

## **„Die Chance in der Krise“**



oder

**„Eine Krise kann jeder Idiot haben. Was uns zu schaffen macht, ist der Alltag.“**

(Anton Tschechow)

Corona hin, Corona her, jede\*r von uns hat mehr oder weniger seine Schwierigkeiten damit. Mittlerweile hat sich Corona zu einer Dauerkrise entwickelt. Und worin besteht darin die Chance?

oder

Wenn die Krise zum Alltag geworden ist, wie können wir uns guttun und stärken und gegenseitig stützen?

Im uralten chinesischen Weisheitsbuch, dem IGing, bedeutet das Zeichen für Krise auch Chance.

Eine Chance könnte sein, in der Krise für sich zu entdecken, was positiv ist. Dazu hört man bezüglich Corona immer wieder Überlegungen. Kinder, die im Home-Schooling sind, erleben häufig eine viel intensivere Zeit mit ihren Eltern, als es sonst der Fall wäre, oder in den vielen Wochen zu Hause konnte viel aufgeräumt und geordnet werden, auch in einem selbst. Oft kann das Positive erst im Nachhinein festgestellt werden.

Entscheidend für unser Erleben sind auch wir selbst. In jedem Fall ist unser Blickwinkel sehr wichtig dafür, wie wir etwas erleben. Wir erleben alles so, wie wir sind. Und da könnte die Chance sein, sich selbst mal über die Schulter zu gucken: Was denke und fühle ich eigentlich und was tue ich?

Krisen gehören zu unserem Leben, aber wenn sie zur Dauerbelastung werden...

Es gibt so viele einfache Möglichkeiten, die uns im Alltag guttun und helfen können, z.B. Spannungen abzubauen, Bewusstsein zu schaffen, unsere Aufnahmefähigkeit zu steigern und uns fröhlicher sein zu lassen. Meistens haben wir sie nicht parat, wenn wir sie brauchen, entweder, weil wir keine kennen, oder, weil wir vor lauter Stress gerade keinen Zugang haben.

***Um all das soll es auf unserem Seminartag***

***an Himmelfahrt, den 13.05.2021 von 9.30 – 17.00 Uhr***

***in der Dietrich-Bonhoeffer-Kirche gehen!***

Dieser Tag soll als Ersatz für unser geplantes „Überlebenskünstler“- Seminar stattfinden, was wir leider wieder in den Herbst verschieben mussten. Zum Glück haben wir für diesen Tag wieder Manuela Lampert gewinnen können, die einige von Ihnen/von Euch schon kennen und schätzen gelernt haben.

Natürlich wird für die Kinderbetreuung gesorgt sein und wir wollen diesen Tag mit Ihnen/mit Euch mit viel Raum nach oben und mit viel Platz um uns herum wagen in den Räumen der Evangelischen Dietrich-Bonhoeffer-Kirche in Neuperlach-Süd, Dietzfelbingerplatz 2, 81739 München, U 5 bis Neuperlach-Süd.

Eine Anmeldung kann ab sofort erfolgen unter [alleinerziehende.muenchen@elkb.de](mailto:alleinerziehende.muenchen@elkb.de) oder unter 089-53 88 686 -15 oder -16!

Bitte angeben, welche Kinder (mit Altersangabe) betreut werden sollen!

Wir freuen uns auf diesen Tag mit Ihnen und Euch!

*Kirsten Zöbeley und Werner-Malte Hahn*