



RUNDBRIEF 1/2023

KEB – Katholische Erwachsenenbildung
im Bistum Regensburg e.V.
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Bildungswerk des
Katholischen Deutschen Frauenbundes
Diözesanverband Regensburg e.V.
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

e-mail: ekg.keb@bistum-regensburg.de

März 2023

Liebe EKG-Leiterinnen,

dieses Jahr warte ich sehnsüchtig auf den Frühling. Da bin ich nicht allein. Als ich letzte Woche bei der Zahnreinigung war, habe ich mich mit der Zahnarthelferin darüber unterhalten, wie sehr wir uns den Frühling herbeiwünschen. Als die Ärztin dazu kam, die das Gespräch mitbekommen hatte, sagte sie „Der Frühling, der kommt doch sicher“. Ja, habe ich mir gedacht, so ist es, das ist ein Unterschied, ob ich dauernd jammere und ungeduldig bin oder ob ich die Gewissheit habe, dass etwas einfach immer geschieht. Es ist egal wie der Winter war, egal wie warm oder kalt es gerade ist, der Frühling kommt sicher! Wie wunderbar!

Mein Lieblingstext in diesem Rundbrief ist „Brief an den Sommer“. Der strotzt nur so vor Lebensfreude und Leichtigkeit. Und er regt an, diesen Sommer wirklich zu genießen. Irgendwie eine gute Aussicht, oder?

Wir wünschen euch viel Spaß

beim Lesen des Rundbriefs *Elli und Katrin*

(Und weil dieser Text so gut passt, steht er hier nochmal, obwohl er im letzten Jahr schon verwendet wurde ☺)

Als nächstes kommt Frühling

als nächstes kommt Frühling
das lässt mich
den Winter ertragen
der sich langsam aber sicher
auf restschneezerknirschenden Sohlen
davon schleicht

es schiebt sich was
unter der Erde
es spitzelt schon Farbe durch
wenn der Frost nachlässt

es zwitschert und tschilpt bereits
in zaghaften Ansätzen
die tapferen, heimischen Vögel
singen sich ein
in allen Tonlagen

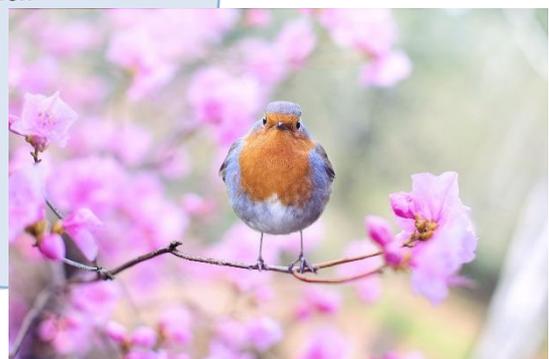
mehr Licht auch
und die Nacht
tritt täglich
Minute für Minute
den Rückzug an

unaufhaltsam
diese alljährliche Revolution
der Schöpfung

in der Tiefe jedes Winters
kann ich es mir
nie vorstellen
dass sich
die sanfte Naturgewalt
zuverlässig durchsetzen wird
gegen die Kräfte
von Tod und Starre

eigentlich sollte ich doch
mit jedem Frühling
gläubiger werden

Text: Miriam Falkenberg
In: Pfarrbriefservice.de



1. Aktuelles vom Frauenbund

Neues vom Frauenbund

Solibrotaktion 2023

„Vahatra“ bedeutet Wurzel und damit ist die Philosophie des nächsten Spendenprojekts, das der Katholische Deutsche Frauenbund Diözesanverband Regensburg im Rahmen der Solibrotaktion 2023 unterstützt, schon benannt: Es verfolgt den Ansatz, das Leben auf dem Land in Madagaskar von unten zu verbessern, indem es vor allem Frauen in der Landwirtschaft fördert und ihnen neue Techniken vermittelt, die unkompliziert anwendbar und effektiv sind. Das Projekt setzt sich für Ernährungssicherheit und eine bessere Lebensmittelversorgung im zentralen Hochland Madagaskars ein.



Solidaritätsfonds

Mit dem Fonds „Frauen in Not“ werden schnell und unkompliziert Frauen und Familien in der Diözese Regensburg unterstützt, die unverschuldet in Not geraten sind und ihre Notlage nicht aus eigener Kraft abwenden können. Wer die Hilfe erhalten kann, wie die Hilfe aussehen kann und wie ihr mithelfen könnt, erfahrt ihr unter www.frauenbund-regensburg.de.

Herzkissenaktion

Am 6. März 2023 fand die Eröffnungsveranstaltung zur Herzkissenaktion im Bistum Regensburg statt. Viele KDFB-Frauen nähen bereits zahlreiche Herzkissen und Kissenhüllen für Brustkrebspatientinnen. Die Herzkissenidee stammt ursprünglich aus Dänemark. Die Herzform ist ein passendes Symbol zur Begleitung durch die Operation und die Chemotherapie. Die Herzkissen tragen dazu bei, Schmerzen und Spannungen nach einem chirurgischen Eingriff zu lindern und sind somit eine große Erleichterung für Brustkrebspatientinnen. Nicht selten dienen die Kissen auch als Seelentröster in einer schwierigen Lebensphase.

Veranstaltungen

Am 27.04.2023 und 04.10.2023 findet die Veranstaltungsreihe "Starke Frauen - starke Kinder?! Die Kraft der Werte im Alltag von Kindern" an verschiedenen Orten statt. Am Samstag, den 06.05.2023 wird der Workshop "So gewinnen Sie an Ausstrahlung! - Image und Stil im Beruf und Alltag" veranstaltet. Am Sa 24.06.2023 könnt ihr beim Workshop "Himmelwärts" neue geistliche Lieder kennenlernen und bei der geführten Wanderung "Geh, denn es ist gut für dich" am Samstag, den 01.07.2023 wird die Umgebung des Waldnaabtals erkundet.

Weitere Informationen gibt es auf unserer Website www.frauenbund-regensburg.de.

2. Aus- und Fortbildung

Auf folgende Seminare möchten wir euch aufmerksam machen:

- ☸ Das nächste **Einführungsseminar** findet am **29.04.2023** statt.



Einführungsseminar am 21.01.2023

Aufgrund der Ausbildungsumstellung fällt das Einführungsseminar im Oktober aus.

Wenn möglich, sollen neue Leiterinnen schon im April teilnehmen. Für die anderen machen wir bei Bedarf eine kurze Einführung online und sie können dann 2024 mit der Ausbildung starten.

- ☸ Am **16.09.2023** bieten wir das Thema **„Bilderbuch plus - oder wie Bilderbücher Resilienz fördern und stärken können“** mit Corinna Fahnroth an.



- ☸ Das nächste **Abschlussseminar „Im Kreislauf des Lebens“** gibt es wieder am **30.09.2023**. Das ist kein



keine Pflichtseminar, aber sehr zu empfehlen um die Ausbildung würdig abzuschließen!

- ☼ Am **07.10.2023** können Leiterinnen von Eltern-Baby-Gruppen oder mit vielen Kleinen in der Gruppe viele Anregungen bekommen beim Seminar „**Spielend zusammen wachsen**“.



3. Umstrukturierung der Ausbildung

Wir stecken mitten in der Umstrukturierung der Ausbildung. Ab Januar 2024 wollen wir starten, erst mal mit einer Art „Probelauf“, bei dem wir uns genehmigen, dass noch nicht alles perfekt sein muss.

