

## Neues aus der Beratungsstelle Dezember 2020

Kinder-, Jugend- und  
Familienberatungsstelle  
Klosterplatz 23  
06295 Lutherstadt Eisleben  
Tel. (03475) 71 18 09-0  
Fax (03475) 71 18 09-2  
familienberatung-msh@twsd-sa.de  
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06  
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

mit der heutigen Dezember-Ausgabe erscheint zum Jahresabschluss ein ganz spezieller Newsletter, in dem wir nicht wie üblich ein spezielles Erziehungsthema besprechen wollen. Stattdessen gewähren wir Ihnen Einblicke in die Frage, wie so ein Newsletter entsteht, reden über weihnachtliche Traditionen, das Nachdenken über das vergangene Jahr und die Last und Lust des Vorsatzes, mit dem wir uns Jahr für Jahr aufs Neue konfrontieren.

Vom 23.12. bis zum 06.01. bleibt die Beratungsstelle für den Besucherverkehr geschlossen. Ab dem 07.01. sind wir dann wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten für Sie da!

Fröhliche sowie besinnliche Weihnachten und einen guten Start in ein hoffentlich gesundes Jahr 2021!

Ihr Team der Beratungsstelle



## Ein Blick hinter die Kulissen – Wie entsteht unser Newsletter?

### Wie kam es eigentlich zu der Idee?

Als wir im März dieses Jahres zusammensaßen und überlegten, was wir unseren Klienten in der anstehenden Zeit des Lockdowns noch an die Hand geben könnten, kam uns die Idee eines Newsletters – gespickt mit Meinungen und Ratschlägen zu Erziehungsfragen sowie speziellen Inhalten für Kinder.

Zunächst in unregelmäßigen Abständen erschienen, kommt der Newsletter seit dem Sommer einmal monatlich zu Ihnen nach Hause. Er enthält ein kurzes Anschreiben mit Gruß und Bild auf der Titelseite und im Anschluss daran die Rubrik *Liebe Eltern ...*, mit jeweils einem Thema aus unserem Beratungsalltag, das in der Regel über 2-3 Seiten abgehandelt wird. Abschließend sammeln wir in der Rubrik *Ein paar Aufgaben für Klein und Groß* Rätsel sowie ein paar Bastel- Spiel- und Backideen für Kinder. Aber das wissen die meisten von Ihnen und Euch ja bereits ...

### Wer bestimmt die Themen?

Zu Beginn der Newsletter-Ära haben wir eine Liste von Themen angefertigt, von der jede(r) BeraterIn sich welche aussuchen konnte, die sie oder er besprechen möchte. Die Liste der Themen reichte bereits im Frühjahr bis in das Jahr 2021 hinein und soll natürlich weiter fleißig abgearbeitet werden. Auch bitten wir Sie regelmäßig, uns Ihre speziellen Themen zu nennen, um diese in einer kommenden Ausgabe zu besprechen.

### Wo kommen die Rätsel und Bilder her?

Für die Rätsel greifen wir auf unseren eigenen Wissensschatz, auf Erzähltes, Bücher und auch das Internet zurück. Dabei achten wir darauf, dass keine ausgewiesenen Urheberrechte verletzt werden. Auch bei den Bildern achten wir streng darauf, dass es sich um lizenzfreie Fotografien und Grafiken handelt, die kostenlos zur Nutzung freigegeben sind. Das macht es manchmal kompliziert, zu bestimmten Themen exakte Abbildungen zu finden. Dennoch glauben wir, dass uns die Bebilderung bisher ganz gut gelungen ist.

### Wie wird der Newsletter fertiggestellt?

Wer das Newsletter-Thema bearbeitet, kümmert sich in der Regel auch um den Rätsel-, Spiele- und Bastelteil. Wenn der Rohtext fertig ist, wird dieser dann unserem internen Redakteur (Hr. Schulz) vorgelegt, der ihn in ein passendes Layout bringt und mit Abbildungen bestückt. Im Anschluss daran wird der Newsletter-Entwurf von Kolleginnen (darunter Fr. Keil als Beratungsstellenleitung) korrektur gelesen und letzte Änderungen besprochen. Die Endfassung wird dann als PDF-Datei abgespeichert und an die registrierten Interessenten geschickt. Derzeit beinhaltet die Liste neben Ihrer bereits 77 weitere E-Mail-Adressen (Tendenz steigend)!

