



Caritasverband
Leipzig e.V.

Caritas Familienzentrum Grünau
Ringstraße 2, 04209 Leipzig
www.caritas-leipzig.de

Brieftaube #2

Team Familienbildung
in Kooperation mit Kitas und Schulsozialarbeit



für Familien mit Kita- & Grundschulkindern

Ideen und Informationen zum kreativen Umgang mit Familienthemen

Liebe Eltern, liebe Familien, liebe Sorgeberechtigte,

der Frühling bricht durch: mit den schönsten Farben, warmen Sonnenstrahlen und Vogelgezwitscher in Bäumen und Sträuchern. Als wolle er uns aufmuntern, aus ihm Kraft und Zuversicht zu schöpfen!

Viele hatten gehofft, dass sie nach der Osterzeit, ihr gewohntes Leben zurückbekommen. Doch dem war nicht so. Wir gingen in die Verlängerung - wenn auch mit Lockerungen. Mit gebührendem Abstand und mit Maske ist nun vieles wieder möglich. Abschlussklassen gehen wieder zur Schule und diese Woche starten auch die 4. Klassen wieder. Ein besonderer Wendepunkt dieser Woche ist die Öffnung der Spielplätze. Kinder haben wieder die offizielle Erlaubnis zum Klettern, Schaukeln und Rennen.

In den Medien können wir lesen und hören, dass in Spanien das öffentliche Leben wieder erwacht. Seit langem gibt es endlich wieder gute Neuigkeiten.

Vieles bleibt weiter ungewiss: die Öffnung der Kitas, der Normalbetrieb in den Schulen, Öffnung von Pflegeheimen und der Sommerurlaub. Aber wir kommen Schritt für Schritt in den Alltag zurück. Das Durchhalten zahlt sich aus.

Vielleicht können Sie aus dem Frühling Kraft ziehen, um weiterhin durchzuhalten für den Rest der Strecke.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie das ein oder andere, was Ihnen etwas Mut macht und Ihnen zeigt: **Sie sind nicht allein.**

*Ihr Team Familienbildung
(Caritas Familiensentrum-Grünau)
in Kooperation mit Kitas und Schulsozialarbeit*

Warum spielen so wichtig ist für Kinder

Ob Corona-Krise oder Kita-Alltag, für Kinder ist und bleibt spielen die wichtigste Tätigkeit in ihrem Tag. Jeden Tag auf's Neue! Mal ist tagelang das gleiche Spiel angesagt, mal wechseln die Ideen im 5-Minuten-Takt.

Für Erwachsene ist die Sinnhaftigkeit des Spiels von Kindern oft nicht nachvollziehbar. **Aber das muss sie auch gar nicht.** Denn:

Spielen ist...

Eigenen Interessen nachgehen

Herausforderungen bewältigen

Eintauchen in andere Welten

Spaß haben

Das Erleben von verschiedenen Gefühlen: Erfolg, Freude, Enttäuschung, Wut

Planen, denken, reden, probieren, scheitern, etwas schaffen,....

Eigene Fähigkeiten wahrnehmen

Eigene Entscheidungen treffen



Lernen, Lernen, Lernen, Lernen...

Nehmen wir das Händewaschen nach dem Mittagessen: Was zunächst nur nach „Planscherei“ aussieht, ist die Auseinandersetzung mit ganz unterschiedlichen Phänomenen. Woher kommt das Wasser aus dem Hahn? Wie fühlt und hört es sich an? Was passiert, wenn der Hahn zugehalten wird? Durch das Spielen mit dem Wasser, findet das Kind die Antworten auf all diese Fragen.

Durch das Spiel nehmen Kinder unterschiedliche Phänomene wahr und finden Antworten auf ihre Fragen. Im Spiel ist fast alles erlaubt. Kinder können etwas nach eigenen Vorstellungen erbauen und dürfen es eigenmächtig wieder zerstören. Selbstbestimmt ist hier das Stichwort. Sie bauen einfach um und geben Dingen eine neue Funktion. So wird ein Sieb zum Helm. Im Spiel durchleben sie verschiedene Gefühlswelten von Stolz („Ich habe das geschafft!“) bis Frustration („Manno, der 5. Baustein klappt nie!“) Sie üben Ausdauer und Konzentration, denn spielen ist wie forschen.