Wir werden die Zahl der Seminare auf 4 Stück reduzieren, dafür werden einige Inhalte zum Selbstlernen online gestellt. Außerdem können sich die Leiterinnen in Arbeitsgruppen austauschen.



Da wir noch viele Leiterinnen in der Ausbildung haben, auch aufgrund der Coronabedingungen, wird für diese Leiterinnen die Ausbildung verkürzt, so dass alle die Möglichkeit haben, in diesem Jahr noch fertig zu werden. Es gibt auch die Möglichkeit gleich erst 2024 zu starten.

Vor allem bei den Seminaren kurz vor den Sommerferien und im Herbst gibt es noch freie Plätze!

Wir sind sehr gespannt wie die Veränderungen ankommen werden. Allerdings gibt es noch viel Arbeit bis alles umgestellt ist.

4. Vernetzung

Auf Anregung von Michaela Hahn haben sich die Eltern-Kind-Gruppen aus Schirmitz, Etzenricht, Schwarzenfeld, Schmidgaden und Altenstadt zusammengetan und den Indoorspielplatz in Nabburg gemietet. So eine Aktion wird möglich, wenn man sich bei Seminaren oder im regionalen Erfahrungsaustausch live trifft. Dann lernt man sich kennen und kann solche Aktionen gemeinsam machen.

5. Praxismaterialien

Impulse für Gespräche und zum Nachspüren

- ☼ Immer wieder neu beginnen / Leichtsinns - leichten Sinnes unterwegs sein
- ☼ Nicht säen und doch ernten
- ☼ Das brauche ich nicht - auf dem Weg zu einem leichten Leben
- ☼ Edelsteine im Alltag
- ☼ Hans im Glück / Neiderfahrungen
- ☼ Lieber Sommer
- ☼ Urlaub ist / To-do-Liste Sommer

Kreatives

- ☼ Muttertag
- ☼ Gartenlampions selber machen

Von Leiterinnen für Leiterinnen

- ☼ EKG Schirmitz: Neue Kooperation mit dem Frauenbund
- ☼ EKG Bad Abbach: Bücherausstellung in der EKG

Kinderseiten

- ☼ Alles wächst / Wir werden immer größer
- ☼ Hände und Füße

6. In eigener Sache



Wir sind oft nicht so gut zu erreichen. Das liegt daran, dass wir an den Tagen, an denen wir beide im Büro sind gerne mal den ganzen Tag Besprechungen oder Arbeitsgruppen, ... haben. Wenn ihr uns nicht am Telefon erwischt, dann schreibt doch bitte eine E-Mail, wir beantworten eure Fragen sobald wie möglich.

Wer gerne den Rundbrief in digitaler Form bekommen möchte, kann das einfach bei mir melden: elli.meyer@bistum-regensburg.de.

Eine Reihe von euch nimmt dieses Angebot schon wahr. Natürlich könnt ihr den Rundbrief auch weiterhin in Papierform bekommen (dann einfach gar nicht melden). 😊

7. Buchtipp



Auf Augenhöhe durch die Kleinkindzeit
60 Praxiskarten für den Elternalltag von Susanne Mierau

Ob Familientisch, bedürfnisorientiertes Einschlafen, gewaltfreie Sprache oder liebevolle Eingewöhnung in die Kita – gerade bei Kleinkindern ist es wichtig, souverän auf ihre emotionalen Bedürfnisse einzugehen. In diesem Kartenset wendet die erfahrene Kleinkindpädagogin und Familienbegleiterin Susanne Mierau ihr Wissen prägnant auf alltägliche Situationen an. So gewinnen Eltern von Kindern zwischen 1 und 5 Jahren Sicherheit und viele Anregungen, um in konkreten alltäglichen Situationen bedürfnisorientiert und auf Augenhöhe mit dem Kind zu interagieren.

Die insgesamt 60 Karten des Sets helfen Eltern auch dabei, die Bedürfnisse ihres eigenen inneren Kindes wahrzunehmen: Reflexionskarten geben Impulse, die eigene Erziehung zu reflektieren und sich selbst empathisch zuzuhören. Entlastungskarten nehmen Eltern den Druck und ermutigen sie zu mehr Selbstmitgefühl und -fürsorge. So kann bedürfnisorientierte Elternschaft im Alltag auf Augenhöhe gelingen.

Ganz bei mir

den Weg nach innen
suchen

mir selbst
auf den Grund gehen

Stille
zulassen

in mich
hineinhören

mich meiner Träume
erinnern

meine schöpferische Kraft
spüren

mich auf meine Stärke
verlassen

meiner Intuition
trauen

mich annehmen
so wie ich bin

ganz bei mir
sein

leben
einfach leben

Text: Gisela Baltes,
www.impulstexte.de
In: Pfarrbriefservice.de



Liebe EKG-Leiterinnen,

wir wünschen euch wunderschöne Ostertage und eine Ahnung von Auferstehung in eurem Leben. Vielleicht habt ihr mal die eine oder andere Minute Zeit, für euch zu sein, euch zu erinnern an das, was ihr euch wünscht und erträumt. Und dann, wenn ihr merkt, wie besonders ihr seid, nehmt euch die Möglichkeit den einen oder anderen Traum anzupacken.

Genießt den Frühling!

Liebe Grüße

Elli Meyer

Katrin Madl

Rebekka Wach

Immer wieder neu beginnen

Die Natur macht es uns vor: Jedes Jahr im Frühjahr stecken die Schneeglöckchen, Tulpen und Osterglocken ihre Blätterspitzen aus dem Boden - egal wie das letzte Jahr war, egal, ob es noch mal kälter wird und der Schnee sie wieder zudeckt. Sie verharren und entfalten sich dann weiter, wenn die Sonne wieder auf sie scheint.

☼ Was macht der Frühling mit dir?

☼ Welche Ideen/Wünsche/Taten möchtest du mit Unterstützung der Frühlings-Sonnen-Energie umsetzen?



Ich kann wählen

Ich kann davon träumen, eine edle Rose zu sein, oder so kunterbunt, wie ich bin, blühen, was das Zeug hält.

Ich kann pausenlos jammern: Ach hätte, wäre, könnte ich doch!

oder mal ausprobieren, was ich hab, was ich bin, was ich kann.

Ich kann bei jeder Enttäuschung in tiefe Schwermut verfallen oder das Schöne genießen, das mir täglich begegnet.

Ich kann auf Nummer sicher gehen und alles beim Alten lassen oder die Richtung ändern und neue Wege erkunden.

Ich kann mich vor Entscheidungen drücken oder endlich die Verantwortung für mein Leben übernehmen.

Leichtsinn - leichten Sinnes unterwegs sein

Oft ist es doch so, dass das Wort „Leichtsinn“ eher negativ besetzt ist, im Sinne von fahrlässig, unvorsichtig, unüberlegt. Für mich hat Leichtsinn auch eine ganz andere Bedeutung, es beinhaltet leicht sein - leichten Sinnes, unbeschwert, schwerelos, frei, das Gegenteil von Erdschwere.

Wenn ich leichten Sinnes bin, dann

- ☺ bin ich neugierig und verweise Bedenken und Grenzen auf ihre Plätze (irgendwo anders, nicht bei mir)
- ☺ starte ich in den Tag mit einem Lächeln
- ☺ nehme ich Fehler als etwas Normales hin und mache weiter
- ☺ lasse ich meine Fantasien fließen und glaube, dass sie in Erfüllung gehen können
- ☺ bin ich anderen - und mir - gegenüber großzügig
- ☺ nehme ich das Schöne und Fröhliche, das mich umgibt besser wahr
- ☺ ...

