebsten & die Nachbarschaft...

Variante 1: Pflück dir was!

Spanne eine Schnur vor deinem Haus oder vom Balkon runter. Hänge daran ermutigende Sprüche oder Postkarten, Süßigkeiten, Badezusatz oder andere Kleinigkeiten, die dein Haushalt noch übrig hat, auf & schreibe eine Ermutigung dazu, dass die Menschen einfach etwas mitnehmen dürfen. Vielleicht wollen deine Kinder dir beim Aussuchen der Kleinigkeiten helfen und haben noch andere tolle Ideen, die ihr dann gemeinsam umsetzen könnt.



Variante 2: Schick den anderen was!

Schneide aus Papier eine Postkarte aus. Die Klopapierrolle kannst du nun als Vorlage verwenden, um dein Kind einen Kreis auf die Karte zeichnen zu lassen (das Kind malt außen rum). Du kannst verschiedene Muster damit kreieren – lass dein Kind einfach machen ;-). Z.B. könnte das Kind

einen Kreis in die Mitte malen und außenherum viele andere in anderen Farben (= Blüte). Oder eine Weltkugel. Oder du drückst die Rolle eierförmig zusammen & lässt das Kind drum herum malen (= Osterei). Kleinere Kinder können die Klopapierrollen einfach in Farbe tauchen und so das Blatt mit Kreisen oder anderen Formen (siehe Bild) bestempeln. Dann schreibt ihr gemeinsam eine Karte an einen Menschen, den ihr vermisst oder von dem ihr wisst, dass er in dieser Zeit viel alleine sein muss! Wer freut sich nicht über Post & einen persönlichen Gruß?

Material- Variante 1:

Schnur, Wäscheklammern oder Büroklammern, Schild mit Einladung zum Zugreifen, einzelne Süßis – Z.B. kleine Gummibärchenpackungen, Kinderriegel, Bonbons, Lollies, Kaugummis etc.,

Material Variante 2:

Klopapierrollen, festes, dickeres Papier, Schere, Stifte oder Farben,

Variante 3: Lebenszeichenzeit im Tagesablauf einplanen

Vielleicht freuen sich eure Kinder darüber, wenn ihr gemeinsam auch Videoanrufe bei lieben Menschen macht oder euer Kind auch mal ermutigt, seine Freunde mit einem Videoanruf anzurufen und einander zu erzählen, was sie so machen und wie es ihnen geht. Dafür kann man Randzeiten nutzen, wie z.B. vor dem Abendessen.

Variante 4: ein Lied oder eine Geschichte an andere schicken

Wenn eure Kinder gerne Musik machen oder singen ist auch das eine schöne Möglichkeit ein Lebenszeichen an andere übers Telefon oder über ein Video zu schicken. Singen tut der Seele gut, sorgt für Leichtigkeit und blockiert scheinbar auch das Zentrum im Hirn, wo die Angst sitzt. Ihr könnt außerdem jemandem eine schöne Geschichte am Telefon vorlesen oder jemand anderen bitten, euch regelmäßig eine Geschichte am Telefon vor dem Zubettgehen zu erzählen.

SPAZIERGÄNGE IM GARTEN/ BALKON/ STRASSE – DEN FRÜHLING MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

Sehen-Suchwanderung: Gib deinen Kindern die Aufgabe, bestimmte Dinge in einer bestimmten Farben zu finden/ zu fotografieren. Du kannst aber auch ganz konkret Dinge suchen lassen z.B. finde eine Blume. Weil wir diese Woche „Lebenszeichen“ als Thema haben, wäre es toll, wenn die Kinder – trotz Regen& Kälte- kleine Frühlingsboten entdecken.

Material:

*Foto oder Handy
Lupe
Papier, Stift, Wachsmalkreide
Topf, kochendes Wasser
Pflanzen- und Vogelapp*

Variante: ihr beobachtet an einer Stelle immer dieselbe Sache & macht ein Foto z.B. einen Baum, einen Vorgarten. So seht ihr gemeinsam die Veränderung über die Zeit.

Variante: Ihr gebt euren Kindern die Aufgabe mit einer Lupe oder einfach so nach Lebewesen Ausschau zu halten, die im Frühling wiederkommen. Auch diese können sie fotografieren und ihr könnt sie mit Hilfe des Internets, von Büchern, benennen oder für Schmetterlinge empfehlen wir die App von Hugo Stadler.

Ich sehe was, was du nicht siehst Das alt bekannte Spiel lässt sich an jedem Ort spielen. Wer es noch nicht kennt, liest hier die Anleitung nach: https://de.wikipedia.org/wiki/Ich_sehe_was,_was_du_nicht_siehst

Tasten - Abdruck von einem Baum oder Blatt: Nimm ein Blatt Papier und Stifte/ Wachsmalkreiden mit & pause mit den Kindern Gegenstände/ Oberflächen ab, indem du das Blatt auf die Sache legst & mit dem Stift drüber malst. Unterhaltet euch darüber, wie sich was anfühlt. Die Kinder können die Dinge auch zwischen den Fingern betasten oder zerreiben.