### Wie lange soll der Newsletter erscheinen?

Derzeit gibt es keine Überlegungen, den Newsletter einzustellen. Solange es LeserInnen gibt, uns die Themen nicht ausgehen und wir die Zeit aufbringen können, den Newsletter auf die Beine zu stellen, werden wir mit Vorfreude an einer neuen Ausgabe basteln.

## Weihnachtliche Traditionen

### **Frau Keil – Jauchzet, frohlocket!**

Johann Sebastian Bach komponierte 1734 das Weihnachtsoratorium. Und obwohl klassische Musik über das Jahr nicht viel in meiner Playlist auftaucht, das Weihnachtsoratorium gehört für mich zwingend zur Vorweihnachtszeit dazu.

Ebenfalls eine liebgewonnene Tradition der Adventszeit ist das Selbstbinden des Adventskranzes. Ich verspreche Ihnen: so schwer ist das gar nicht! Am meisten Spaß bringt es gemeinsam mit Anderen und einer heißen Tasse Glühwein. Aber auch allein hat es mir dieses Jahr dabei geholfen, mich auf die Adventszeit einzustimmen.

Ebenso wie das Schreiben von Weihnachtskarten an all die lieben Freunde und Verwandten, die man dieses Jahr leider viel zu wenig gesehen hat. Und auch ganz bewusst Telefonate mit den Liebsten, bei denen ich es mir besonders gemütlich mache und mir Zeit nehme für mich und die Menschen, die mir wichtig sind.

Und was fehlt jetzt noch zwingend für die richtige Vorweihnachtsstimmung? Richtig, das Backen von Plätzchen in rauen Mengen! Mein heißgeliebter Schatz sind „Engelsaugen“ (auch „Husarenkrapfen“ genannt) – Mürbeteig mit einem Klecks selbstgemachter Marmelade in der Mitte ... Einfach himmlisch! Wenn Sie diese Plätzchen noch nicht kennen, sollten Sie sie unbedingt probieren!



### **Frau Schacht – Der selbstgesuchte Weihnachtsbaum**

Der geschmückte Weihnachtsbaum ist wahrscheinlich eine der bekanntesten Festtagstraditionen. Dabei ist diese noch gar nicht sooo lange üblich, denn erst als im 19. Jahrhundert vermehrt Tannen- und Fichtenwälder angelegt wurden, konnten sich immer mehr Familien so ein Bäumchen leisten. Erst von da an verbreitete sich der Brauch, der vorher ein Privileg der oberen Schichten war, von Deutschland aus über die ganze Welt.