Was fällt dir noch ein, um die Liste zu ergänzen?

Wie geht es dir, wenn du leichten Sinnes/leichtsinnig bist?

Was würdest du tun, wenn du dich traust, leichtsinnig zu sein?

Was würde dann passieren?

In welchen Situationen kannst du es ruhig mal wagen und leichtsinnig sein?



Die Teilnehmer/-innen erinnern sich an eine Situation, in der es ihnen geholfen oder gutgetan hat, leichten Sinnes zu sein.

Austausch in der Gruppe, vielleicht bekommen diejenigen, denen keine Situation eingefallen ist, eine neue Idee!

Abschluss:

Welche leichtsinnige Sache möchtest du bis zum nächsten Mal ausprobieren?

Als ich schon einmal leichtsinnig war und es eine gute Erfahrung war:

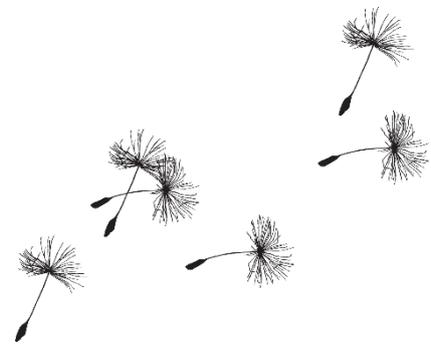


Leichtsinn ist die fröhliche Art, Erfahrungen zu sammeln.

Art van Rheyn, niederrheinischer Dichter, 1939-2005

Nicht säen und doch ernten

Vergessen wir einmal das Planen und Rechnen!



Wir sind es gewohnt, in unserem Land und in unserer Zivilisation säen und ernten in einem kausalen Zusammenhang zu sehen: Als hätten wir ein Recht darauf zu ernten, wo wir mit Mühe und Sorgfalt gesät haben. Ob es sich um die Blumen im Garten handelt, um unsere Kinder oder um unsere Arbeit: Wir erwarten, dass aus unserer Saat, aus unserer „Investition“ etwas entsteht, was uns gefälligst Freude und Erfüllung, Stolz und Anerkennung einbringt, als hinge unser Wert davon ab, dass „unsere Saat aufgeht“. Unsere Ernährung, im wörtlichen und im übertragenen Sinn: Wir sorgen vor, wir strengen uns an, wir investieren, wir kontrollieren. Wir schließen Versicherungen ab und sorgen für unser Alter vor, als könnten wir dadurch alle Lebensrisiken unter Kontrolle bringen, und sehen mit Misstrauen und vielleicht sogar Verachtung auf diejenigen, die nicht so leben. Wenn unsere Rechnung nicht aufgeht, wenn die jungen Pflanzen von Schnecken gefressen werden, unsere Kinder ganz eigene, ungeplante Wege gehen, unsere Arbeit nicht hinreichend gewürdigt wird und andere unsere Bemühungen links liegen lassen, sind wir enttäuscht oder sogar beleidigt.



Geschenke im Überfluss

Das biblische „Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie“ wirkt gegenüber diesen Vorstellungen von Saat und Ernte, Mühe und Lohn irritierend. Es stellt jene Verbindung von Vorsorge und Lebenssicherheit in Frage und lädt ein zu einem unberechenbaren Gegenwartserleben von Freude und Leid. Wenn wir einmal das Planen und Rechnen vergessen und uns umsehen, was es alles im Überfluss zu ernten gibt, ohne dass wir es gesät haben: Welcher Reichtum, der vom „Universum“ einfach verschenkt wird! Allein den Vögeln zuzusehen, von denen die Bibel spricht – welche Freude, welche Leichtigkeit. Die leuchtendroten Mohnblumen, die verschwenderisch überall am Wegrand stehen. Die Pilze im Wald, die Wolkenformationen am Himmel, die wunderbare Landschaft mit all ihren Grüntönen. Die Anteilnahme und Freundlichkeit der Menschen, die zum Beispiel mein Mann und ich während seiner tödlichen Krankheit erfahren haben: Nachfragen und Besuche, Suppe und Kuchen, Blumen und Sterbebegleitung. Ein Schwätzchen beim Einkaufen, ein lächelnder Gruß auf dem Weg, intensive Gespräche: lauter Geschenke, ohne etwas gesät zu haben. Sonnentage, eine gelungene Therapiestunde, ein befriedigender Arbeitstag – unabsehbar die Beispiele. Und bei Licht betrachtet haben wir das Wenigste unter Kontrolle und sind vielmehr überhäuft von Geschenken!

Nutzlose Vorsorge

Natürlich ist die andere Seite genauso gegenwärtig: Fressen und gefressen werden, Revierkämpfe und Futterneid, was Vögel und Menschen betrifft. Unsere Äcker, im wörtlichen und im übertragenen Sinn, werden von Wildschweinen verwüstet, es wird uns weggenommen, was uns lieb und teuer ist, Gesundheit, geliebte Menschen, angenehmes Leben. Da hat alle Vorsorge nichts genützt. Und wiederum erfährt man manchmal unerwartet nach Jahren, dass eine Saat aufgegangen ist – bei einer SchülerIn, einer KlientIn, einem Kind – ohne, dass man es gedacht, sogar ohne dass man es beabsichtigt hätte. Und manchmal stellt sich sogar heraus, dass etwas, das uns als Verlust erschienen ist, im Nachhinein sich als Geschenk erweist.

Mut zur Gelassenheit

Vielleicht ist es in Wirklichkeit so, dass wir alle einfach durch die Welt gehen und so, wie wir sind, verschwenderisch Samen um uns herum auswerfen – wie die Pusteblume, wie die Buche, wie die Mohnblume. Wo der Samen hinfällt, welcher Samen in fruchtbaren Boden fällt, günstige Wachstumsbedingungen findet und gedeiht: Wir haben es nicht in der Hand. Wir brauchen es auch nicht in der Hand zu haben. Denn da „ist Einer, welcher dieses Fallen / unendlich sanft in seinen Händen hält.“ (Rainer Maria Rilke)

Text: Anne Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Quelle: www.annemueller-systemiker.de, In: Pfarrbriefservice.de



Das brauche ich nicht

Auf dem Weg zu einem leichten Leben

Einstieg:

Lied „Leichtes Gepäck“ von Silbermond

*Und eines Tages fällt dir auf
Dass du 99% davon nicht brauchst
Du nimmst den Ballast
Und schmeißt ihn weg
Denn es reist sich besser mit leichten Gepäck
Mit leichtem Gepäck*

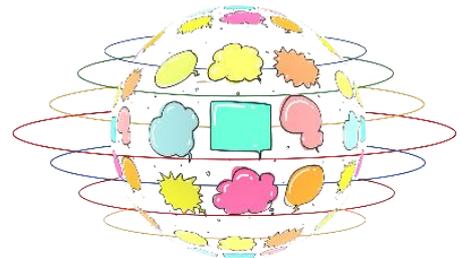


Denk einmal daran, was du alles besitzt und was du mit dir trägst an Gedanken, Herausforderungen, Aufgaben...

Einfach mal kurz gedanklich drüber streifen.

Wie ist dein spontaner Eindruck?

Empfindest du es als viel, als zu viel oder passt es für dich?



