

- 2. Treiben Sie Sport** und halten Sie sich fit: Mit YouTube-Videos, Tanzen, Springseil-Springen, Workout auf dem Stepper, Pezziball oder was Sie sonst zu Hause haben. Je mehr Familienmitglieder mitmachen, desto größer ist der Spaßfaktor. Das Internet bietet zahlreiche Ideen zum Nachmachen.
- 3. Backen Sie gemeinsam:** Die Adventszeit bietet sich dafür geradezu an. Hier ein Rezept für Ausstechplätzchen, bei dem Ihre Kinder sicher gerne mithelfen.

Für etwa zwei bis drei Bleche benötigen Sie:

200 g Mehl + etwas Mehl für die Arbeitsfläche

200 g weiche Butter

90 g Zucker (wenn ihr es etwas gesünder und weniger süß wollt: Generell kommt man bei Backrezepten meist auch mit der Hälfte Zucker aus. Oder ihr wählt eine gesündere Alternative wie Agavendicksaft)

1 Ei (Gr. L)

1 Tüte Vanillezucker

1/2 TL Backpulver

1 Prise Salz

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Salz in einer hohen Schüssel mischen. Ei aufschlagen und dazugeben. Weiche Butter in kleine Würfel schneiden, auf der Mischung verteilen.

Alles mit den Knethaken des Handrührers zu Bröseln verrühren. Brösel auf die Arbeitsfläche häufen und mit den Händen rasch zu einem Teig verkneten. Aber Achtung: Den Teig nie zu lange kneten, denn dann wird er brandig, das bedeutet, dass die Plätzchen brüchig und krümelig werden. Teig zu einer Kugel formen und in Folie verpackt mind. 1 Std., noch besser über Nacht, kühl stellen.

Vor dem Backen den Backofen auf 180° C (Ober-/Unterhitze vorheizen). Backbleche mit Backpapier auslegen. Teig in 3-4 Portionen teilen. Jede Portion auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen, mit Mehl leicht bestäuben und 2-3 mm dick ausrollen.

Den ausgerollten Teig mit Formen ausstechen, Brezeln Formen oder mit einem Messer selbst in Form bringen. Auf die Bleche legen und 10-15 Min. auf der mittleren Einschubebene backen.

Plätzchen aus dem Ofen nehmen, wenn die Ränder goldbraun sind. Kekse mit einer Palette vom Blech heben, auf einem Kuchengitter kalt werden lassen und beliebig dekorieren.

- 4. Überlegen Sie sich Thementage:** Wie wäre es mit einem Verkehrte-Welt-Tag, einem Kostüm-Tag, einem Astronauten-, Geschichts- oder Dschungel-Tag? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
- 5. Indoor gärtnern:** Säen Sie Kresse und andere Pflanzen aus, die schnell keimen. Die wachsenden Sämlinge zeigen das Verstreichen der Zeit. Gärtnern in der Wohnung hilft, Stress abzubauen und macht Kindern Spaß.

6. **Gehen Sie mit den Kindern auf Schatzsuche** in der Wohnung. Bauen Sie einen Parcours aus Hindernissen zum Überspringen, Robben, Klettern oder Balancieren.
7. **Schauen Sie sich gemeinsam Urlaubsfotos und -videos an.** Planen Sie die nächste Reise als Familie.
8. **Schreiben und gestalten Sie ein gemeinsames Tagebuch.** Oder schreiben Sie eine Fortsetzungsgeschichte, wenn die Kinder schon etwas älter sind: Jeder darf ein Stück dieses Werks verfassen, dann ist der nächste dran.
9. **Wechseln Sie sich als Eltern auch ab und räumen sich gegenseitig Auszeiten ein.** Für notwendige Arbeiten, zum Baden oder Duschen, Sport treiben oder Lesen muss auch mal Ruhe sein, ohne dass die Kinder sich dazwischen drängen.
10. **Auch wer sich nicht in häuslicher Quarantäne befindet, soll soziale Kontakte, so weit es geht, vermeiden.** Besonders Großeltern müssen, so schwer es auch ist, geschützt werden. Das heißt aber nicht, dass die Enkel keinen Kontakt mehr zu ihnen haben dürfen. Im Gegenteil: Kinder können Oma und Opa Briefe schreiben und mit ihnen telefonieren, auch per Facetime. Ein schönes, vielleicht sogar tägliches Ritual, das das Gemeinschaftsgefühl stärkt und in dieser schweren Zeit Kraft gibt. Dasselbe gilt natürlich für Freunde und andere Verwandte. Sie wollen Freunde und Familie trotzdem sehen? Wenn es unbedingt sein muss: Lieber draußen treffen, dabei Abstand zueinander halten und die Hygieneregeln beachten.
11. **An die frische Luft zu gehen, stärkt das Immunsystem und hilft, ausgeglichen zu bleiben.** Für draußen gilt: Abstand zu anderen Menschen halten, am besten zwei Meter, das Kontaktverbot beachten und so wenig wie möglich anfassen. Tipp: Gehen Sie im Wald oder dort, wo nur wenige Menschen sind, spazieren. Auf den Weg dahin, falls nötig, das Auto oder Fahrrad nehmen und öffentliche Verkehrsmittel meiden. Wenn die Familie wieder nach Hause kommt, sollten alle mindestens 20 bis 30 Sekunden die Hände ausgiebig mit Wasser und Seife waschen und danach gut abtrocknen.
12. **Besuch in einem virtuellen Museum**
Zwar geht es gerade nicht, richtig vor die Tür zu gehen, aber an viele Orte können wir virtuell gehen. Einige Museen bieten virtuelle Besichtigungen an und vielleicht haben wir ja sogar noch ein passendes Kinderbuch zur Hand, um das Gesehene zu vertiefen.
Hier ein Link für gemeinsame Museumsbesuche:
<https://www.geo.de/reisen/reisewissen/22736-rtkl-coronakrise-diese-museen-koennen-sie-virtuell-besuchen>
13. **Langeweile zulassen:** Ganz wichtig: Kinder und Jugendliche dürfen und müssen sich auch einmal langweilen. Das fördert die Kreativität, da Langeweile das Hirn anregt. Die Kids können so ihr Potenzial besser entfalten, erfinderisch werden und aus sich selbst heraus für Unterhaltung sorgen.

Planen Sie am besten jeden Tag Phasen des Nichtstuns ein, auch wenn es vielleicht zu Beginn schwer fällt.

- 14. Positiv bleiben:** Dass Stress sich auf Kinder überträgt, ist nicht neu. Doch gerade jetzt ist es wichtig, Ruhe zu bewahren. Eine positive Grundhaltung überträgt sich auf den Nachwuchs, vermittelt Zuversicht und Sicherheit. Experten empfehlen außerdem, mit den Kindern über die aktuelle Situation zu sprechen und ihnen altersgerecht, zu erklären, was passiert und ihre Fragen zu beantworten. Weiß man etwas nicht, können Eltern und Kindern gemeinsam überlegen, wer weiterhelfen kann.