

## Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 17, 04.12.2020

### Tages-Thema: Advent – Nikolaus - Quarantäne

Liebe Eltern,

**Advent**, die gemütliche Zeit im Jahr. Voller Bräuche, Kindheitserinnerungen, dem unwiderstehlichen Duft von Weihnachtsgebäck, Liedern. Schöne Weihnachtslieder gibt es zum Beispiel bei: [SWR2 \(Weihnachtslieder - Lieder zu Weihnachten und ihre Entstehung\)](#) und sicher auch in allen anderen Sendegebietern. Mit Adventskalendern, die täglich eine kleine Überraschung bringen, Schmücken der Wohnung, Briefen an den Weihnachtsmann und das Christkind und:



Warten auf den **Nikolaus**, der ganz bestimmt „Äpfel, Nuss und Mandelkern“ bringt.

#### Was ist modern an Nikolaus und wo kommt der Brauch her?

Der **historische Nikolaus von Myra**, heute in der Türkei, soll im 6. Jahrhundert, also vor 1500 Jahren, drei zum Tode verurteilte Feldherren vor diesem grausigen Schicksal errettet haben. Die Legende sagt, er sei dem Kaiser im weit entfernten Konstantinopel, heute Istanbul, im Traum erschienen und habe ihn umgestimmt. Eine andere Version seiner Wohltätigkeit betrifft eine arme Witwe mit drei Töchtern. Ihnen soll er einen Beutel mit Gold durchs Fenster geworfen haben.

Der 6. Dezember wird als sein Todestag angesehen.

Früher wurde Nikolaus auch als Erzieher eingesetzt. In seinem goldenen Buch waren alle Taten der Kinder notiert. Je nachdem wurde belohnt oder bestraft. Dafür war sein Begleiter, der Knecht Ruprecht zuständig. Mit seiner Rute hat er gedroht, in den Sack wollte er „böse“ Kinder stecken. Aber immer gab es ein gutes Ende und die Geschenke.



Der **Barbara-Tag am 4. Dezember** verläuft dagegen still. Manchmal werden Zweige von einem Obstbaum oder von einer Forsythie ins warme Zimmer gestellt, damit sie an Weihnachten blühen.

**Barbaratag**

Geh in den Garten am Barbaratag.  
 Geh zu dem kahlen Kirschbaum und sag:  
 Kurz ist der Tag, grau ist die Zeit;  
 der Winter beginnt, der Frühling ist weit.  
 Doch in drei Wochen, da wird es geschehen:  
 Wir feiern ein Fest, wie der Frühling so schön.  
 Baum, einen Zweig gib du mir von dir.  
 Ist er auch kahl, ich nehm ihn mit mir.  
 Und er wird blühen in seliger Pracht  
 mitten im Winter in der Heiligen Nacht.



Joseph Guggenmoos

**„In der Weihnachtsbäckerei“...**

Die **Weihnachtsbäckerei** mit den verschiedenen Plätzchen, „Gutsle, Bredle“ (so sagen wir in Süddeutschland), ist eine kulturelle Besonderheit in Deutschland, der Schweiz und Österreich. Kaufen kann man viele Sorten, aber die eigene Produktion ist doch etwas ganz Besonderes. Beim Vorbereiten, Abwiegen, Rühren, Naschen, Formen können alle Altersstufen beteiligt werden. Das Durchhalten, Warten, das Aushalten von Enttäuschung, wenn etwas misslingt, ist eine Herausforderung. Denn Warten ist echt schwierig, nicht nur für Kinder! Und wenn dann schließlich die Plätzchen aus dem Ofen kommen, gibt es nur ein oder zwei „Versucherle“ (süddeutsch). Die anderen werden in eine Dose gepackt und kommen erst an Weihnachten im Kerzenschein auf den Tisch. Die Adventszeit ist nämlich eigentlich eine Fastenzeit, nach der das Weihnachtsfest mit all seinen Genüssen ganz besonders schön ist. Wahrscheinlich gibt es aber in jeder Familie kleine und große **Weihnachtsmäuse**, die die Lust auf Plätzchen vor dem Fest selbstständig befriedigen...