Wenn du merkst, dass es zu viel ist:

Was sind die Voraussetzungen dafür, etwas wegzulassen/wegzugeben?

- Ich merke, dass ich es noch nie benutzt habe
- Ich fange an, darüber nachzudenken, ob es mir wichtig ist oder nicht
- Ich empfinde es als belastend
- Ich möchte einfach mal ausprobieren, ohne es zu leben
- Es geht mir nicht gut mit dem Überfluss
- ...

Das möchte ich auf jeden Fall behalten! Das können ganz kleine Dinge sein oder große, grundlegende Dinge.



- ✧ **Was** brauche ich für mein gutes Leben?
- ✧ **Wen** brauche ich dafür?
- ✧ **Wie viel** brauche ich für ein gutes Leben?

Was ich loswerden möchte:

- Welche Dinge/Gegenstände fallen mir spontan ein?
- Gibt es Kontakte, die mir nicht guttun?
- Vielleicht habe ich zu viel Termine?
- Mir wurden Aufgaben zugeteilt, die gar nicht zu mir gehören!
- Kritik, die ich nicht annehmen will.
- Manches möchte ich nicht mehr mitmachen.



Es sind nicht nur Gegenstände, die wir loswerden wollen. Manchmal sind es auch Menschen oder bestimmte Verhaltensweisen uns gegenüber, von denen wir sagen: „Das brauche ich nicht (mehr)!“ Da wird es schwieriger, das auszusprechen und sich zu trennen. Manchmal gehen nur ganz kleine Schritte und manchmal brauchen wir Unterstützung.

Wie kann es gelingen, dass ich mich von dem trenne, was ich nicht brauche?

Welche Einstellungen sind hilfreich?

- ✧ Ich lasse los mit Leichtigkeit und ohne Druck.
- ✧ Es geht nicht darum besser als andere zu sein im Weglassen.
- ✧ Ein bisschen ist schon gut, warum sollte mehr besser sein? Es ist kein Wettbewerb.
- ✧ Ich mache es mal auf Probe und halte mir offen das wieder rückgängig zu machen.
- ✧ Jede/r ist unterschiedlich, ich brauche mich nicht zu vergleichen.
- ✧ Wenn Weglassen keine Ideologie ist, sondern ich es selbst entscheiden darf.
- ✧ Wenn ich merke, dass es mir guttut.

Manche Verantwortungen kann ich nicht weglassen, da schaue ich, ob es Spielräume gibt, mich von einzelnen Teilen zurück zu ziehen.

Wer fliegen will, muss loslassen, was ihn runterzieht.

Autor unbekannt





Edelsteine im Alltag



Ja, wir alle brauchen sie - Erwachsene wie Kinder. Diese Momente von Nähe, Vertrautheit und Zuneigung, die Glück und Wertschätzung gleichermaßen vermitteln. Auch, oder gerade weil der Alltag stressig und hektisch ist, kommt es auf diese kurzen Augenblicke der Verbundenheit an. Aber wie kann es gelingen, das Augenmerk auf „Du bist mir wichtig! Schön, dass wir diesen Moment gemeinsam verbringen können“ zu lenken? In den Elternkursen „kess erziehen“ nennen wir diese Augenblicke echter Begegnung „Edelsteinmomente“, weil sie ein Funkeln und Glitzern in das Grau des Alltags bringen. Sie können als wahre Glücksmomente erlebt werden und heben sich deutlich von anderen alltäglichen Situationen ab, in denen wir Eltern zum Beispiel – aus welchen Gründen auch immer – nur halbherzig auf das Kind eingehen. Das Kind versucht daraufhin oftmals mit noch stärkeren Mitteln die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen – ein Kreislauf beginnt. Weder Kinder noch Eltern fühlen sich dabei wohl. Das Kind fühlt sich unverstanden und ignoriert. Die Eltern fühlen sich hin- und hergerissen und überfordert.

Deshalb ist es wichtig, dem Kind klar und deutlich zu vermitteln „Nein, es geht jetzt nicht!“, wenn Sie keine Zeit haben und ihm nicht zuhören können. Wenden Sie sich allerdings dem Kind ganz zu, sobald es Ihnen wieder möglich ist.

Streuen Sie dafür in vielfältiger Weise Edelsteinmomente in den Alltag ein. Diese können wesentlich dazu beitragen, dass „störendes und unangemessenes“ Verhalten reduziert werden kann. Direkte Zuwendung saugen Kinder auf wie ein Schwamm. Edelsteinmomente „verschenken“ dauert oft nicht lang und ist weniger aufwändig als der anhaltende und nervlich anstrengende Spagat zwischen Kind und eigener Tätigkeit.

Hier ein paar Beispiele für Edelsteinmomente im Alltag:

- Schenken Sie Ihrem Kind ein herzliches Lächeln, einen Kuss, eine Umarmung – einfach so zwischendurch.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind durch zunicken oder zuzwinkern „ich sehe dich und nehme dich wahr“.
- Unterbrechen Sie den Alltag für Kuschel-, Kitzel- oder Raufspiele.
- Vereinbaren Sie Geheimzeichen mit Ihrem Kind – z.B. an die eigene Nase stupsen bedeutet „ich hab dich lieb“ oder am Ohr zupfen bedeutet „ich bin so froh, dass ich dich hab“...
- Füllen Sie den Liebestank durch Zeiten beim Lesen, Kuschneln, Massieren, Musikhören auf.

Setzen Sie sich aber bitte nicht unter Druck. Denn wie so oft im Leben gilt auch hier „Weniger ist mehr – Qualität ist besser als Quantität!“

Wichtig ist nicht wie lange so ein Edelsteinmoment dauert oder wie oft er in den Alltag eingestreut wird. Wichtig ist, dass Sie dabei voll und ganz präsent und aufmerksam sind. Ihr Kind wird sich dadurch gesehen und wertgeschätzt fühlen, ganz egal wie kurz der Moment auch sein mag.

Probieren Sie es aus.

Vom Hans im Glück

Überfluss ist eine Last

Wir alle kennen das Märchen der Gebrüder Grimm: Hans erhält als Lohn für sieben Jahre Arbeit einen kopfgroßen Goldklumpen. Diesen tauscht er zunächst gegen ein Pferd ein. Dann folgen weitere Tauschgeschäfte, die ihn nacheinander zum Besitzer machen von einer Kuh, einem Schwein, einer Gans, und je einem Feld- und Wetzstein. Die beiden Steine fallen schließlich in einen Brunnen und Hans ist seinen ganzen Besitz los. Was tut Hans? Er dankt Gott mit Tränen in den Augen, dass dieser ihn von vielerlei Last befreit habe. Er wird „der glücklichste Mensch unter der Sonne“ und bleibt es bis an sein Lebensende.

Wer sein Leben von anerkannten Gesetzen der Marktwirtschaft leiten lässt, kann nur den Kopf schütteln über solch ein „törichtes“ Verhalten. Hans hätte bei geschickter Verwaltung des Goldklumpens ein luxuriöses Leben führen können. Er lernte nicht aus seinen „Fehlern“ und ließ sich bis hin zur Mittellosigkeit wieder und wieder „übers Ohr hauen“.



Wohin führen die Gesetze der Marktwirtschaft?

Doch müssen Fragen erlaubt sein: Wohin führen die Gesetze der Marktwirtschaft? Zu mehr Lebensglück? Zu einem erfüllten Leben?

