

# Zeit für Geborgenheit



RITUALE GEBEN HALT, SICHERHEIT UND GEBORGENHEIT. GERADE IN EINER ZEIT, IN DER VIELES IM UMBRUCH SCHEINT, SIND DIESE WERTE BESONDERS FÜR KINDER SEHR WICHTIG. FÜR EMOTIONALE MomENTE LÄSST NIVEA DAS GUTE-NACHT-GESCHICHTEN-RITUAL MIT DEM CREME-KLASSIKER WIEDER AUFLEBEN.

**P**etra ist 18, Basketballerin, und erinnert sich noch heute gerne an das zu Bett gehen als Kind. „Ich hatte mit vier, fünf Jahren starke Wachstumsschübe, das tat in den Beinen weh. Meine Mutter hat mich dann nach dem Baden immer mit NIVEA Creme im Bett eingecremt. Das war angenehm kühl, danach hat sie mir vorgelesen, bis ich eingeschlafen war. Daran erinnere ich mich heute noch gerne und werde dies sicher auch bei meinem Kind einmal so machen.“

#### **SCHENKT GEBORGENHEIT**

Die Gute-Nacht-Geschichte ist ein beliebtes Familienritual. Es gibt auch heute noch Kindern Verlässlichkeit und Sicherheit. „Am Abend ist es wichtig, den Übergang vom Tag in die Nacht zu finden. Nicht immer ist das in unserer schnellen Welt einfach – nicht mal für



Fotos: xxxxxxxxxxxxxxxx

uns Erwachsene. Eine Gute-Nacht-Geschichte hilft dabei. Denn gleichzeitig entspannen dabei nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern. An dieser Routine sollte man festhalten, auch, wenn man nicht zu Hause ist, oder wenn mal die Oma abends zum Babysitten kommt," erklärt Susanne Strobach. Sie ist Autorin und Achtsamkeitstrainerin und berät Eltern bei Problemen. Die Gute-Nacht-Geschichte hält sie für eines der besten Rituale, um Geborgenheit zu schenken.

### VON KINDESTAGEN AN

Genau diese Idee hat NIVEA jetzt aufgegriffen, um vor allem jüngere Eltern an dieses Ritual zu erinnern. Die klassische NIVEA Creme gibt es jetzt als limitierte Märchen-Edition in vier liebevoll illustrierten Designs mit unterschiedlichen Geschichten, die der bekannte deutsche Kinderbuchautor Udo Weigelt geschrieben hat. NIVEA Marketingleiterin Roxana Tsivak dazu: „In vielen Familien sind Gute-Nacht-Geschichten fixer Bestandteil der täglichen Routine, bei denen einzigartige Momente zwischen Eltern und ihren Kindern entstehen. Die NIVEA Creme begleitet Menschen von Kindestagen an. Jetzt liegen der NIVEA Creme in einer limitierten Auflage zauberhafte Geschichten bei, um der ganzen Familie magische Momente zu schenken.“

### SCHÖNE MOMENTE TEILEN

Vielfach stehen Eltern heute stark unter Stress, das führt oft zu einem Alltag ohne Strukturen, der Nachwuchs reagiert oft mit Problemen darauf. Denn Kinder sind sensibel und erkennen sehr genau, wenn es ihren Eltern nicht gut geht. Rituale, wie die Gute-Nacht-Geschichte, bringen hier Entlastung, ist sich Susanne Strobach sicher: „Geschichten regen unsere Phantasie an, vermitteln Werte (im Falle von Leo, Mia und dem Hasen z. B. Freundschaft, Mut, ...). Sie zeigen Lösungen auf, wo keine in Sicht scheinen, sie motivieren, geben Zuversicht in ausweglosen Situationen und Vertrauen in das Gute im Menschen. Sie geben ➤

**JETZ  
GEWINNEN!**

### Magische Momente für Sie!

Die vier NIVEA Cremedosen in limitierter Auflage mit den Märchenbüchlein für magische Momente verlost der NIVEA Club zehnmal.

[www.NIVEA.at/club-gewinnspiel](http://www.NIVEA.at/club-gewinnspiel).

## Die Geschichten von Leo, Mia, Hase und der Fee

NIVEA Creme begleitet uns ein Leben lang. Viele Menschen verbinden damit Geborgenheit und Sicherheit. Besonders vor dem Einschlafen nutzen viele von uns NIVEA Creme. Daraus entstand die Idee der Gute-Nacht-Geschichten. Die Creme gibt es jetzt in vier limitierten Designs mit unterschiedlichen Geschichten zum Vorlesen. Die Hauptcharaktere sind ein kleiner Junge namens „Leo“, seine Schwester „Mia“, ein Stoffhase sowie eine kleine Fee, die stets bereit für neue Abenteuer sind. Die Geschichten stammen aus der Feder des bekannten deutschen Kinderbuchautors Udo Weigelt. Die Figuren zeichnete Joelle Tourlonias.