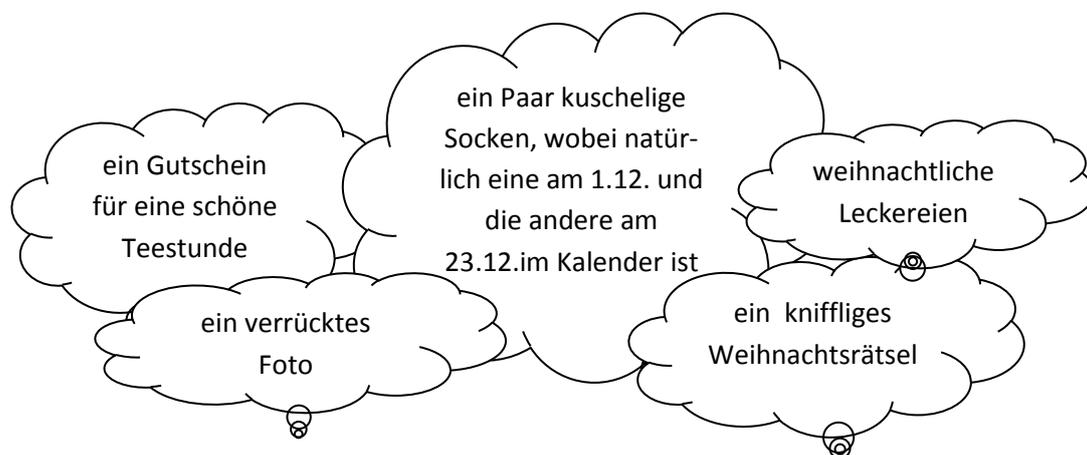
Für meine Kinder wird diese Tradition besonders schön und erlebnisreich, wenn sie sich den Baum in den heimischen Wäldern selbst aussuchen und dort schlagen. Meist wird dies in bestimmten Waldabschnitten angeboten und entwickelt sich dann für uns alle zum Familienerlebnis mit Kinderpunsch und Stockbrot. Danach macht das gemeinsame Schmücken doppelt so viel Spaß und die Vorfreude auf das Weihnachtsfest ist groß und voller Erwartungen!

### **Frau Pfaffenberger – Ein wachsendes Weihnachtsdorf**

Ich erinnere mich daran, dass ich als Kind gern in weihnachtliche Bilder eintauchte und mir vorstellte, ich wäre dort. Eine schöne winterlich-weihnachtliche Szenerie kann genau das auch heute noch bewirken. Nur leider sind diese träumerischen beleuchteten Weihnachtsdörfer zum Teil sehr teuer. Darum entstand die Idee, so ein Weihnachtsdorf als Familie entstehen zu lassen, indem jedes Familienmitglied in der Vorweihnachtszeit jedes Jahr ein Häuschen aus Modelliermasse selbst formt und anmalt. Holz und Watte (Schnee) bilden die Unterlage für die Häuschen, die dann mit einer Lichterkette beleuchtet werden. Statt oder zusätzlich zu Häusern kann man natürlich auch Elemente wie Bäume, Sträucher, kleine Figuren oder Tiere (oder was das Herz begehrt oder die Modellierkunst hergibt) für die Lebendigkeit der Szenerie ergänzen. Und im Laufe der Jahre wächst das Dörfchen zu einem wertvollen Familienvermächtnis heran, an dem sich alle beteiligt haben und jedes Jahr erneut gemeinsam erfreuen können.

### **Frau Möbes – Überraschungen und „Lichterpferdchen“**

Ein selbstgebastelter Weihnachtskalender steht bei mir jedes Jahr an erster Stelle, um die Vorweihnachtszeit einzuläuten. Und jedes Jahr aufs Neue stelle ich fest wie einfach es ist, mit kleinen individuellen Dingen Freude zu machen.



Ideen wie diese füllen somit einen Kalender, hinter dessen Türchen immer etwas ganz tolles Persönliches steckt!

Kennen Sie den Begriff „Lichterpferdchen“. Nie gehört? Ganz einfach: Man „reitet“ zu Fuß durch die Straßen und darf ganz ohne böse Absicht an die Häuser und Fenster anderer Leute schauen. Sicher sehen wir alle im Vorbeifahren oder Vorbeilaufen hin, aber wenn man ganz geplant auf „Lichterpferdchen“ geht, ist man oft überrascht, was man so alles entdecken kann. Ein heißer Tee aus der Thermoskanne ist für den Weg durch die Dunkelheit ein perfekter Begleiter!

## Herr Schulz – Klänge und Gerüche

Für mich gehört eine besondere Versorgung der Sinne zur Adventszeit. Vor allem spezielle Gerüche und Klänge (Musik) spielen für mich seit jeher eine große Rolle dabei. Egal ob klassische deutschsprachige Advents- und Weihnachtslieder oder US-amerikanische Interpretationen von Bing Crosby, Sinatra & Co. – egal ob gehört oder selbst gesungen. Darüber hinaus liebe ich es, einen Raum zu betreten, in dem zuvor Orangen oder Mandarinen geschält wurden. Und alles, was an typischen Gewürzen im Weihnachtsgebäck oder dem (alkoholfreien) Glühwein Verwendung findet, erklärt mir ebenso die besondere Atmosphäre des vielleicht schönsten Fests des Jahres.