Unsere Kleiderschränke quellen über, wir schmeißen Lebensmittel in die Restmülltonne, die Kreuzfahrten boomen. Wir nehmen in unserem Konsumwahn in Kauf, dass die Erde ausgelaugt, das Klima überhitzt und die Würde von Mitmenschen, Tieren und Pflanzen mit den Füßen getreten wird. Geiz ist geil. Immer deutlicher tritt zutage, dass uns der Drang zu mehr und mehr materiellem Wohlstand zum Fluch wird.

„Nun also, ihr Reichen, weint und heult über eure Plagen, die über euch kommen! Euer Reichtum ist verfault, und eure Kleider sind von Motten zerfressen worden. Euer Gold und Silber ist verrostet, und ihr Rost wird zum Zeugnis sein gegen euch und euer Fleisch fressen wie Feuer; ihr habt Schätze gesammelt in den letzten Tagen.“ (Jakobus 5,1-3; Elberfelder Bibel)

Das Leben bereichern

Hans hat sein Leben bereichert, indem er sich von materiellen Gütern trennte. Viele Menschen fühlen sich befreit, wenn sie sich durchgerungen haben, ihren Dachboden, den Kleiderschrank und die Garage zu entrümpeln. Oder wenn sie ihren Einkauf hinterfragen: Muss ich meine Kleiderkollektion jedem Modetrend unterwerfen? Brauche ich unbedingt einen neuen SUV? Habe ich nicht genug Lebensmittel in der Gefriertruhe?

„Sehet die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater nährt sie doch“. (Matthäus 6,26, Lutherbibel 1912).

Auf dem Weg zu einem erfüllten Leben ist materielle Sicherheit elementar, Überfluss jedoch eine Last. Lasst uns dazu beitragen, dass das Märchen von einem erfüllten Leben jenseits des ausbeuterischen Konsumwahns Wahrheit wird, ein erfülltes Leben in Harmonie mit der Natur und damit mit Gottes Schöpfung.

Text: Wolfgang Aull, Referent für Nachhaltigkeit und Umwelt, wolfgangaull.de, In: Pfarrbriefservice.de

Neid-Erfahrungen

Kennen Sie das auch, dieses starke Gefühl von Neid? Man bringt dies nicht gerne zur Sprache, und doch handelt es sich um ein urmenschliches Phänomen, eine allgegenwärtige Erfahrung, in der Familie, unter Freunden, in der Gemeinde ...

Neid, ein Gefühl, das tief im Herzen sitzt, schmerzhaft und zerstörerisch ist. Es nagt an uns, bedrängt uns und lässt uns unzufrieden sein, mit dem was ist. Man spürt ein Defizit, fühlt sich im Minus und zu kurz gekommen. Oder man möchte mehr haben, mehr sein wie andere, aus dem Schatten heraustreten und Beachtung finden. Ängstlich versucht jeder, seine Position zu verteidigen. Man empfindet sich ungerecht behandelt und will nicht, dass einem etwas genommen wird. Andere werden oft als schöner, intelligenter, bevorzugter angesehen. Ein Teufelskreis – dieses ständige Vergleichen und Bewerten.

Versuchen wir, größer zu denken und unser Blickfeld zu weiten. Schärfen wir unsere Wahrnehmung. Schauen wir auf das, was ist, und bleiben bei uns selber.

So kann es gelingen, die Emotionen loszulassen und im Vertrauen auf Gott den Kreislauf zu durchbrechen. Sind doch alle Menschen einmalig, einzigartig und unvergleichbar, eben Gottes geliebte Kinder. Danken wir für die uns geschenkten Gaben, für den Reichtum unserer Seele. Lernen wir, uns nicht die Lebensfreude zu rauben. Suchen wir lieber das Verbindende zwischen allen Menschen.

Text: Cornelia Napierski, www.spurensuche.info, In: Pfarrbriefservice.de



Brief an den Sommer



Lieber Sommer,

ich möchte eintauchen in dich. Hineinspringen. In deine Leichtigkeit, deine Unbeschwertheit, deine Luftigkeit, deine Lebenslust.

In deine leuchtenden Farben, das Ozeanblau des Meeres. Das Orange der Sonne.

Das dunkle Rot der Johannisbeeren.

Ich liebe die wohlig-weiche Wärme, mit der du mich umgibst. Das Flirren der Hitze, das über der Erde schwebt, vibriert.

Ich möchte dich schmecken. Die zuckrigen Wassermelonenschnitze, aus denen das Wasser tropft, an meinen Finger entlang rinnt. Die kühle, zitronengelbe Limo mit den Eiswürfeln darin. Den würzigen Salat aus Tomaten, Gurken, salzigem Feta.

Ich atme deinen Duft ein. Ganz tief. Deinen Duft von süßem Hibiskus.

Würzigen, gedroschenen Getreidefeldern. Rauchigen Lagerfeuernächten.

Ich tanze im Sommerregen. Der sanft auf meine Haut fällt, kühl, erfrischend. Der meine Kleider durchtränkt. Der aus meinen Haaren topft.

Ich radle zum See. Trete in die Pedale. Bis die Welt wie ein Film an mir vorbei zieht.



Strample am Fluss entlang,
durch den Schatten kühler
Wälder, die Berge hinauf.
Und rausche hinunter.
Fahre freihändig schreie,
kreische, quietsche vor Glück.

Ich liebe deine lauen Abende. Deine erfrischende, kühle Brise in der Nacht.

Die zirpenden Grillen. Die funkelnden, glitzernden Sternschnuppen, die über den dunkelblauen Nachthimmel rauschen und verglühen.

Ich mache die Augen zu und schicke einen Wunsch nach oben.



Ich feiere Sommerfeste. Draußen im Garten.

Unter glitzernden Lichtergirlanden.

Mit Menschen, die ich mag. Ich schlemme und genieße. Möchte verrückt sein, unvernünftig, losgelöst.

Ich durchplaudere Nächte. Hinein bis in den Morgen. Mit einem Glas Beerenbowle in der Hand. Höre den Vögeln zu, wie sie zu zwitschern beginnen. Schau in

die Sonne, während sie den Tag weckt.

Ich möchte strahlen und lachen. Ein Lachen, das von ganz tief kommt.

Das im Bauch kribbelt. Das meine Wangen schmerzen lässt. Mir Tränen in die Augen strömt.

Ich renne, laufe, springe. Die Arme weit ausgebreitet. Aufgespannt, wie Flügel.

Bin frei, unendlich frei.

Ich möchte leben. Ich möchte lieben. Ich möchte fühlen. In diesem Sommer.

