

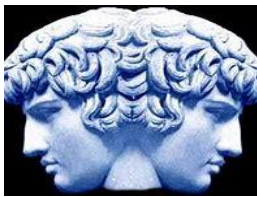
Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 20, 08.01.2021

Tages-Thema: Silvester 2020 und Neujahr 2021

Liebe Eltern,

„zwischen den Jahren“ so werden die Tage zwischen Weihnachten und dem 6. Januar genannt. Sie haben durch die Feiertage Weihnachten, Silvester, Neujahr und den Dreikönigstag (nur in Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt ein Feiertag) einen besonderen Charakter. Den Nächten, und darin insbesondere den Träumen, wurde von alters her eine besondere Bedeutung zugeschrieben. Jede der zwölf Nächte entspricht einem Monat im neuen Jahr und der Traum soll etwas vom Kommenden widerspiegeln. Auch ohne diese besondere Zuschreibung ist diese schwerelose Zeit zwischen den Jahren geeignet, zurück und voraus zu blicken. Der Monatsname Januar symbolisiert dies, denn der Namensgeber **Janus** hatte zwei Gesichter.



(Janus blickt als stets [Gegenwärtiger](#) aus der Mitte seiner [Ich-Kraft](#) zugleich in die [Vergangenheit](#) und in die [Zukunft](#))

Rückblick auf das Jahr 2020

Diese Zeit kann dazu anregen zurückzublicken auf das Jahr 2020 und innerlich aufzuräumen. Elementare Fragen wie:

Welche Erlebnisse behalte ich in guter Erinnerung, was war schwierig, was möchte ich in Zukunft anders machen, lernen etc. helfen zur Orientierung. Das ermöglicht einen guten Abschluss und Neustart, oder einfach einen bewussten Übergang in das neue Jahr 2021.

Wir hoffen, dass Sie trotz der anhaltenden Einschränkungen unbeschwerte Stunden an den Weihnachtstagen erlebt haben und Kräfte sammeln konnten. Wir hoffen auch, dass Sie nicht im Vermissen der sonst üblichen Glanzpunkte, wie Wintersport, Karnevals- bzw. Fasnachtstorbereitungen und anderer Geselligkeiten hängen bleiben. Entdecken Sie weiterhin, was dennoch möglich ist, auch wenn der Lockdown noch bis Ende des Monats verlängert werden muss. Möglicherweise finden Sie in unseren früheren Newslettern noch Anregungen.

Und vergessen Sie nie, **dass es eine Zeit nach der Pandemie geben wird**. Es ist uns bewusst, wie schwer das fällt, angesichts der existentiellen Sorgen, der Sorgen um kranke Familienmitglieder, der Trauer um Verstorbene. Und was sollen in dieser Stimmung eigentlich noch Wünsche, wo doch sowieso nur noch Corona regiert??

Wünsche und Vorsätze

Auch wenn Wünsche keine Garantie für Erfüllung beinhalten, sind sie doch sehr wichtig: Zur Orientierung vom Woher zum Wohin. Ziele können erdacht und besprochen werden, erweitern den Horizont. Ängste vor der Unberechenbarkeit der Zukunft sollten nicht ausgeblendet, sondern angesprochen werden. Die Pandemie kann Ängste wie ein Brandbeschleuniger anfeuern und rettende Gedanken ersticken. Selbst wenn zunächst kein Lösungsweg erarbeitet werden kann hilft die Gewissheit, **dass es immer eine Lösung gibt**. Diesen Optimismus hat **Catharina Elisabeth Goethe (1731-1808)**, die Mutter des Dichters, in folgende Worte gefasst:

Rezept fürs neue Jahr:

*Man nehme zwölf Monate,
putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst,
zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.
Es wird jeden Tag einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor.*

Man füge drei gehäuften Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt.

Dann wird die Masse reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit.

Dreikönigskuchen

Und Heiterkeit kann ganz konkret durch einen Dreikönigskuchen entstehen, der am 6. Januar gegessen wird. In ihm steckt nämlich eine ganze Mandel, die einen zum König, zur Königin macht. Wer sie in seinem Stück findet, bekommt eine Krone auf und darf sich an diesem Tag königlich fühlen. Als Dreikönigskuchen eignet sich jeder Kuchen. Der Brauch ist 500 Jahre alt und entsprechend findet man [traditionelle Kuchen in Frankreich, Portugal, Spanien und der Schweiz](#).



Wir wünschen Ihnen und Ihrer ganzen Familie für 2021 alles, was Sie gut brauchen können und was Sie immer wieder erfreut, dazu viel Glück und Gesundheit!

Herzliche Grüße,

Barbara Kalckreuth *Susanne Peter*

Ihre Barbara Kalckreuth und 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). 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 Trotzanfälle 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 Newslettersend erfolgt durch...



Kontakt: Servicebüro ECHT DABEI, Falterweg 35, 79110 Freiburg

Telefon: 0761 15610232, E-Mail: info@echt-dabei.de, Internet: www.echt-dabei.de





GAIMH
Gesellschaft für Seelische
Gesundheit in der Frühen Kindheit



Deutsche Gesellschaft für
Kinderschutz in der Medizin



universität
Witten/Herdecke