



**Von allen Seiten bedrängt, finden wir doch weiten Raum!**  
**(Marius Fletschinger)**



Liebe Familien,

angefangen hat es mit einer Idee:

In den Wochen bis Ostern gestalteten immer mehr Menschen täglich eine Karte mit dem Wort „Mut“ und veröffentlichten sie in den sozialen Medien, auf der Wäscheleine vor dem Haus oder in Kirchenräumen. Eine riesige Menge an Mut wurde so gesammelt.

Zwischen Ostern und Pfingsten darf dieser Mut nun geteilt werden. Aus diesem Grund schicken wir Ihnen die angefügte Mut-Postkarte, ein kleiner Lichtblick in einer besonders für Familien angespannten Zeit, in der coronabedingt noch immer zahlreiche Einschränkungen den Alltag beeinträchtigen.

Wir wollen Sie einladen, Mut weiterzugeben: Versenden Sie die Postkarte doch einfach an liebe Angehörige oder Freund\*innen, die Sie schon eine Weile nicht mehr gesehen haben und vermissen. Drucken Sie sich die Karte aus und stellen Sie sie auf.

Gestalten Sie mit Ihrem Kind/Ihren Kindern eigene Mut-Karten und schenken Sie sie weiter: Eine „Portion“ Mut für die Nachbarin auf deren Fensterbrett gelegt oder der Schulfreundin in

den Briefkasten geworfen, verbunden mit einem Gruß, der von Herzen kommt. Oder eine Mutkarte, die auf einer Parkbank liegengelassen wird, für jemanden, der sie finden möchte. Das Motiv hat Raphaela Soden gestaltet (insta: feuerfunkenflug). Wir bedanken uns herzlich bei Raphaela fürs zu Verfügung stellen dieser Version von Mut! Zurück geht das Kunstprojekt auf die Aktion "Mut in Farbe" von Sebastian Schmid.

**Lassen Sie sich hier von seinen „Mutausbrüchen“ inspirieren.**

Ermutigt durch so viele Impulse haben Sie vielleicht Spaß daran, sich auch an folgender Online-Veranstaltung zu beteiligen, die vom Arbeitsbereich Junge Erwachsene und unserem Referat Ehe-Familie-Diversität angeboten wird:



**fokus:mut - Fotos machen, die verbinden.  
Ein Angebot für Interessierte von 18 - 99 Jahren**

2 Wochen lang werden Anregungen zum Fotografieren, zum Nachdenken und zum gemeinsamen Austausch angeboten. Der Fokus soll neben dem Thema Mut auch auf Themen wie Lebensfreude und Weite gesetzt werden. Vielleicht gelingt es, das derzeitige „social distancing“ so zu überwinden. Es soll ein neuer Raum eröffnet werden, in dem die Teilnehmenden sich gegenseitig inspirieren und miteinander persönliche Erfahrungen beim Fotografieren teilen.

**Nähere Informationen gibt es hier.**



Zu guter Letzt nun noch eine weitere Anregung für Ihre Familie: Gerade durch die Kontaktsperre aufgrund der Corona-Pandemie sind viele wieder stärker gefordert, selbst zu kochen.

Aus diesem Grund möchten wir Sie ermuntern, bei unserer **Kochbuchmitmachaktion von und für Alleinerziehende**

dabei zu sein.

An deren Ende soll ein Kochbuch von und für alleinerziehende Mütter und Väter stehen. Ideengeber für die Rezepte sind Sie selbst. Sie sind aufgerufen, Ihr Lieblingsrezept für das Kochbuch einzureichen. Suchen Sie zusammen mit Ihren Kindern ein Lieblingsrezept, das gesund, lecker und preiswert umzusetzen ist.

Auf der Internetseite [www.netzwerk-alleinerziehendenarbeit.de](http://www.netzwerk-alleinerziehendenarbeit.de) haben Sie die Möglichkeit, sich zu registrieren und Ihr Rezept einzutragen. Ein selbst geschossenes Bild des Gerichts ergänzt die Zutatenliste. Wird das Rezept im Kochbuch veröffentlicht, so nehmen die einreichenden Köch\*innen automatisch an einer Verlosung teil. Zu gewinnen gibt es drei Gutscheine für ein Familienmenü bei einem Chefkoch.

Wir wünschen Ihnen viele ermutigende Augenblicke!  
Bleiben Sie und Ihre Kinder behütet!

Herzliche Grüße aus dem Arbeitsbereich Alleinerziehende,  
Ihre Edith Lauble und Yvonne Schmitt

---

**[Impressum](#) | [Kontakt](#) | [Homepage](#)**

**© [Referat Ehe-Familie-Diversität](#), [Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg](#)**

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, [können Sie sich hier abmelden](#).