„Seit Corona bin ich Erzieher*in, Lehrkraft, Koch/Köchin, ...!“

Da lernt man einen Beruf, wird Eltern und plötzlich kommt Corona vorbei und macht aus mir auch noch eine Lehrkraft, eine*n Erzieher*in, eine Vollzeit Küchenkraft, ... Und das alles gleichzeitig! Wer keine Superkräfte hat, fühlt sich schnell überfordert und alleine gelassen.

Es funktioniert nicht, dass ich am Schreibtisch sitze oder am Herd stehe und meine Kinder alleine spielen oder ihre Schulaufgaben machen. Irgendwie auch klar, oder?

Die Beziehung zu mir als Vater/Mutter ist viel emotionaler als die zur Lehrkraft oder Erzieher*in. Ich habe gar nicht die Geduld und die Methoden zur Hand. Ich bin eigentlich nicht die Personen, die die schulischen Leistungen meines Kindes bewerten sollte.

Wir verbringen den ganzen Tag miteinander. Meine Kinder wechseln nicht zwischen Schule/Kita und zu Hause, zwischen Lehrer*innen/Erzieher*innen und mir. Plötzlich ist alles eins. Konflikte ziehen sich dann durch den ganzen Tag, weil sie nicht an einem Ort zurück gelassen werden können.

Ich möchte mein Kind viel lieber stärken und an seiner Seite stehen. Es ist nämlich oft mit Unsicherheit beschäftigt. Freund*innen und der gewohnte Alltag fehlen ihm. Dadurch haben wir schon genug Streit und ich brauche meine Energie dafür.

Ich kann gut Freizeit gestalten. Darauf bin ich stolz! Ich lese super vor, baue Buden in der Wohnung, bastle, male und backe Kuchen. Alles wichtige Sachen, wie ich finde. Alles Sachen, die uns zusammenschweißen und die wir gerne machen. **Ich möchte nicht das Gefühl bekommen eine schlechte Mutter zu sein, weil ich die Anforderungen der Schule nicht schaffe.**

Ich schaffe nämlich ganz schön viel!

Gut zu wissen

Die meisten Kinder, v. a. im Grundschulalter sind Beziehungslernende. **Das heißt, sie lernen am besten mit und durch andere Personen.** Alleine mit Büchern, Arbeitsblättern oder am Computer verlieren sie schneller die Konzentration. Es fehlt nämlich Lob, Hilfe und Motivation.

Ich spüre großen Druck, dass mein Kind die Schulaufgaben schafft. Wenn nicht, bin ich dann Schuld, wenn die Noten absacken? **Bloß das nicht!**

Und was ist mit den Kleinsten in dieser Zeit? Sie gehen schnell unter, wenn die Großen Hilfe für die Schulaufgaben einfordern oder ich vor dem Computer sitze.