### Mia und der verlorene Zauberstab

Mia und Hase finden die völlig durchnässte kleine Fee, die von einem Unwetter heimgesucht wurde. Nachdem sie die Fee abgetrocknet und ihr einen Tupfen Zaubercreme auf die Nase gegeben haben, helfen sie ihr, den verschwundenen Zauberstab aus dem Mauseloch zu retten.



### Leos Abenteuer im Kissengebirge

Eigentlich hätte Leo schon längst im Bett sein müssen. Doch immer kam etwas dazwischen. Jetzt ist Hase in die Felsspalte des Kissengebirges gerutscht und muss von Leo gerettet werden. Mit einem Tupfen Zaubercreme auf der Nase startet Leo in das Abenteuer.



### Leo traut sich was

Leo hat Höhenangst. Ausgestattet mit einem Tupfen Mutcreme, springt er dennoch von einem 3m hohen Sprungbrett und gelang so in eine völlig neue Welt.



### Mia und Fee verreisen

Mia und die kleine Fee begeben sich in ihrem Pappkarton-Flugzeug auf eine magische Reise rund um den Globus. Sie erleben aufregende Abenteuer und treffen Kamele in der Wüste, Pinguine auf schneebedeckten Bergen und Delfine im Meer.



### Mia, Leo, die kleine Fee und Hase erleben viele Abenteuer.

Die Geschichten zum Vorlesen gibt es jetzt als Büchlein auf der NIVEA Creme Dose und Online als Download. Die bewährte NIVEA Creme sorgt für Pflege und Streicheleinheiten vor dem Schlafengehen.

### Leos Abenteuer geht weiter ...

Weitere spannende Geschichten sind in Ausarbeitung und können in Kürze unter [www.maerchen.NIVEA.com](http://www.maerchen.NIVEA.com) erlebt werden. Auf dieser Website kann jede der Geschichten kostenlos als PDF heruntergeladen werden. Zusätzlich warten online zahlreiche interaktive Spiele mit Farben, Zahlen oder Hand-Augen-Koordinations-Aufgaben, die die kindlichen Fähigkeiten spielerisch verbessern.

ONLINE

## IDEEN FÜR EIN ZU-BETTGEH-RITUAL

von Susanne Strobach, Autorin und Achtsamkeitstrainern

**Richtig müde schläft es besser.** Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind vor dem zu Bett gehen am Nachmittag an der frischen Luft bewegen konnte.

**Das gemeinsame Abendessen** lässt den Tag langsam ausklingen und schenkt gemeinsame Zeit.

**Die Badezeit.** Das warme Wasser macht nicht nur sauber, sondern auch angenehm müde.

**Das Eincremen nach dem Bad.** Tut der Haut gut und schenkt körperliche Nähe und Zärtlichkeit.

**Die Gute-Nacht-Geschichte.** Sie markiert das Ende des Tages und gibt noch Minuten der Zweisamkeit. Belassen Sie es aber bei einer Geschichte.

**Wiederholung.** Damit die Geschichten nicht zu schnell ausgehen, kann man eine heute vorlesen und morgen liest man nur den ersten Satz und dann erzählen alle gemeinsam weiter. Dabei darf ruhig die Geschichte anders sein.

**Philosophieren.** Über Geschichten kann man mit Kindern auch wundervoll ins Philosophieren übergehen – „Wie würde es dir gehen, wenn du Leo wärst?“, „Was würde dir jetzt an seiner Stelle helfen?“. So erfahren Eltern ganz nebenbei was ihr Kind beschäftigt und können darauf eingehen.

**Sicherheit.** Ein kleines Licht im Zimmer oder die Tür nur anzulehnen zeigt Ihrem Kind, dass Sie da sind.

eine Ordnung vor, an die sich alle in der Familie richten, ein Zeitpunkt, der für Gemeinsamkeit und Ruhe steht. Es sollte nur nicht zur Pflicht werden, sondern immer etwas Schönes sein. Nicht umsonst wurde Mündliches Erzählen 2010 von der UNESCO ins immaterielle Weltkulturerbe aufgenommen.“

### KINDER LERNEN DURCH RITUALE

Jede Familie hat dabei ihre ganz persönlichen Rituale, wie Regeln zu Festen oder das gemeinsame Abendessen, die oft ganz selbstverständlich verinnerlicht sind. Werden diese geändert, kann dies sogar zu heftigem Protest führen. Denn Rituale sind auch ein wichtiger Baustein für die Erziehung, da sie Sicherheit geben.

Rituale ändern sich aber auch mit dem Alter der Kinder. Ist es zu Beginn die Gute-Nacht-Geschichte und das Kuschelein, wird es später vielleicht das Sonntagsfrühstück oder ein Essen sein. "Es gibt viele Wege, die emotionale Verbundenheit zu zeigen und zu leben – für Momente, die man nicht vergisst. Die Qualität macht es aus und das Gefühl, geliebt zu werden", entlastet Susanne Strobach alle berufstätigen Mütter mit schlechtem Gewissen, zu wenig Zeit zu haben.