Text: Ronja Goj, In: Pfarrbriefservice.de



Urlaub ist

Urlaub ist
Zeit zu haben
der Wäsche beim Trocknen zuzusehen
und die Seele
gleich mit baumeln zu lassen
zwischen Socken, Unterwäsche und Hemden
und zuzusehen
wie ein warm vergnügter Wind
durch sie hindurch fährt
so dass sie sich aufwirft
zu einem gewaltigen Segel
und mit diesem hinauszufahren
aufs weite Meer
unter einem
verheißungsvolltiefblauen Himmel
und sich zu wundern
wo man mit einer
erfrischt durchpusteten Seele
so überall hinkommen kann

Text: Miriam Falkenberg
aus: dies., Nenn mir ein anderes Wort für zart. Gedichte, die mit dem Stift der Liebe geschrieben sind. epubli 2021.
www.gedichte-falkenberg.de, In: Pfarrbriefservice.de



Meine persönliche To-Do-Liste für den Sommer

oder was ich in diesem Sommer unbedingt machen möchte



- barfuß in einen Brunnen steigen
- eine neue Eissorte ausprobieren (z. B. Spinateis)
- unter freiem Himmel schlafen
- Sternschnuppen zählen
- Marshmallows rösten
- auf einem Berg/Hügel, am Wasser den Sonnenaufgang sehen
- Kanu fahren
- einen Hügel runterrollen
- auf dem nächsten Spielplatz schaukeln
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Muttertag

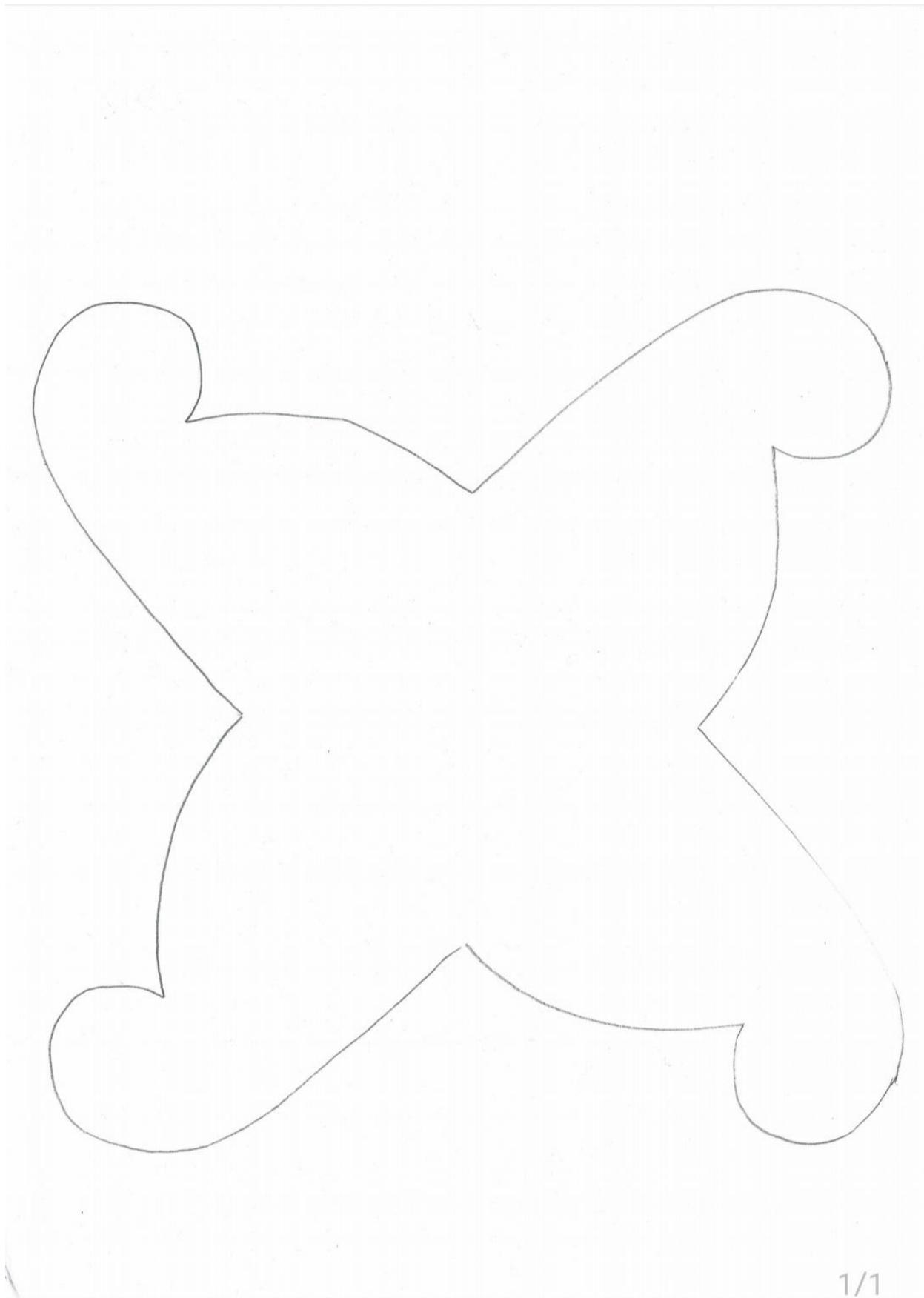
Eine Idee von Cornelia Wittke, EKG Oberpiebing

Ich habe mit meinen Kids zu Hause für jedes Kind der Eltern-Kind-Gruppe ein großes Herz, ein kleines Herz und einen Schutzengel aus Salzteig gemacht.

Außerdem habe ich verschiedene Schächtelchen vorbereitet. In der Eltern-Kind-Gruppe habe ich mir nacheinander immer ein Kind "geschnappt". Die Kids durften dann mit Stiften (ich habe welche genommen mit denen ich sonst Steine verziere) die drei Sachen bemalen und sich eine Schachtel für Ihre Mama aussuchen. Dann wurde die Schachtel vom Kind der Mama übergeben mit der Bitte sie erst am Sonntag zu öffnen.



Vorlage auf der Rückseite



1/1

Gartenlampions selber machen



Eine Anleitung

Auch, wenn der September kalendarisch den Herbst und damit kühlere Tage einläutet, gibt es noch Abende, an denen man sich gerne in den Garten setzt und nach den heißen Sommertagen die kühle Luft genießt. Einen warmen Pullover übergestreift oder eingewickelt in eine Decke, tut die Stille der Nacht gut und die klare Luft, die schon den Duft des Herbstes trägt. Das Licht einer Kerze zaubert eine besondere Atmosphäre – in Gedanken reist man vielleicht noch einmal in den Sommerurlaub, lässt die schönen Tage Revue passieren oder blickt in die nahe Zukunft, freut sich auf die Herbsttage, die Blätter der Bäume, die ihre Farbe langsam verändern, Kastanien, die auf dem Weg liegen, und auf gemütliche Abende. Mit selbstgemachten Lampions erhellt das Kerzenlicht auf ganz besonders schöne Weise die Dunkelheit. Die Lampions sind einfach herzustellen. Sie benötigen nicht viel Material. Vielleicht haben ihre Kinder oder Enkelkinder Lust, sich an dieser Bastelarbeit zu beteiligen.

Material

Luftballons
Seidenpapier
Kleister
Schnur oder Wolle
Wasserfarben oder Fingerfarben
Teelichter

Lampions selber machen

Das Seidenpapier wird in kleine Stücke gerissen. Die Luftballons werden aufgeblasen, am besten in unterschiedlichen Größen. Kleister anrühren, Papierstücke in den Kleister tunken und in mehreren Schichten auf die Luftballons kleben. Am Gefäßrand die Papierschicht etwas dicker gestalten, so dass später beim Aufschneiden keine Risse entstehen. Das mit Kleister getränkte Papier sollte mindestens einen Tag trocknen; dabei darauf achten, dass die Luftballons ihre Luft behalten. Erst, wenn das Papier getrocknet ist, ein kleines Loch in den Luftballon stechen und vorsichtig die Gummihülle vom Papier lösen. Den Rand gerade schneiden und mithilfe eines spitzen Messers Löcher in den oberen Rand stechen. Die Schnur oder Wolle durch die Löcher stecken und oberhalb zusammenbinden. Die Papierlampions können verziert werden, zum Beispiel mit Wasserfarben oder Fingerfarben, auch Blüten oder Blätter können auf die Lampions geklebt werden. In die Lampions stellt man Teelichter und sucht sich einen geeigneten Platz zum Aufhängen.