Erfahrungsbericht einer Großfamilie

Da ist Licht im Lagerkoller

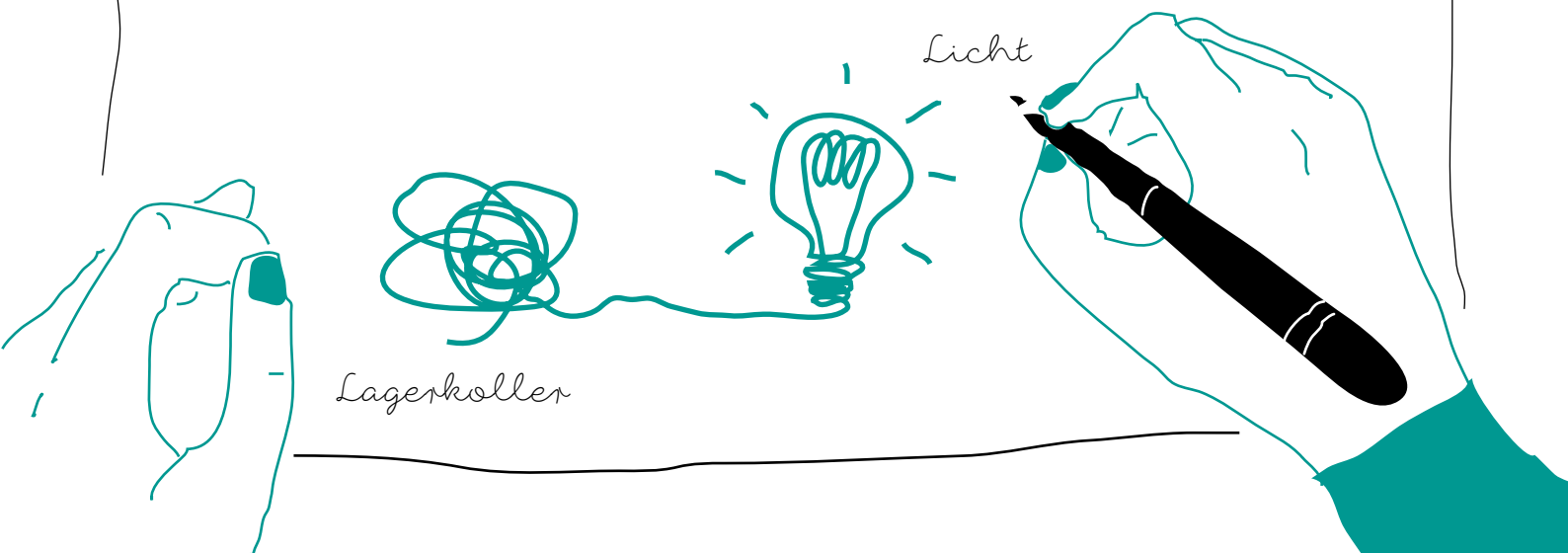
Die Zeit, die ewig nicht vergeht...

Wir sind eine Großfamilie mit 4 Kindern. Meine Kinder verbringen die Vormittage daheim, machen Schulaufgaben, spielen, hängen rum.

Seit Corona leben wir zu sechst in einer Wohnung. Wir versuchen den Tagesablauf aufrecht zu erhalten. Ein Leben mit vier Kindern besteht oft aus Stress und Hektik. Es gibt Reibereien zwischen Eltern und Kindern und zwischen den Geschwistern. Alle haben Bedürfnisse, jedes Kind braucht etwas anderes. Da weckt das eine Kind das andere viel zu früh, einem ist nicht nach aufstehen, es bummelt rum, eins braucht Zeit zum Kuscheln, irgendetwas wurde vergessen und einem selbst ist alles zu viel und man sehnt sich nach Ruhe.

Doch es ist mir noch etwas anderes aufgefallen: Ich merke in diesen Wochen, **wie eng die Kinder miteinander sind.** Mit der Ausgangssperre zog **eine neue Harmonie** ein. Die Kinder helfen und motivieren sich bei den Schulaufgaben und übernehmen Tätigkeiten, die ich ihnen vorher nicht zugetraut habe. Sie decken zusammen den Tisch und sind plötzlich **ein super Team**.

Vor zwei Tagen sagt doch unser Kleiner zum Großen: **„Du bist der coolste große Bruder der Welt!“** Da habe ich gestaunt und mich gefragt, wie das denn gekommen ist? Ist doch eigentlich Lagerkoller. So oft es sie auch anstrengt zu viert zu sein, jetzt sind sie wohl auch ganz froh zusammen. **Mich macht das richtig stolz und glücklich.**



Paarzeit

Wenn Eltern wieder mehr Zeit zusammen haben, kann das eigentlich schön sein. Denn man kann sich wieder mehr erzählen:

Was bedeute ich dir?

Was macht dir Sorgen?

Was beschäftigt dich?

Worauf freust du dich?

Wovon träumst du?

Es kann aber auch nicht so schön sein, wenn beide angestrengt sind vom aktuellen Familien- und Arbeitsalltag. Wenn die Zeit plötzlich weniger wird, da beide Arbeit und Kinderbetreuung in Schichten absolvieren.

Darum hier fünf Gedanken:

1

Unter Stress und bei Verunsicherung neigen wir dazu, Dinge wie unter einer Lupe zu sehen - nämlich übergroß. So machen wir aus einer Mücke schnell mal einen Elefanten.

•-> Hilfreich: **Abstand!** Entweder auf den inneren Balkon treten und von außen auf die Situation schauen oder tatsächlich raus aus der Situation und der Diskussion! Gehen Sie eine Runde spazieren oder erbeten Sie sich eine Auszeit, wie auch immer die für Sie aussieht.



