

# Seelsorge-Briefe in Zeiten der Pandemie

Pfarrer Dr. Heiner Kücherer



## **Brief 4: Seelsorge special – Junge Familien**

Liebe junge Familien,

Mit den Kindern allein zuhause, auch in der Partnerschaft ungewohnt dicht. Das ist eine Herausforderung, Nähe und Distanz in der Familie auszuloten. Mir sind drei Interventionen wichtig, die helfen, mit chronischem Stress im Familiensystem umzugehen.

### 1) **Strukturieren!**

Kinder wie Eltern brauchen Tagesstruktur und Wochenplan. Das entlastet, jeden Tag neu zu erfinden und schafft auch kleine Vorfreuden. An welchem Abend ist Spieleabend? Bastelnachmittag? Medienzeit? Spaziergang? Arbeitszeit für Schule? Spielzeit allein? Wer ist wann für wen zuständig? Gemeinsame Zeiten mit den Zeiten allein gut ausbalancieren.

### 2) **Mobilisieren!**

Die antidepressive Wirkung von regelmäßiger Bewegung ist nachgewiesen. Walken, Joggen, Radfahren usw. wirken stabilisierend. Dazu Kraftgymnastik. Von außen (Körper) nach innen (Seele) Halt aufbauen. Beim gemeinsamen Familiensport können die Kids führen und Übungen zeigen.

### 3) **Symbolisieren!**

Die Seele braucht heilsame Bilder (Symbolräume), um mit Angst und Sorge umzugehen. **Märchen vorlesen:** Märchen sind „Überlebensgeschichten“ (Verena Kast), zeigen wie Menschen Mut und Vertrauen entwickeln, Herausforderungen bewältigen, Hilfe annehmen.- **Abendlieder singen:** „Der Mond ist aufgegangen“ oder „Nun ruhen alle Wälder“ sind Volkslieder, aus denen Generationen vor uns Kraft geschöpft haben. Bevor Sie eine Kinderlieder-App herunterladen, die Oma fragen. Sie soll durchs Telefon singen und Abendlieder beibringen. - **Biblische Geschichten erzählen:** Die Neukirchener Kinder-Bibel mit Bildern von Kees de Kort erzählt und bebildert elementar und lebendig wie Menschen in Not geraten und gerettet werden.

Aus dem Team der Kinderkirche (Viola Hellmuth) finden Sie anbei ein Abendgebet für Familien, das Tagesrückblick und Zuversicht miteinander verbindet. Bleiben Sie behütet!

*Dr. Heiner Kücherer*

Bad Mergentheim, den 24. März 2020

Pfarrer Dr. Kücherer, [schuepfergrund@kbz.ekiba.de](mailto:schuepfergrund@kbz.ekiba.de), 0157-32417769