Riechen: Auch über die Nase sendet der Frühling uns Lebenszeichen. Ihr könnt die Kinder dazu anregen an Blüten und Kräutern zu riechen und sie über die Haut zu streichen und mit den Fingern zu zermahlen. Wenn ihr nicht wisst, wie die Blume/ Pflanze heißt, könnt ihr davon ein Foto machen und zu Hause nachschauen oder installiert euch eine App (PlayStore: Flora inconita).

Variante Fichtenbad: Bei einem Spaziergang im Wald könnt ihr die spitzen jungen Triebe von Fichten sammeln und sie zu Hause mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und anschließend ein wohlduftendes Frühlingsbad in der Badewanne genießen.

Hören: Der Frühling gibt auch noch andere Lebenszeichen von sich... vor allem hörbare. Wer lebt eigentlich noch um uns herum? Ihr könnt auch hier das Spiel: „ich höre was, was du nicht hörst und das klingt so...“ spielen. Dann versucht ihr die Geräusche nachzumachen und die anderen erraten, was es sein könnte. Lauscht einmal gemeinsam, wie der Frühling klingt, wie die Vögel zwitschern oder der Bach rauscht und versucht zu erraten, woher das Geräusch kommt. Es gibt auch Vogelzwitscherapps (PlayStore: Vogelquiz Free), die einem dabei helfen, herauszufinden, wer da zwitschert. Ihr könnt auch mal versuchen, den Vogel zu imitieren und werdet merken, dass manche Vögel sich auf ein Gespräch einlassen.

IN DEN EIGENEN 4-WÄNDEN

Klopapierrollenzoo: hier ist der Fantasie keine Grenze gesetzt. Du kannst deine Kinder einfach dazu einladen, ein Tier zu basteln. Lege dafür Stifte, Papier, Kleber usw. bereit. Schau mit deinem Kind ein Buch über Tiere an oder redet über das Lieblingstier deines Kindes. Und dann geht es los!

Material:

*Klopapierrollen, Stifte, Kleber, Papier
Klopapierrollen, Kresse
Marmeladengläser, Küchenkrepp,
Bohnen, Pappdeckel, Steine,
Kräutersamen, Erde*



Klopapierblumentopf: du musst das Ende 4x einschneiden & dann einklappen.

Hier ist eine gute Anleitung: <https://www.genialetricks.com/toilettenpapierrollen/>
Ihr könnt dann alles mögliche einpflanzen z.B.: Kresse und beobachten, wie ein neues Leben entsteht.

Marmeladenglas-Garten: Weitere Lebenszeichen beobachten könnt ihr, wenn ihr in ein Marmeladenglas Küchenrolle reinlegt und befeuchtet. Dann legt ihr an der Seite des Glases eine Bohne (oder eine Erbse, etc.) rein. Schon sehr bald sieht man die Bohne wachsen. Um zu beobachten, welche Kraft so eine Bohne hat, könnt ihr in ein Glas bis zu 3 Bohnen einpflanzen und auf das Glas einen Deckel aus Pappe oder einen Joghurtbecherdeckel legen. Wenn ihr mehrere Gläser bepflanzt, könnt ihr auf den ersten Deckel einen leichten Stein, auf den zweiten einen etwas schwereren Stein und auf den dritten einen schweren Stein legen. Die Bohnen können dann auch umgetopft werden & draußen weiterwachsen.



Variante: Ihr könnt auch einen Kräutergarten anlegen. In jedes Glas kommt dazu Erde und jedes Kind darf sich für seinen Topf Kräutersamen (Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Zitronenmelisse etc.) aussuchen, um die es sich dann auch ganz persönlich kümmert. Jedes Kind kann dazu im Voraus das Marmeladenglas (Bekleben, anmalen) gestalten. Später könnt ihr vergleichen, welche Kräuter schneller oder langsamer wachsen und sie auch zum Essen oder Teemachen verwenden.