Text: Steffi Piening, Quelle: der pilger, www.der-pilger.de, In: Pfarrbriefservice.de





Eltern-Kind-Gruppe Schirmitz

Kooperation mit dem Frauenbund
von Michaela Hahn

Nach einem Führungskreiswechsel kam die neue Vorsitzende auf mich zu und fragte, ob wir nicht die Eltern-Kind-Gruppe unter dem Frauenbund laufen lassen wollen. Klar sag ich, wo muss ich unterschreiben, ich warte seit 4 Jahren auf eine Kooperation ;)

Im Januar kam der Brief vom Frauenbund und das Begrüßungsgeld. Ich freu mich so.

Gut, dass ich somit automatisch zur Vorstandschaft gehöre und mitarbeiten "darf", hat mir natürlich vorher keine gesagt ;)

Aber ja wer nimmt, der muss auch geben ;)

Mein Vorschlag für die Kinder ein Kasperltheater zu organisieren wurde sofort angenommen und umgesetzt. Alle 120 Karten waren ausverkauft. Die Damen vom Frauenbund haben sich sofort bereiterklärt, Kuchen zur Verfügung zu stellen und auch am Termin zu helfen.

Manchmal muss man einfach Geduld haben und abwarten ;)

Wir stellen gerade ein Junge-Mama Programm zusammen, vielleicht können wir den Frauenbund dadurch etwas verjüngen ;).



Überreichen des Begrüßungspakets

Infos zu Frauenbund-Gruppen gibt es bei Rebekka Wach:
rebekka.wach@frauenbund-regensburg.de

Eltern-Kind-Gruppe Bad-Abbach

Ein Tipp von Andrea Halbauer

Eine ehemalige Eltern-Kind-Gruppen Mama hat sich in Regensburg mit einem Büchergeschäft in den Eckert-Schulen selbständig gemacht. Sie bietet einen Lieferservice (kostenfrei) im Landkreis Regensburg und Bad Abbacher Umkreis an. Ganz speziell hat sie mit diesem Lieferservice angefangen, weil es ihr selbst als Mutter mit Kleinkinder oft so ging, dass sie den Weg in eine Buchhandlung eher vermied. Sie möchte Mütter gerne mit Literatur für sich aber auch für ihre Kleinen bedienen.



Buchausstellung in der Eltern-Kind-Gruppe

- Wir bringen Ihnen eine Auswahl Kinderbüchern.
- Die Eltern können in der EKG eine Bestellung aufgeben.
- Wir holen die Bücher und Bestellzettel wieder ab und liefern die bestellten Bücher zu den Eltern nach Hause.

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an:

Ursula Smeets, Inh. Bücherinsel
kontakt@buecherinsel-mobil.de
tel oder WhatsApp: 0151 72 91 29 07

Liefergebiet

Alteglöfshaus | Bad Abbach | Bernhardswald | Köfering | Lappersdorf | Neutraubling | Obertraubling | Pentling | Regensburg | Regensburg | Saal a.d. Donau | Tegernheim | Teugn | Thalmassing | Wenzelbach | Zeitlarn
Weitere auf Nachfrage

Alles wächst



Eine Frühlingsaktion mit den Kindern:

Eltern und Kinder freuen sich über die ersten warmen Sonnenstrahlen und beobachten wie die Natur wiedererwacht und die ersten Pflanzen aus dem Boden schauen.

Wie geht das mit dem Wachsen? Was brauchen Pflanzen?

Wir pflanzen zusammen mit den Kindern ins Beet oder in einen Topf Blumen, Kräuter, Erdbeeren, die eine oder andere kleine Gemüsepflanze. Zusammen kümmern wir uns darum, dass die Pflanzen gegossen und gepflegt werden und erfreuen uns am Ergebnis - und probieren im Fall von Erdbeeren, Gemüse und Kräutern wie sie schmecken, wenn sie reif sind. Wir brauchen ganz schön viel Geduld bis alles fertig ist und auch die Blumen zu blühen beginnen.

Statt kleine Pflänzchen zu nehmen, ist es auch schön, Samen in die Erde zu stecken und zu beobachten, was sich daraus entwickelt. Es eignen sich Kresse- oder Grassamen, die eine schnelle Keimzeit haben.



Bild: Nicole Amann

**Hab' ein Beet im Garten klein,
hark' es fleißig über,
streu' die winz'gen Körnchen `rein,
decke Erde drüber.**

Die Kinder führen die Bewegungen des Harkens und Streuens aus

**Geht die liebe Sonne auf,
wärmt das Beet mit Strahlen.**

Hände über den Kopf nehmen, Finger spreizen

**Regentropfen fallen drauf,
keimen bald die Samen.**

Finger bewegen von oben nach unten – fallender Regen

**Da erwacht das Pflänzlein klein,
streckt die Wurzeln unter,**

Handinnenflächen liegen aneinander, Fingerspitzen beider Hände berühren sich und werden dabei nach Innen zur Handfläche geführt – Wurzeln

**reckt das Hälmchen in die Höh',
schaut hervor ganz munter.**

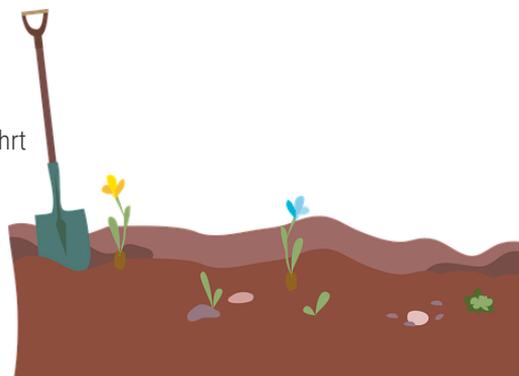
Fingerspitzen liegen noch aneinander und werden jetzt langsam wieder nach oben geführt

**Immer höher wächst es nun,
Sonnenstrahlen glühen,**

Fingerspitzen ganz nach oben strecken ohne dass sie sich voneinander lösen

**bis die Knospen eines Tages
wundervoll erblühen.**

Nun lösen sich die Fingerspitzen voneinander und strecken sich zur Seite

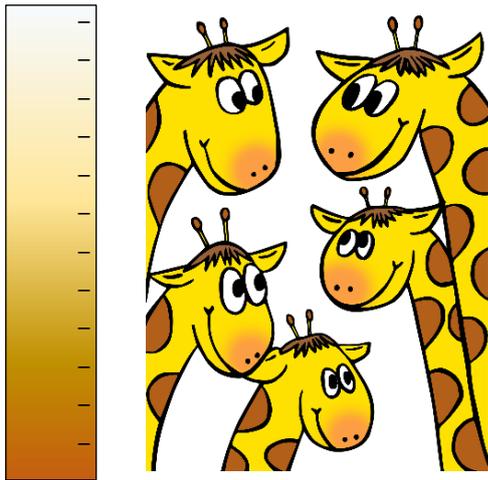


heilpädagogik-info.de

Wir werden immer größer

Nicht nur die Pflanzen wachsen, auch die Kinder werden immer größer. Manche sind vielleicht als Baby in die Eltern-Kind-Gruppe gekommen und können jetzt schon krabbeln oder laufen.

