

## Liebe Mamis, liebe Mütter, liebe Mamas,



am kommenden Sonntag ist ein besonderer Tag für euch und in diesen besonderen Zeiten sollte dieser Tag auch besonders liebevoll gestaltet werden.

Es ist bewundernswert, was ihr besonders in diesem Frühjahr an Energie, Kraft und Kreativität einsetzt, um trotz vieler Veränderungen freundliche Atmosphären zu schaffen und um nicht zu oft in die Brüllfalle zu stolpern. Es ist zu bewundern, wie viele Rollen ihr zurzeit übernehmt und diese zu meistern versucht. Gut, wenn ihr es schafft, nach kurzer Rolle als Schreimami alles Durcheinandergewirbelte wieder einzusammeln und entschuldigend zu sortieren. Großartig, wenn ihr euch ganz mutig und optimistisch der Herausforderung stellt euren Kindern zu erzählen und vorzuleben: „Das Leben ist schön“ oder „Alles wird gut.“

Feiert den nächsten Sonntag mit einer Tasse Kaffee, eurem Lieblingskuchen, einem selbstgepflückten Blumenstrauß, eurer Lieblingsmusik, einem Spaziergang, einem Bad mit Lieblingsduft oder einem schönen Buch oder Film.

Vielleicht habt ihr auch Lust noch einmal ein kleines Blatt für euch zu gestalten, so wie es einige eurer Kinder beim letzten Kindertag alleine oder auch mit euch taten.

Hier die kurze Anleitung:

1. Faltet ein A4 Blatt 4-mal jeweils in der Mitte zusammen,
2. Malt vorne auf das kleine Viereck alles, was euch Sorgen bereitet, was unguete Gefühle macht
3. Faltet das Blatt einmal auseinander und malt auf die freie Seite alles, was ihr gerne macht, was euch guttut
4. Faltet das Blatt noch einmal auseinander und malt auf die freie Fläche alles, was ihr gut könnt
5. Faltet es noch einmal auseinander und malt auf die freie Fläche alles, was ihr schon erreicht habt
6. Faltet das Blatt ein letztes Mal auseinander und malt auf die große Fläche alles, was ihr noch machen wollt, eure Wünsche, Ziele und Träume

(Vielleicht gestaltet ja jeder aus eurer Familie sein eigenes kleines Blatt, dieses Blatt kann man wieder zusammenfalten und in die Hosentasche stecken und immer mal wieder anschauen) Gerne senden wir euch auch das Lied „In meinem kleinen Herzen“ zum Hören oder Mitsingen. Alles Liebe zum Muttertag. Seid gewiss, ihr werdet von euren Kindern bedingungslos geliebt!

Kathleen Haupt-Schibilsky