Zu meinem musikalischen Pflichtprogramm gehören übrigens auch die verschiedenen Ave Maria – von Bach, Schubert und Vavilov. Und jedes Jahr frage ich mich, welches der drei genannten denn das Schönste sei, ehe ich die Antwort dann gar nicht mehr finden möchte und getrost verschiebe.

## Jahresabschluss-Extra

Das Jahresende wird oft für Rückblicke und Analysen, aber auch für einen Blick nach vorn genutzt. Für beides wollen wir Ihnen heute Anregungen geben.

Die zunächst folgenden Fragen kann man gut in einer Runde mit Freunden oder Familie (samt Kindern) zur Reflexion des vergangenen Jahres nutzen. Vielleicht sind Sie auch ganz kreativ und erfinden noch eigene Fragen zur Ergänzung? P. S.: Lassen Sie sich ruhig von den Antworten Ihrer Kinder überraschen, denn aus unserer Erfahrung haben diese die einfallreichsten Ideen ...

### Reflexionsfragen (auf das zurückliegende Jahr bezogen):

- Was war mein allerliebster Lieblingsmoment?
- Welche neue Fähigkeit habe ich dazugelernt?
- Was war das Traurigste, das ich erlebt habe?
- Was war die netteste Begegnung?
- Was ist mein Lieblingsfilm/Liebingslied des Jahres?
- Was habe ich zum ersten Mal gemacht?
- Was habe ich getan, um meine Ziele und Träume zu verwirklichen?
- Wofür war die Zeit reif?
- Wer oder was war meine Inspirationsquelle?
- Was habe ich getan, was niemand von mir erwartet hätte?
- Was sagen meine Fotos von 2020 über mich und das Jahr?
- Wer oder was hat mich durch die letzten zwölf Monate getragen?
- Welchen (Buch-)Titel würde ich dem Jahr verpassen?

Manchmal kann sich aus der Reflexion eine Absicht entwickeln, die Vergangenes bündeln und in Neues umwandeln will. Und wer kennt ihn nicht, den guten alten Vorsatz, den man immer wieder bemüht, der jedoch schwerer in die Tat umzusetzen ist als es uns lieb ist.

Wir möchten Sie ermuntern und dabei unterstützen, Beschlüsse für das kommende Jahr zu fassen. Laut Duden ist ein Beschluss eine „festgelegte Entscheidung“ bzw. „ein Ergebnis einer Beratung“ und somit eine kraftvollere Option zum Vorsatz. Deshalb wollen wir Ihnen ein paar Beschlusskarten mit an die Hand geben, die Sie ausdrucken, ausschneiden und (für Sie) gut sichtbar platzieren können. Einige davon haben wir bereits mit einem Beschluss versehen, eine der Karten jedoch absichtlich ohne Text gelassen. Dort können Sie Ihren eigenen, ganz persönlichen Beschluss festhalten. Nur Mut!

Mein Beschluss für 2021:

**Ich achte auf meine  
Gesundheit.**

Mein Beschluss für 2021:

**Ich weiß: Trotz Trennung  
sind WIR Eltern.**

Mein Beschluss für 2021:

**Ich lege meinen Fokus  
auf die Lösung.**

Mein Beschluss für 2021:

**Ich lasse von  
Vergangenem los.**

Mein Beschluss für 2021:

**Ich übe mich  
in Geduld.**

Mein Beschluss für 2021:

## Ein paar Aufgaben für Klein und Groß

### Plätzchenrezept für „Bunte Engelsaugen“ („Husarenkrapfen“)

Traditionell wird das Weihnachtsgebäck mit Johannisbeergelee gefüllt, jedoch eignen sich auch Kirsch-, Erdbeer- oder Himbeermarmelade.