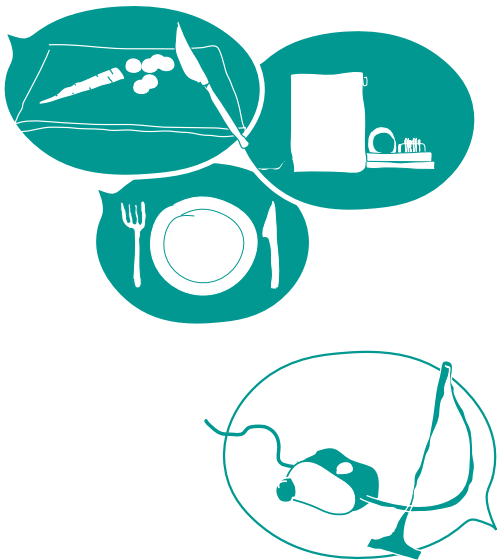
2

Dieser Tage sind viele Menschen verunsichert und jede*r reagiert anders. Jede*r braucht jetzt etwas anderes: Mehr Ruhe, mehr Nähe, mehr Freiraum, mehr Klarheit, mehr Absprachen. Nicht so einfach für Paare.

•-> Hilfreich: **Sicherheit in die Paarbeziehung geben.** Kleine liebevolle Begegnungen im Alltag, wie ein Kuss, eine Umarmung, ein Lächeln. Ganz klein und doch so beruhigend. Kommen Sie miteinander darüber ins Gespräch: Welche Gesten mögen Sie besonders, welche fehlen Ihnen? „Denn wenn auch im Außen viel Chaos herrscht, wir gehören sicher zusammen.“

3 Oft sind wir mit unseren eigenen Sorgen und Bedürfnissen beschäftigt. Die Bereitschaft, die Perspektive des Anderen sehen und hören zu wollen sinkt. Viele Paare neigen dazu, die Bedürfnisse der Kinder vor die Wünsche des/r Partner*in zu stellen. **Aber in einem Familiensystem brauchen alle Ihren Platz.**

•-> Hilfreich: **Zuhören!** Das ist schwer, denn zuhören bedeutet offen sein, zu hören - ohne diskutieren und ohne nach Bestätigung zu suchen. Wenn es Ihnen als Eltern gut geht, dann geht es auch Ihren Kindern besser! Schaffen Sie sich Elternzeit! „Jetzt brauchen wir mal eine Runde zu zweit bitte.“



4 Bei Überlastung suchen wir nach Entlastung. Erster Weg ist meist der Partner, der in unseren Augen zu wenig übernimmt. Sonst wären wir kaum überlastet, oder?

•-> Hilfreich: **Über Arbeitsteilung sprechen.** Oft rutscht uns weg, welche alltäglichen Aufgaben der Andere auf dem Tisch hat. Ist die Verteilung tatsächlich ungleich, kann diese neu geklärt werden.

5 Arbeit, Kinderbetreuung, Kochen, Schulaufgaben, Spielen, Paargespräche, Telefonate mit den Großeltern ... für einige Eltern kennt das Hamsterrad derzeit kein STOP mehr. Seien Sie sich klar, dass es eine Ressource sein kann, wenn Sie in Partnerschaft leben. Nutzen Sie diese.

•-> Hilfreich: **Achten Sie auf Pausen.** Jeder braucht zwischendurch Zeit für sich! Sprechen Sie sich ab, wann wer eine kleine Pause vom Familienalltag machen kann. Sprechen Sie auch darüber, wie eine Pause für Sie aussieht.



Willkommen in der mentalen Stärke

oder how to eat an elephant



Im Moment denke ich viel ans Marathonlaufen. Ich selbst jogge nicht mal, ich mache kaum Sport, auch wenn Joggen gerade als gute Methode gegen den Koller angepriesen wird. Marathonläufe sind ja abgesagt, wegen der Menschenmassen.

Wahrscheinlich sind aber noch nie so viele Menschen in Deutschland gleichzeitig in einen Marathon gestartet wie vor 7 Wochen. Damals lag die Ziellinie bei Ostern. Bis Ostern, das schaffen wir alle! Auf die Plätze fertig los!

