



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Montag, 23. März 2020

Freizeit – Die große Herausforderung

Unsere Kinder und Jugendlichen werden in den nächsten Wochen wohl (noch) mehr Zeit als sonst vor einem Bildschirm verbringen. Viele haben zwar Übungsaufgaben von ihrer Schule erhalten, doch dem Großteil wurden und werden E-Learning-Plattformen empfohlen. Auch das Schulfernsehen hat sein Angebot ausgeweitet. Einerseits ist es gut, wenn man jetzt bewusst und gezielt auf diese Angebote zurückgreifen kann, andererseits ist diese Fülle, die plötzlich zur Verfügung steht, doch erstaunlich und zeigt, wie weit fortgeschritten auch die Digitalisierung des Lernens bereits ist. Dazu kommt, dass ein Tag lang sein kann und das Angebot an Spiel- und Unterhaltungsmöglichkeiten für viele Kinder plötzlich sehr eingeschränkt ist: Sport- und Spielplätze sind vielerorts geschlossen, alle Vereine und auch die Musik-, Ballett- und Reitschulen.

Viel mehr läuft auf einmal digital ab. Auch der Austausch mit Freunden. „Soziale Medien“ sind gefragter denn je. Videotelefonie und Chats mit Freunden kommen noch hinzu. Gerade jetzt zeigt sich, dass all das sowohl Segen als auch Fluch sein kann. Zum einen erzeugt es zumindest ein Gefühl von Gemeinschaft, zum anderen dominiert es den Alltag vieler.

Spezielle Zeiten wie diese brauchen verstärkt Struktur und Organisation. Manchmal kann es schön sein, bewusst in den Tag hinein zu leben, und zu schlafen, solange man will und kann. In der Regel helfen allerdings Regeln, z. B. fixe Aufsteh- und Essenszeiten.

Vielleicht haben Sie nun endlich Zeit für ein gemeinsames Frühstück ohne Stress und ein ausgedehntes Abendessen, das Sie alle gemeinsam gekocht haben. Sie können zum Beispiel Ihre Tomatensauce wie echte Italiener endlich einen halben Tag lang behutsam vor sich hin köcheln lassen, um dann nach sechs Stunden festzustellen, dass sie wirklich anders und besser schmeckt. Solche kleinen, scheinbar unbedeutenden Erfahrungen kann man nur machen, wenn man genug freie Zeit hat.



Ein Tag im Pyjama sollte ein absolutes No-Go sein. Es sei denn, es ist Pyjamaball. Das gilt übrigens auch für die Eltern, die nun im Home Office oft viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen müssen. Beschränken Sie Ihre Bildschirmzeit dennoch aufs Nötigste, und setzen Sie sich nicht direkt nach dem Aufstehen noch im Pyjama an den Computer.

Wer zu Hause arbeitet, muss ganz besonders darauf achten, dass jetzt nicht ständig der Computer läuft, man „nur noch schnell“ ein Mail checkt und somit kaum noch Zeit für die Kinder bleibt, weil man quasi Tag und Nacht am Arbeiten ist.

Sinnvolle Beschäftigungsideen für Kinder

Liebe Mütter, Väter und Freunde der Familie, die nun zu den Kindern schauen:

Derzeit sind die Eltern der Familie, welche die aktuellen Errebnisse und Unsicherheiten der Kinder auffängt. Es ist eine spezielle Zeit und auch eine Phase, die man besonders nutzen kann. Es lohnt sich auch ein Pärchen in dieser Zeit und es ist eine einseitige Gelegenheit, die Seite daraus zu machen und neue Wege zu gehen.

Grundsätzlich ist es sehr wichtig, einen Rhythmus zu haben. Das gibt den Kindern Sicherheit und Orientierung. Es ist auch eine Gelegenheit, die Kinder fest in den Tageslauf und die Gestaltung des Alltags miteinbeziehen. Wenn sie Ihre Ideen und Wünsche einbringen können, fühlen sie sich gehört und abgehört. Bei den nachfolgend aufgelisteten Ideen war es auch ein Ziel, die Fernseh-, Game- und Computerzeit möglichst begrenzt zu halten. Es gibt noch so viele andere tolle Aktivitäten und Möglichkeiten, um den Tag geordnet und doch abwechslungsreich zu gestalten. Im Folgenden stellen wir ein paar Ideen für drinnen und draußen vor.