Frühlingsmassagen:

Gerade die körperliche Zuwendung durch einen anderen hilft dabei, sich lebendig zu fühlen. Sie hilft aber auch Kindern in Zeiten der Unsicherheit, Geborgenheit zu spüren und stärkt außerdem das Immunsystem. Also plant auch immer wieder Kuschelzeiten auf dem Sofa und beim Bilderbuchschaun ein. Oder ihr probiert eine Frühlingsmassage:

<https://www.kita-turnen.de/fruhlingsmassage-kindgemase-entspannung/>

<https://www.kita-turnen.de/fruhlingsmassage-kindgemase-entspannung/>

http://www.oekotopia-verlag.de/media/oekotopia/PDF/Twitter-Links/Tulpenmassage.pdf?newsletter=201102&newsaction=okw_newsletter_02_2011

ALLTAGSTIPPS

Wochenplan erstellen: Für manche Familien kann es wichtig sein, dass es eine Art von Struktur im Alltag gibt – für manche ist dies völlig unnötig. Wenn du merkst, dass deine Kinder & du etwas mehr Ordnung brauchen, damit es läuft, kann es hilfreich sein, feste Abfolgen für den Alltag festzulegen, die euch gut tun & diese zu visualisieren. Z.B. kannst du ein großes Blatt oder eine Tafel dafür verwenden. Die meisten Kinder kennen Wochenpläne aus der Kita/ Kindergarten oder Schule. Du trägst mit Symbolen oder Fotos ein, was an welchem Tag passiert für welches Kind.

Morgenkreis: Dann kannst du ein kleines Ritual einführen, in dem kurz über die Abfolge des Tages geredet wird. Bei uns starten wir z.B. jeden Morgen mit einem „Morgenkreis“, der für jede Altersgruppe ein Element enthält, das passend ist – die Idee ist: jeder hat etwas, was sie/ er mitmachen kann & er lernt auch auf die anderen Rücksicht zu nehmen. Der Ablauf von ist: Begrüßungslied (Kleinkind), Namen vom Tag aufschreiben in Druckschrift (Vorschulkind), einen Rahmen darum malen (Kindergartenkind) & den Tag in Schreibschrift schreiben (Grundschulkind), kleines Spiel (z.B.: Tiergeräusche raten; Tier mit einem bestimmten Buchstaben sagen); Informationen zum Tag weitergeben (z.B.: was gibt's zum Essen; wer hat „Einzelzeit“ mit den Eltern; was machen wir zusammen); vielleicht eine kurze Geschichte; ein interaktives Gebet; ein Abschlusslied. Danach gibt es eine gemeinsame Zwischenmahlzeit & wir starten durch.

Essensplan: Zu einem Zeitpunkt in der Woche reden wir darüber, was die Kinder gerne essen möchten. Jedes Kind darf an einem Tag in der Woche bestimmen, was es gibt. Natürlich kommt da oft „Pommes oder Nudeln“ als Vorschlag. Aber das macht gar nichts, weil ich an den anderen Tagen der Woche das Essen festlege & „Gesundes“ noch mehr reinbringen kann. Zusätzlich ist bei uns klar, dass es immer zum Essen eine Sache gibt, die uns stark & fit macht (Obst/ Gemüse). So entsteht ein buntes leckeres „Essensprogramm“.

Für eine gute Beschäftigung zwischendurch oder am Sonntag:

Kindergottesdienst online: <https://www.youtube.com/watch?v=h2yJPjW5xU>

IDEENAUSTAUSCH

Wir wollen euch einladen, euren etwas abnormalen Alltag hoffnungsvoll zu gestalten, indem wir gegenseitig Ideen austauschen. Wir hoffen, dass wir so unseren Kindern und auch uns Freude und Geborgenheit vermitteln können. Es gibt mehrere Ideen für diesen Austausch.

Zum Einen wollen wir euch einladen eine Plattform mit euren eigenen Ideen mitzugestalten:

kurzelinks.de/Hoffnungszeichen-Familie

Zum Anderen wollen wir euch jede Woche ganz konkret Ideen zu einem Thema zur Verfügung stellen. Jeden Freitag senden wir euch zu diesem Wochenthema eine Idee für die Gestaltung einer Gottesdienstzeit am Sonntag.



Helle Hoffnungsfenster: Gestaltet gemeinsam ein Hoffnungsfenster in eurer Wohnung, in das ihr die gestaltete Hoffnungskerze stellt und das ihr noch mit dem Wort „Hoffnung“ beschriftet. Es gibt bereits solche Fenster in Tübingen. Ihr könnt die Kerze jeden Tag um die gleiche Uhrzeit anzünden und für die Kranken, die Ärzte, die Krankenschwestern oder für liebe Menschen, die ihr gerade nicht sehen könnt, beten. Zum Abschluss könnt ihr ein Lied gemeinsam singen, z.B.: <https://www.youtube.com/watch?v=hG8V3TKOsHU>, oder <https://www.youtube.com/watch?v=OCXOuWowD8A>

Wer wir sind: Zwei Mamas (Sarah Merz und Jenni Kögler), die momentan mit Kindern im Alter zwischen 1 und 7 Jahren zu Hause sind. Dieses „Hoffnungszeichen für Familien“ ist eine Kooperation von der Jakobuskirche Tübingen, Kirche Kunterbunt Tübingen, Arche-Gemeinde Tübingen & Royal Rangers 406 Tübingen

