

Miteinander ... Wutbälle basteln

Dazu braucht man:

2 Luftballons (birnen- bzw. kugelförmig),
1 Gefrierbeutel mit ca. 10 TL Mehl, Sche-
re, 1 wasserfesten Stift.

Schneidet von den beiden Ballons die
schlauchförmige Öffnung ab.

Verdreht das offene Ende des mit Mehl ge-
füllten Gefrierbeutels und schneidet dann dieses Ende ab. Formt
den Beutel zu einer Kugel. Achtung: es sollte keine Luft mehr drin
sein und der Beutel soll nicht aufgehen!

Den ersten Ballon spreizt ihr auf und schiebt die Mehltütenkugel
hinein. Ein bisschen kneten, damit das Ganze eine Kugel wird.
Anschließend wird der zweite Ballon so über den ersten Ballon
gezogen, dass die Öffnung des ersten Ballons verdeckt ist.

Jetzt könnt Ihr dem Wutball noch ein richtig wütendes Gesicht
verpassen oder ein paar „Corona“-Pocken. Und dann dürft Ihr
einmal diesen blöden Virus mit allen bösen Worten beschimpfen,



Foto: Geolino

MINA & Freunde

Eine Idee von Geolino





Losung und Lehrtext für den 1. April 2020

Ich will mich freuen über mein Volk. Man soll in ihm nicht mehr hören die Stimme des Weinens noch die Stimme des Klagens. (Jesaja 65,19)

Jesus sprach zu den Jüngern: Ihr habt nun Traurigkeit; aber ich will euch wiedersehen, und euer Herz soll sich freuen, und eure Freude soll niemand von euch nehmen. (Johannes 16,22).

Inspiration

„Freude“ und „Kummer“ - das sind zwei der Hauptfiguren im Film „Alles steht Kopf“ - ein Film nicht nur für Kinder.

Im Kopf des Mädchens Riley steht alles Kopf. Vor allem die Gefühle: Freude, Kummer, Ekel, Wut und Angst, die als farbige Figuren in Rileys Kopf unterwegs sind. Ihre Eltern sind mit ihr berufsbedingt umgezogen. Mit der neuen Situation klar zu kommen, ist für sie schwer. Die alten Freunde weg, das alte Zimmer, die vertraute Schule. Alles ist neu. Da kann man schon mal nicht wissen, wohin mit seinen Gefühlen.



„Freude“ versucht das Positive zu sehen, „Wut“ ist einfach nur stinkig, „Angst“ zittert schon beim Gedanken an das, was Riley jetzt alles zum ersten Mal machen muss. Und „Kummer“ fühlt sich traurig und so, als ob sie keiner sieht—weder Rileys Eltern noch die anderen Gefühle.

Also verschwindet „Kummer“ und mit ihr nach und nach die gespeicherten goldenen Erinnerungskugeln.

„Freude“ macht sich auf die Suche nach Kummer und muss dabei—schließlich mit Kummer zusammen—

einiges unternehmen, um die glücklichen Erinnerungen zu retten. Dabei erkennt sie: auch Kummer ist wichtig und muss gesehen werden. Dann kommt alles im Kopf wieder ins Gleichgewicht.

Ein Film, der uns eine Idee gibt, was jetzt wichtig ist: den Gefühlen Raum zu geben, die in uns sind. Der Freude über das, was trotzdem schön ist, und der Zuversicht. Der Angst vor dem, was vielleicht noch kommt. Der Wut, weil man sich ohnmächtig fühlt gegenüber einem unsichtbaren Feind. Dem Ekel, der sich plötzlich Gedanken über Keime an Einkaufswagen Griffen macht. Dem Kummer, weil vieles nicht möglich ist. Weil es traurig ist, nur mit wenigen Menschen am Grab Abschied nehmen zu können, seinen Geburtstag allein feiern zu müssen, die Enkelkinder nicht zu sehen.

Gefühle, die unterdrückt werden, machen sich—manchmal erst sehr viel später—an anderer Stelle Luft. Und das tut keinem gut.

Es gibt verschiedene Wege, mit diesen Gefühlen umzugehen.

Ein Bild zu malen mit kräftigen Pinselstrichen, Knetteig auf die Arbeitsfläche zu klatschen, leere Klopapierrollen über Einkaufswa-

gengriffe zu schieben, sich eine schöne Kleinigkeit zu kaufen oder eine Süßigkeit aus Kindertagen zu genießen oder auch sich auf die leere Schaukel im Garten zu setzen, selbst, wenn man schon erwachsen ist. Und natürlich: reden, reden, reden! Über Freude und Kummer, Angst und Ekel und Wut.

Miteinander ...

Ein offenes Ohr finden!

Diese Zeit ist belastend für alle.

Enge in Wohnungen, schon vorbelastete Beziehungen, Einsamkeit, dunkle Gedanken oder Gewalt, die sich verstärken.

Vielleicht geht es Ihnen genauso?

Hier ein paar AnsprechpartnerInnen, die Sie begleiten können:

- **Ihre Pfarrerin Aletta W. Dahlhaus**, erreichbar unter **94 18 36**.
- Die **Telefonseelsorge**. Erreichbar unter **0800/111 0 111** - **0800/111 0 222** - **116 123**.
- Die **Nummer gegen Kummer für Jugendliche: 116 111** (gebührenfrei)
- Die **Nummer gegen Kummer für Eltern** (Elterntelefon) **0800-116 0550**
- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 08000 116 016**
- **Und aus unserem Kreis:**
Frauenhaus.EN (02339/6292), die **Frauenberatung.EN** (02336/4759091, 02302/52596 und 02324/38093050)



Bild: epd-bild/ Meike Böschemeyer