

## Die Ruhe im Sturm

### Gedanken für Eltern

In der Geschichte tobt der Sturm. Die Jünger wissen sich nicht mehr zu helfen. Jeder von uns kennt es, wenn man Gegenwind hat, wenn etwas gerade nicht so läuft wie wir es uns wünschen. **Wie geht es uns** dann? Macht es uns Angst, vielleicht werden wir wütend, sauer, zornig oder traurig. Gerade jetzt kann man sich wie in einem Sturm vorkommen. Viele Familien sind zuhause. Corona begleitet unseren Alltag. Strukturen, Begegnungen, Aktivitäten fehlen, die persönliche und finanzielle Belastung verstärkt sich womöglich. Das ist anstrengend und macht es uns nicht leichter. Doch versuchen wir uns zu erinnern, was uns in schwierigen Zeiten helfen kann. **Ändern wir den Blick** und schauen nicht nur auf den Sturm. Lassen wir uns nicht zu sehr davon einnehmen. Herausforderungen bedeuten auch **Chancen auf Veränderung und Neugestaltung!** Was gibt uns Kraft, auf die wir aufbauen können:

- Wer sitzt noch mit mir im Boot? **Freunde, Familie,...?** Was ist das Besondere an jedem und wodurch können sie auch **Unterstützung** bieten? Wer ist für mich da, wenn ich Hilfe brauche? Wie kann ich ihn jetzt erreichen?
- Wo gibt es Zeiten, die gut laufen, in denen das **Zusammensein** vielleicht Spaß macht? Lassen sich solche Zeiten bewusster erleben, indem ich sie gezielt plane und in den Alltag einbinde?
- Gibt es **Momente für mich?** Gibt es Dinge, Sachen, Menschen für die gerade mehr Zeit ist? Können mir feste Zeiten oder Rituale helfen diese Zeit bewusster zu machen? Gestehe ich mir ein, dass ich mir auch im Sturm kleine **Momente der Ruhe** gönnen darf um wieder **Kraft zu tanken**.
- Nehme ich meine Ängste ernst? Ich kann mich der **Herausforderung stellen** und mir zusätzliche Hilfe holen? Wohin könnte ich mich wenden? Gibt es Möglichkeiten, die Verantwortung für kurze Zeit mal abzugeben oder mit jemanden zu teilen?

Wir sind nicht alleine, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Nehmen wir uns ein Beispiel an der Geschichte und fragen uns, wo nimmt Jesus die Ruhe her, trotz Sturm zu schlafen? Versuchen wir an der **Zuversicht** festzuhalten, die Hoffnung, dass alles gut wird, dass wir die Möglichkeit und Kraft haben etwas zu ändern. Veränderungen treten nicht gleich ein. Sie **brauchen Zeit**. Wenn wir uns die schönen Momente des Lebens bewusster machen, fällt es uns aber leichter mit den Höhen und Tiefen des Lebens klar zu kommen. Lassen wir den Moment der Ruhe zu.

### Fragen an die Kinder

Geschichten sind schöne Anlässe um mit Kindern in Gespräch zu kommen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, aber Ideen die ausgetauscht werden können.

- Wie hat dir die Geschichte gefallen? Warum?
- Wie geht es dir, wenn etwas nicht so klappt wie du möchtest?
- Wie fühlt sich so ein Sturm in deinem Körper an?
- Kannst du dich erinnern, was oder wer dir hilft wieder ruhig zu werden?
- Hast du schon mal jemanden geholfen? Wie fühlt sich das an?