#### ZUTATEN

- 125 g Butter
- 175 g Weizenmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Puderzucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Zitronenschale (bio, gerieben)
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb
- 2 EL Puderzucker zum Bestreuen
- 50 g Johannisbeermarmelade
- 50 g Aprikosenmarmelade
- 50 g Waldbeermarmelade
- 50 g Orangenkonfitüre (oder jeweils andere Marmelade nach Wahl)



#### ANLEITUNG

- Lasse die Butter vor dem Backen zimmerwarm werden. Vermische in einer Schüssel Puderzucker, Vanillezucker, Mehl, gemahlene Mandeln und 1 Prise Salz.
- Trenne das Eigelb vom Eiweiß und gib es dann zusammen mit der Butter dazu. Reibe die Zitronenschale einer kleinen Bio-Zitrone fein ab und gib den Abrieb ebenfalls dazu.
- Knete alles kurz durch bis ein glatter Teig entsteht. Nicht zu lange kneten. Dies geht mit den Händen oder dem Handrührgerät.
- Forme einen großen Kloß, wickle diesen in Folie und lasse ihn für 1,5 Stunden kühl ruhen.
- Lege ein Backblech mit Backpapier aus und stelle eine Tasse mit etwas Mehl bereit. Heize den Ofen auf 200° C (Umluft 180° C) vor.
- Jetzt werden die Engelsaugen geformt: Trenne von der Teigkugel kleine Bälle in der Größe von Kirschen ab und setze diese mit Abstand auf das Backblech.
- Mit dem bemehlten Stielende eines hölzernen Kochlöffels, Schneebebens oder deinem Finger drückst du nun in jede „Kirsche“ eine Delle. Dabei nehmen die Plätzchen die bekannte Form an. Aber pass auf: Nicht bis zum Boden durchstechen!
- Gib mit einem Teelöffel einen Klecks Marmelade in jede Delle. Aber nicht zu viel, damit sie beim Backen nicht herunterläuft.
- Dann für rund 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Lass sie noch auf dem Blech abkühlen und bestäube sie dann mit Puderzucker.

### Rätsel: Der Wichtel und die Dunkelheit

Der Weihnachtsmann schickt einen seiner Wichtel in den Keller, damit dieser schnell noch drei rote Weihnachtskugeln für den Christbaum holt. Im Keller angekommen, stellt der Wichtel fest, dass leider das Licht nicht funktioniert, womit es im Keller stockfinster ist! Der Wichtel kann also im Dunkeln nicht unterscheiden, welche Farbe die Weihnachtskugel in seiner Hand hat. Er weiß aber, dass im Schrank genau acht rote, drei blaue und zwei silberne Kugeln liegen.

Wie viele der insgesamt dreizehn Kugeln muss er mindestens mit nach oben nehmen, damit auf jeden Fall drei rote mit dabei sind?

### Das Weihnachtswörter-Chaos

Hier hat jemand mal so richtig die Weihnachtswörter durcheinander gewürfelt. Schaffst Du es, die Buchstaben wieder in die richtige Reihenfolge zu bringen?

- WEIHNACHTSNAMN – \_\_\_\_\_
- WEIHNACHTSETFS – \_\_\_\_\_
- WEIHNACHTSBARTNE – \_\_\_\_\_
- NUSSKACNRKE – \_\_\_\_\_
- CHRISTBAUMGKEUL – \_\_\_\_\_
- WUNSCHETZLTE – \_\_\_\_\_
- HEILIGNBEAD – \_\_\_\_\_
- RÜBERASHUGCN – \_\_\_\_\_
- ENRTERI – \_\_\_\_\_
- SECGNHEKE – \_\_\_\_\_
- GENLE – \_\_\_\_\_
- CIHRSTINKD – \_\_\_\_\_

### Mal mich aus!

Zum Schluss ein kleines Bildchen, das sich dazu eignet, ausgemalt zu werden. Frohes Fest!

