



7 WOCHEN NEUE SICHT

ZWISCHENSTOPP



BRIEF 5

Liebe Familie,

„Ich kann nicht mehr!“ – das sagen Eltern, wenn sie nachts nicht durchschlafen können oder es viel Streit in der Familie gibt.

„Ich kann nicht mehr!“ – das sagen Kinder, wenn der Weg zu weit ist oder die Hausaufgaben zu viel sind.

Wir alle kennen so stressige Zeiten, wo uns alles zu viel wird.

Im Alltag sind wir oft so gefordert, dass uns irgendwann einfach die Kraft ausgeht und der Akku leer ist – wie bei einer Batterie. Eine Weile lang fliegen wir vielleicht mit „Auto-Piloten“ weiter durch den Tag, aber irgendwann scheint alles so verfahren und wir trudeln von einem Streit in den nächsten.

STOPP!

Vielleicht habt ihr schon einmal ein beim Handball-Spiel gesehen oder ihr spielt selbst? Da kann der Trainer das Spiel unterbrechen, wenn er merkt, dass seine Mannschaft sich nicht mehr konzentrieren kann, keinen Plan mehr hat und ihre „Mitte“ verloren hat. Er stoppt das Spiel, gönnt den Spieler:innen eine Pause und ordnet das Spiel neu. Ja – das brauchen wir auch manchmal: so einen Zwischenstopp – Zeit zum Aufladen unserer Batterien!

Jeder für sich, aber auch wir als Familie. In solchen Auszeiten können wir zur Ruhe kommen und spüren, was da eigentlich gerade mit uns passiert. Wir können uns gegenseitig wieder wahrnehmen und schauen, wie es weitergeht. **Und** wir können auch mal stolz auf das schauen, was wir zusammen toll hinbekommen!

Gut, wenn wir jetzt wissen, was unseren Familienakku wieder auflädt...

- Haben wir einen besonderen Lieblingsort, einen Kraftort?
- Tut uns Action gut oder brauchen wir etwas Ruhiges?
- Brauchen wir wieder mal einen Familienrat?
- Wo kommen wir zur Ruhe?
- Wie können wir schöne Erinnerungen schaffen, die uns wieder eine Weile durch den Alltag tragen?

Wie wäre es, wenn so eine Liste mit Euren großen und kleinen Ideen am Kühlschrank hängt? So müsst ihr im „Notfall“ nicht lange überlegen, sondern greift auf Eure „Aufladeliste“ zurück, die ihr alle gemeinsam erstellt habt. Noch besser: Gar nicht so lange warten und ganz bewusst Zwischenstopps im Familienalltag einplanen!

Überlegt euch Sachen, die euch gemeinsam Spaß machen. Ihr könnt auch erst einmal die Liste durchschauen und vielleicht etwas ankreuzen. Aber ihr habt bestimmt noch viele eigene Ideen für Eure Familie:

Ankreuzliste:

- Spieleabend /-nachmittag
- Sofa-Kino
- Lieblingsessen kochen
- Lieblingskuchen backen
- Eis essen gehen
- Zum nächsten See/Fluss fahren
- Wandern
- Picknick
- Ein gemeinsames Projekt: Kinderzimmer streichen, Balkonkasten
- bepflanzen...Einen Tag im Schlafanzug verbringen
- Baden mit gaaaaanz viel Schaum
- Richtig Ungesundes Essen bestellen
- ...
- ...
- ...
- ...

Wir haben für Euch eine schöne Liste zum Eintragen Eurer Ideen vorbereitet. **Ihr könnt Sie Euch kostenlos herunterladen.**
www.elternbriefe.de/7wochen



TIPP

Hängt ein Foto von einem schönen, gemeinsamen Erlebnis an den Kühlschrank. In besonders herausfordernden Momenten schaut Euch das Foto ganz bewusst 1 Minute an und lasst es einfach wirken.

Musiktip

„Als Zeit etwas war, das man sich einfach nahm“
von Marcus Wiebusch
www.ogy.de/zwischenstopp

Lieber Gott,

wir beten nicht oft in der Kirche
oder an einem besonderen Ort
Wir beten nicht mit Texten aus Büchern
oder aus der Bibel.

Unsere Gebete sind auch nicht schön formuliert
und nicht in fromme Worte gekleidet.

Unser Gebet ist
das Flicken des Fahrradreifens,
das Decken des Tisches
und das Chauffieren zum Sport.

Unser Gebet ist
das Ausmisten des Hamsterstalls,
das Durchwachen der Nacht
und das Kochen.

Unser Gebet ist
das Ausräumen der Spülmaschine,
das Wechseln der Glühbirne,
und das Waschen der Wäsche.

Unser Gebet ist
das Ausdrucken von Arbeitsblättern,
das Mitarbeiten an Videokonferenzen
und das Einhalten der Corona-Regeln.

Gott unseres Alltags,
nimm unser Gebet so an
– für mehr haben wir gerade keine Zeit!

*(In Anlehnung an das Gebet von Teresa von
Avila „Keine Zeit, ein Heiliger zu sein ...“)*

Eine Aktion von:

www.beziehung-leben.de



Ehe- und
Familien
Seelsorge
Bistum Augsburg

In Kooperation mit:



elternbriefe
Eine Initiative der katholischen Kirche