- * **Tages- und Wochenplan (Zeiten und Tätigkeiten) erstellen.** Die Kinder helfen aktiv mit und sind ein Teil davon. Der Plan wird gut sichtbar in der Wohnung aufgehängt.
- * **Neue Aufgaben und kleine Ziele verteilen.** Das Kindern erklären, warum es wichtig ist bzw. wie dazu motivieren, dass sie ihren Teil in Alltag beibringen. Es ist wichtig, die Kinder miteinbeziehen (sich selbst zu übernehmen).
- * **Zimmer / Wohnung umgestalten:** Die Kinder bringen ihre Ideen auf einem selbst gezeichneten Plan zu Papier und stellen diese vor. Die guten Ideen werden dann umgesetzt.
- * **Kochen:** Neue Rezepte und Ideen ausprobieren (evtl. anhand Videoanleitung oder Rezept). Mit den Kindern alltägliche Sachen wie Brot, Kartoffeln, Spag etc. selber herstellen, um Fertigkeiten zu üben.
- * **Tagebuch schreiben (mein Highlight des Tages, das habe ich heute gelernt, was war heute schwierig...)**
- * **Kugelhahn bauen mit verschiedenen Materialien**
- * **Recherchieren:** Haus oder Wohnung der Jahreszeit entsprechend dekorieren.
- * **Schneekugeln herstellen und was Zimmer zu Zimmer "hochheben"**
- * **Eine Gebärtsprache erfinden**
- * **Neue Spiele lernen**
- * **Alle Spiele durchspielen, die man zu Hause hat**
- * **Gemeinschaftspuzzle machen (zusammen ein großes Puzzle machen und es evtl. einrahmen)**
- * **Sonstige "Trennwörter" als Märchen-Modell aus Alltagsgegenständen (Karton, Zahntechnik...) bauen und es der Familie präsentieren**
- * **Manifolien selber entwerfen und ausmalen**
- * **Brotbacken lassen**
- * **Selber Kneten herstellen**
- * **Rechen selber eine Tiere, Böden etc. bauen und verzieren**
- * **Märchen lesen und verstehen (z. B. ein Elternteil liest 5 Seiten und das Kind 2 Seiten)**
- * **Theater einstudieren, Figuren selber basteln (z. B. aus Seiden), eine Vorstellung geben**
- * **Tinten-Doh basteln**
- * **Selber Knete herstellen (Salz) und Figuren formen, ev. umdrehen**
- * **Olympeide drinnen machen mit lustigen Disziplin (Leder erfindet eine oder mehrere Disziplinen)**
- * **Essensspiele (Brot) verstehen und herzustellen (was es ist)**
- * **Lustiges Patschspiel machen**
- * **Coste Experimente durchführen**
- * **Neue Brieffreundchaften beginnen, Verwandten, Freunden etc. schreiben**
- * **Selber Geschichten oder Gedichte schreiben und einander vorlesen**
- * **Zaubertricks lernen und einander vorführen**
- * **Eigene Drinks erfinden und mixen**
- * **Familien-Drama verstehen (jeder/r darf ein paar "Wahrheitsche" abgeben, Beisuchung ansetzen)**

Anstatt Ihren Kindern bedingungslos mehr Bildschirmzeit zu erlauben, machen Sie Ihren Kindern attraktive, vielleicht auch unerwartete Angebote. Eltern, die regelmäßig mit ihren Kindern spielen, tun sich da leichter. Sie können das Angebot einfach erweitern. Schränken Sie selbst Ihren Medienkonsum auf das „Notwendige“ ein. Wenn Sie selbst stundenlang vor dem PC oder Fernseher sitzen, wird Ihr Kind Ihnen das wahrscheinlich rasch und gerne nachmachen. Sie sind das Vorbild. Lernen Sie, aufmerksam und bewusst zu entscheiden, ob Sie diese Fülle an Informationen wirklich brauchen (und ob sie Ihnen überhaupt guttut), ob Sie sich einen Film bewusst anschauen, um sich gut zu

unterhalten, oder ob Sie eigentlich nur Zeit totschlagen.

Einige von uns werden in den nächsten Tagen – unter Umständen sogar während Wochen – viel mehr freie Zeit haben. Nutzen wir sie. Diese viele freie Zeit gilt es nicht „irgendwie“ durchzustehen oder gar totzuschlagen, damit später das Leben wieder „normal“ weitergehen kann. Diese Zeit ist wertvoll. Wann werden Sie wieder so viel Freizeit haben?

Natürlich kann man endlich wieder einmal die Wohnung richtig durchputzen, den Kleiderschrank ausmustern und Ordnung in die Regale bringen. Das darf und muss auch sein. Sie haben allerdings sicherlich auch noch einige Bücher, die Sie schon immer einmal lesen wollten, die Zeit dafür aber nicht hatten. Jetzt haben Sie sie.

Wahrscheinlich finden Sie sogar eine originalverpackte CD, die es bislang nicht geschafft hat, von Ihnen gehört zu werden. Außerdem hat wohl jeder im Lauf der Jahre musikalische Schätze angehäuft, die man wiederentdecken könnte. Was spricht

gegen einen „Oldies-Abend“? Spielen Sie sich und Ihrer Familie etwas vor. Mit ein paar begleitenden Worten wird das zur „Vergangenheitsbewältigung“ der besten Art. Während Sie unbedingt „Locomotive Breath“ von Jethro Tull ins Spiel bringen wollen, Ihr Partner sich auf Kosten von „The Girl from Ipanema“ zu „Samba Pa Ti“ von Santana durchgerungen hat, dürfen selbstverständlich auch die Jungen und Jüngeren ihre Hits auf Mama und Papa loslassen.

Bieten Sie doch ein Mal am Tag einige Minuten bewusste Ruhe an. Nehmen Sie sich Zeit, heilig zu sein. Sie müssen ja nicht gleich, dürfen aber ruhig auch beten. Meditieren Sie vielleicht gemeinsam. Zum Beispiel über den Satz: „Ich nehme nichts und niemanden für selbstverständlich.“ Oder versuchen Sie, ob Sie es schaffen „leer“ zu werden. Wie Buddha oder zumindest ein Yogi. Endlich haben Sie Zeit dazu.

Familie ist momentan wahrscheinlich die größte und schönste Herausforderung, auch wenn Sie „nur“ zu zweit sind. Dann vielleicht erst recht. Wir alle werden in ein paar Wochen andere Menschen sein, „bessere“, wenn wir es wollen, wenn wir die Herausforderung annehmen.

Veröffentlicht am Montag, 23. März 2020 in den Kategorien Coronavirus, Gesundheit

<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/03/freizeit-die-grosse-herausforderung/>