Und dann? Dann wurde plötzlich die Ziellinie verschoben. Wohin? Keine Ahnung.

Wie läuft man einen Marathon? Das Problem ist die Langstrecke ohne Ziel in Sichtweite und die fehlenden Streckenkenntnisse. Jetzt braucht es mentale Stärke und ein paar Tricks vom Coach. „How to eat an elephant?“, fragt der mich und antwortet gleich: „Bit by bit!“. **Kleinschrittig also.** Er erklärt mir das so: Es erfordert, dass wir uns eigene Zwischenziele stecken, die wir erreichen und meistern können. Haben wir ein Teilstück geschafft, ist es dringend erforderlich, dass wir zurückblicken und uns sagen: **„Wow, wir sind schon weit gekommen!“** „Verrückt, aber wir haben das echt hinbekommen!“ **„Diese Zwischenbilanzen sind extrem wichtig, um mental stark zu bleiben.“** Verpassen wir sie, weil wir gleich weiterrennen und uns auf das fokussieren, was als nächstes ansteht, bleibt der Elefant riesig, der Marathon unbezwingbar. Beim großen Lauf gibt es an der Strecke immer Publikum, das jubelt und zum Weiterlaufen motiviert. Das braucht es jetzt auch! Machen die Kolleg*innen etwas gut? Hat ihr*e Partner*in ein Problem gelöst? Haben Ihre Kinder wieder eine Woche hinter sich gebracht? Bemerkten Sie es und jubeln Sie sinnbildlich Mitläufer*innen zu! Denn wir sind Läufer*innen, Publikum und Mitläufer*innen. Wir können uns gegenseitig ins Ziel ziehen.

Den Blick auf die Dinge umzuwandeln bedeutet auch **Loslassen.** Loslassen von der Idee, dieses Jahr noch die große Hochzeit zu feiern, die Flugreise antreten zu können, in die alte Normalität zurückzukehren. **Lassen wir los, sind wir freier neue Zielbilder zu entwickeln.** Wichtig beim Loslassen ist, ein Scheitern einzuplanen. Denn was es loszulassen gilt sind unsere Standards. Für neue Zielbilder müssen wir uns erlauben Routinen zu verändern und unsere Ansprüche anpassen zu dürfen. Als Marathonläufer*in läuft man langsam. **Wer gleich am Anfang zu schnell läuft, hat es schwerer, ins Ziel zu kommen.**

„How to eat an elephant? Mit Händen und Zähnen oder Messer und Gabel, roh oder gebraten?“

„Egal. Just eat! Bit by bit!“

Mein Coach ist ein Kollege aus unserer Familien- und Erziehungsberatungsstelle in Grünau. Er läuft tatsächlich Marathon und kennt die Höhen und Tiefen auf Langstrecken.



Habt ihr Lust auf ein Spiel?



... Bitte die bunten Steine
liegen lassen!



Liebe Eltern, liebe Kinder,
dies sind die Steine der Hoffnung!

*Was macht Euch gerade Mut?
Was gibt Euch Kraft?
Was wünscht ihr Euch für die Zukunft?*

Bemalt oder beschreibt zu Hause einen Stein und legt ihn dazu.
Mal sehen, wie lang die Schlange in der Corona-Zeit wird.

In der ganzen Stadt wachsen gerade diese Mut-Mach-Schlangen.
Z. B. hier in Grünau: [Vor dem Caritas Familienzentrum \(Ringstr. 2\).](#)
Und hier: [Vor der Pauluskirche \(Alten Salzstr. 185\).](#)

Wenn ihr in eurer Nähe noch keine Schlange entdeckt habt, dann fangt doch selbst eine an. Legt den Anfang einer Steinschlange und malt ein Schild dazu, damit sie niemand mitnimmt und andere Leute wissen, dass sie auch ihre Steine dazulegen können.

Wir sind telefonisch und per Email für Sie da:

Veronika Kiermeier - fabikoo@caritas-leipzig.de
und
Eva Weidemann - familienlocal@caritas-leipzig.de

Tel.: 0341 9454771

Familien- und Erziehungsberatungsstelle

Montag - Freitag von 9-15:00 Uhr
erziehungsberatung@caritas-leipzig.de

Tel.: 0341 9454772