Die Weihnachtsmaus ist sonderbar –  
 sogar für die Gelehrten.  
 Denn einmal nur im ganzen Jahr  
 entdeckt man ihre Fährten.

Mit Fallen und mit Rattengift  
 kann man die Maus nicht fangen.  
 Sie ist, was diesen Punkt betrifft,  
 noch nie ins Garn gegangen.

Das ganze Jahr macht diese Maus  
 den Menschen keine Plage.  
 Doch plötzlich aus dem Loch heraus  
 kriecht sie am Weihnachtstage.

Zum Beispiel war vom Festgebäck,  
das Mutter gut verborgen,  
mit einem mal das Beste weg  
am ersten Weihnachtsmorgen.

Da sagte jeder rundheraus:  
Ich hab´ es nicht genommen!  
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,  
die über Nacht gekommen.

Ein andres Mal verschwand sogar  
das Marzipan von Peter;  
Was seltsam und erstaunlich war.  
Denn niemand fand es später.

Der Christian rief rundheraus:  
ich hab es nicht genommen!  
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,  
die über Nacht gekommen!

Ein drittes Mal verschwand vom Baum,  
an dem die Kugeln hingen,  
ein Weihnachtsmann aus Eierschaum  
nebst andren leck`ren Dingen.

Die Nelly sagte rundheraus:  
Ich habe nichts genommen!  
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,  
die über Nacht gekommen!

Und Ernst und Hans und der Papa,  
die riefen: welche Plage!  
Die böse Maus ist wieder da  
und just am Feiertage!

Nur Mutter sprach kein Klagewort.  
Sie sagte unumwunden:  
Sind erst die Süßigkeiten fort,  
ist auch die Maus verschwunden!

Und wirklich wahr: Die Maus blieb weg,  
sobald der Baum geleert war,  
sobald das letzte Festgebäck  
gegessen und verzehrt war.

Sagt jemand nun, bei ihm zu Haus,  
– bei Fränzchen oder Lieschen –  
da gäb´ es keine Weihnachtsmaus,  
dann zweifle ich ein bisschen!

Doch sag ich nichts, was jemand kränkt!  
 Das könnte euch so passen!  
 Was man von Weihnachtsmäusen denkt,  
 bleibt jedem überlassen.

James Krüss

### Adventskalender und Quarantäne in der Vorweihnachtszeit

Die **Wartezeit** bis Weihnachten hat die **Adventskalender** hervorgebracht, die sich vom einfachen Papierkalender mit Türchen zur täglichen kleinen Bescherung entwickelt haben. Auch ohne christlichen Glauben kann man eine Reihe von „Säckchen“ aufhängen, mit denen man sich gegenseitig beschenkt um gut über die dunkle Jahreszeit zu kommen. Ein persönlicher Adventskalender, der erst im Advent entsteht, könnte eine Pinnwand sein, an der all die schönen Dinge, die in diesen Wochen gebastelt und gemalt werden, Schmuck für den Weihnachtsbaum, Weihnachtskarten, Wunschzettel etc. befestigt und sichtbar gemacht werden. Ein schönes Geschenkband eignet sich als Advents-Leine und wäre auch ein guter Sammelplatz.



Eigentlich könnte alles wie immer sein, wenn da nicht immer wieder die **Einschränkungen** wegen der Pandemie wären. An Vieles haben wir uns bereits gewöhnt. Aber wenn wir zu alledem dann noch in Quarantäne müssen – da reißt uns dann doch vielleicht der Geduldsfaden. Was dürfen wir dann noch? Für Kinder und Erwachsene ist das Beibehalten des **Tagesrhythmus** wichtig. Draußen allein sein, für Kinder ein Widerspruch, momentan gefordert, lässt dennoch eine Jogging-Runde, einen Spaziergang ohne Spielplatzbesuch, Fahrradfahren zu. Drinnen die Tage mit Inhalt füllen: Lesen, Weihnachtskarten basteln und schreiben, Backen, Geschenke rechtzeitig planen und herstellen, sich den Ablauf der Feiertage mit den Großeltern ausdenken (dazu mehr im nächsten Brief), Pläne für die Zeit nach der Pandemie schmieden, sich ausmalen, wie wir nächstes Jahr auf den besonderen Advent 2020 zurückschauen...