Wir basteln aus einem Karton eine Messlatte und bemalen sie zusammen mit den Kindern bunt. Die Kinder werden am Anfang der Eltern-Kind-Gruppenzeit gemessen und dann wieder, wenn sie gehen (oder auch zwischendrin): So groß bist du geworden!



Wir werden immer größer

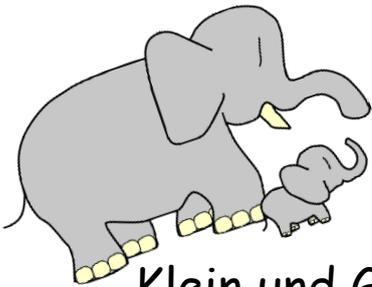
Kinderlied

Melodie: Birgir Heymann

Text: Volker Ludwig

Wir werden immer größer, jeden Tag ein Stück
Wir werden immer größer, das ist ein Glück
Große bleiben gleich groß oder schrumpeln ein
Wir werden immer größer, ganz von allein

Wie werden immer größer, das merkt jedes Schaf
Wir werden immer größer, sogar im Schlaf
Ganz egal, ob's regnet, donnert oder schneit
Wir werden immer größer und auch gescheit

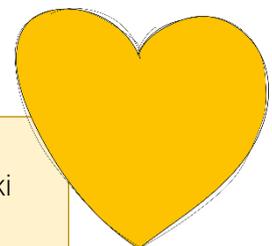


Klein und Groß

- Wir machen uns ganz klein: wir gehen in die Hocke oder setzen uns auf den Boden und neigen den Kopf nach unten
- Wir machen uns ganz groß: wir stehen auf, recken uns, strecken die Arme in die Luft und versuchen auf die Zehenspitzen zu gehen.
- Wer kann das schon? Die größeren Kinder können sich viel größer machen als die Babys, die noch gar nicht stehen können.
Welche Tiere sind groß?
Welche Tiere sind klein?
- Wie laufen große Tiere, z. B. ein Elefant - und wie läuft ein kleiner Elefant?
- Wie laufen kleine Tiere? Wer kann wie eine Maus laufen?

Tipp:

Es gibt ein wunderschönes Lied von Rolf Zuckowski
„Kinder werden groß“ Hört euch das doch mal an!



Hände und Füße

Hände



Ein kleines Auto
hält vor unserem Haus.
„Ich fahr mit!“,
ruft der dicke Pit.
„Ich steig auch ein!“,
ruft der dünne Hein.
„Macht Platz!“,
ruft der lange Max.
Und dann noch die Trude,
die will nach Buxtehude.
„Die Türen zu!“, ruft Klaus.
„Sonst fallen wir alle wieder raus!“

Überliefert

"Zippel, zappel Fingerlein, wollen gar nicht stille sein."

(Mit den Fingern in der Luft von oben nach unten zappeln)

"Zappeln hin und zappeln her und geben keine Ruhe mehr."

(Mit den Fingern in der Luft hin und her zappeln)

"Fingerlein jetzt aber still, weil ich Euch was sagen will:"

(Weiter mit den Fingern zappeln)

"Nochmal hin, nochmal her, doch jetzt gibt's kein Gezappel mehr."

(Finger still halten)

Heilpaedagogik-info.de

Alle meine Fingerlein
wollen heute Vögel sein.

(Mit allen Fingern wackeln)



Sie fliegen hoch, sie fliegen nieder,
(Die Hände mit zappelnden Fingern hochwärts bewegen; die Hände mit zappelnden Fingern abwärts bewegen)

sie fliegen fort, sie kommen wieder.
(Die Hände mit zappelnden Fingern hinter dem Rücken verstecken; die Hände mit zappelnden Fingern hinter dem Rücken hervorholen)

Sie bauen sich im Wald ein Nest,
dort schlafen sie dann tief und fest.
(Mit den Händen ein Nest formen; dem Kind mit den Händen über den Kopf streichen)

überliefert



Und Füße



Das ist der dicke Onkel Klaus
(mit der dicken Zehe vom Kind wackeln)
und der schaut aus dem Fenster raus
(die zweite Zehe wird nun bewegt)
der hier wohnt gleich nebenan
(wieder eine Zehe weiter)
sieh ´mal wie der wackeln kann
(die nächste Zehe)
und das hier ist der kleine Hans
(nun ist auch die kleine Zehe mit wackeln dran)
lädt ´uns alle ein zum Tanz`.
(nun werden beide Füße des Kindes kreuz und quer bewegt zum Tanzen)

Herkunft unbekannt

"Guten Morgen ihr Füßchen, wie heißt ihr denn?"

"Ich heiße Hampel"
(Den linken Fuß anheben und wackeln)

"und ich heiße Strampel,"
(Den rechten Fuß anheben und wackeln)

"ich bin das Füßchen Übermut"
(Den linken Fuß anheben und wackeln)

"und ich bin das Füßchen Tunichtgut."
(Den rechten Fuß anheben und wackeln)

"Übermut und Tunichtgut gehen auf die Reise,
patsch! Durch alle Sümpfe, nass sind Schuh' und Strümpfe"
(Mit den Füßen so tun, als ob man spazieren geht)

"Guckt die Mama (der Papa) um das Eck, laufen sie alle beide weg."
(Die Füße schnell verstecken)

Heilpaedagogik-info.de

Herr Pinz und Herr Panz,
die gehen zum Tanz.
Es gehen zum Tanz,
Herr Pinz und Herr Panz.
Erst gehen sie links herum.
Dann gehen sie rechts herum.
Dann machen sie sooooo
und dann strampeln sie froh.
Und dann ...
Fang ich den Floh



überliefert

EKG-Rundbrief 1/2023

Anleitung zu Herr Pinz und Herr Panz:

Das Baby liegt auf dem Rücken. Kinderfüße in die Hände nehmen und abwechselnd den rechten und linken Fuß zum Körper des Kindes bewegen.

Dann Strampelbewegungen mit den Beinen machen, nach rechts strampeln lassen, beide Beine zum Bauch beugen, mit beiden Beinen strampeln

Variante für größere Kinder

Mit Kindern, die schon laufen können, könnt das Spiel auch in einer lustigen Variante spielen. Die Kinder liegen auf dem Boden. Die ersten Spielbewegungen bleiben gleich.

Und dann ... fang ich den Floh.

In die Hände klatschen – das Kind läuft weg und ihr fangt es

Hände und Füße

Eine kreative Idee von Michaela Hahn

Ich habe von Ikea eine Papierrolle bekommen. Da habe ich heute 2 Bahnen mit Malerkreppband am Boden festgeklebt (Vorteil wir haben Kork) und die Kinder durften ihre Füße mit Fingerfarben bemalen und auf dem Papier laufen.

Das war ein riesen Spaß. Anfangs etwas unsicher, weil kalt und rutschig und am Ende eine Sauerei und keiner wollte aufhören damit.

Es war mega schön. Auch das Kunstwerk selbst ist wunderschön.

Ich werde es an die Wand hängen und mit dem Spruch aus der EKG Kirchdemenreuth verzieren **"Es zählt nicht das Ergebnis, sondern das Erlebnis"**.

Das kann man hier wirklich sagen. Die Kinder hatten viel Spaß und die Mamas haben die dreckige Wäsche und die dreckigen Kinder voll hingenommen und akzeptiert. Das hat mich so gefreut.