Apropos Weihnachtsbäckerei: Nächstes Mal gibt es Bauplan und Anleitung für ein **Lebkuchenhaus**. Wer sich den Lebkuchenteig nicht zutraut, findet im Supermarkt fertigen Teig, der nur noch ausgerollt werden muss. Und es wird ums **Singen** gehen.

Wir wünschen Ihnen, dass der Nikolaus auch Sie besucht und weiterhin eine schöne Adventszeit.

Mit herzlichen Grüßen,



Ihre Barbara Kalckreuth



Susanne Peter

P.S. Unter jedem Newsletter finden Sie die beiden nachfolgenden Links. Sie führen zu Angeboten der Telefon- und Online-Beratung für Eltern. Denken Sie dran: Es zeugt nicht von Schwäche, sondern von Stärke, sich Hilfe in Krisensituationen zu holen.

- [Angebote Elternberatung Corona vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen](#)
- [Angebote Elternberatung Corona vom Familienministerium](#)

### **Susanne und Barbara stellen sich vor:**

#### Susanne Peter

Ich bin freiberuflich als Referentin in der Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung in Freiburg tätig. Durch meine jahrelange Tätigkeit in der ambulanten Jugendhilfe ist es mir ein Anliegen, Familien in schwierigen Situationen beratend zur Seite zu stehen und Hilfe und Unterstützung anzubieten. Ich arbeite als ECHT DABEI Coach in der Praxis und im dazugehörigen Servicebüro. „ECHT DABEI - gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ ist ein Präventionsprogramm. Es wird durch die Betriebskrankenkassen finanziert und bringt Gesundheitsförderung mit altersgemäßer Medienkompetenzförderung zusammen.

#### Dr. med. Barbara Kalckreuth, Kinderärztin und Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapeutin, deutsche Ländervorsitzende der Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH)

Mein Blick auf Familien mit Babys und kleinen Kindern in der aktuellen einschränkenden und ängstigenden Situation basiert auf der Erfahrung in der Freiburger Babyambulanz ([www.Babyambulanz.de](http://www.Babyambulanz.de)). Eltern mit Babys und Kleinkindern bis drei Jahre können dort mit speziell weitergebildeten Psychotherapeutinnen ihre eigenen Lösungen finden für die vielen Fragen, Unsicherheiten und Belastungen, die durch unstillbares Schreien, Schlafschwierigkeiten, heftige Trotzanfalle und Trink- und Essschwierigkeiten entstehen. Das Baby/Kleinkind ist dabei eine wichtige eigene kleine Person, dessen Verhalten, auch ohne Sprache, verstanden werden soll.

### **Kooperationspartner der Aktion „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Zeit“**

- [AK Prävention in der DGKiM \(Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin\)](#)
- [Bündnis für humane Bildung](#)
- [ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter](#)
- [Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit \(GAIMH\)](#)
- [Media Protect e.V.](#)
- [Stiftung Kind und Jugend in Zusammenarbeit mit dem BVKJ \(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte\)](#)
- [Universität Witten/Herdecke](#)
- [ZNLTransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen](#)

Der Newsletterversand erfolgt durch...

# ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kontakt: Servicebüro ECHT DABEI, Falterweg 35, 79110 Freiburg

Telefon: 0761 15610232, E-Mail: [info@echt-dabei.de](mailto:info@echt-dabei.de), Internet: [www.echt-dabei.de](http://www.echt-dabei.de)



Bündnis für  
**HUMANE BILDUNG**



**ZNL** TransferZentrum  
für Neurowissenschaften  
und Lernen



Gesellschaft für Seelische  
Gesundheit in der Frühen Kindheit



**uni**versität  
Witten/Herdecke