

# Familienleben in Zeiten wie diesen...

## Tipps aus dem Familienberatungsteam der Beratungsstelle Südviertel, wie Eltern und Kinder in diesen Zeiten den Kopf über Wasser halten können

### 1) Umgang mit sich selbst

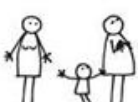
- Diese Ausnahmesituation macht uns allen zu schaffen und wir sehen uns ein schnellstmögliches Ende dieser Krise herbei. Es wäre auch seltsam wenn es nicht so wäre. Schließlich sind viele bekannte Stressfaktoren hier gleichzeitig am Werk: Ängste und gesundheitliche Sorgen um sich und die Familie, existenzielle finanzielle Unsicherheit, Ungewissheit über die nähere Zukunft, Orientierungslosigkeit. Diese bislang ungekannten Herausforderungen kamen recht plötzlich und überwältigend, was Ohnmachtsgefühle auslösen kann. Hinzu kommt, dass viele der bisherigen Verstärker, Ausgleiche und Regulationsmöglichkeiten nun eingeschränkt sind. Schwierige Dynamiken in der Familie werden so teilweise verstärkt.
- Es braucht einen Anpassungsprozess an diese besondere Situation. Lassen Sie sich und Ihrer Familie Zeit dafür. Es bleibt uns an manchen Stellen nichts anderes übrig als eine trotzig „Radikale Akzeptanz“: „Es ist wie es ist, und es kommt wie es kommt!“
- Seien Sie wohlwollend – zunächst einmal mit sich selbst! Im Zweifelsfall müssen wir vielleicht überzogene Ansprüche senken und anerkennen, dass wir nicht perfekt sind. Es sind schließlich besondere Zeiten, die so noch niemand erlebt hat. Da kann es schon sein, dass wir alle manchmal auch nicht wissen, was das Beste ist. Und dann gilt eben pragmatisch: „Was funktioniert: mehr davon! Was nicht funktioniert: anders machen!“
- In diesem Gefühl von Unfreiwilligkeit und Freiheitsbeschränkung ist es wichtig, möglichst selbstbestimmt zu bleiben, in den Bereichen, wo es geht. Packen Sie die Situation so aktiv wie möglich an, planen Sie und behalten Sie das Heft in der Hand.
- Setzen Sie den eigenen Ängsten auch etwas entgegen: Hoffnung, Zuversicht, Lebensmut! Alles, was uns darin bestärkt ist gerade hochwillkommen.
- Machen Sie sich immer wieder die größere Perspektive bewusst. Manchen hilft aktuell der Gedanke, dass es ja alle irgendwie gerade trifft und nicht nur sie die alleinigen Pechvögel sind, die es erwischt hat. Die Tatsache, dass wir gerade alle Teil einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe sind, kann auch positive Gefühle auslösen. Die Einschränkungen, die wir zur Zeit auf uns nehmen, basieren auf moralisch hohen Gründen: Solidarität und Schutz der Schwächeren.



- Verlieren Sie vor lauter Kümern um die Kinder nicht Ihre eigenen Bedürfnisse aus dem Blick. Es ist wichtig, dass Sie psychisch stabil bleiben, dann können Sie auch stark für die anderen bleiben. Daher ist es sinnvoll, auch eine ToDo-Liste für eigene angenehme Aktivitäten zu führen. Sammeln Sie Ideen, was Ihnen gut tut, was Ihre Batterie wieder etwas aufladen könnte. Darauf können Sie zurückgreifen, wenn Sie eine kurze Auszeit haben.
- Pflegen Sie sich und bleiben Sie nicht den ganzen Tag im Schlafanzug! Tun Sie das, weil Sie es sich wert sind und weil Sie so auch einen Wechsel markieren zwischen der Tagzeit und der Abend-/Nachtzeit. Außerdem sind Sie so ein Vorbild für Ihre Kinder und signalisieren Ihnen ein Stück Normalität.
- Überlegen Sie für sich, wie oft und wann Sie sich mit Nachrichten aus Nah und Fern befassen. Gerade schlechte oder besorgniserregende Nachrichten sollten nicht jederzeit beim ersten Ping auf dem Handy gelesen werden. Besser ist eine reservierte Zeit dafür, wenn Sie Kraft und Kapazitäten dafür haben, sich dem wirklich widmen zu können.
- Kleine Fluchten und Aufheiterungen dürfen sein! Genießen Sie in Ihrer Zeit für sich auch mal einen Roman, ein Comedy-Clip oder eine Pause beim Daddeln. Es ist wichtig, auch mal eine Auszeit von den aktuellen Sorgen und Anforderungen zu nehmen.
- In diesen Zeiten liegt auch die Chance, einmal auszuprobieren, wie es ist, wenn der allgemeine Terminstress nicht mehr so groß ist. Eine gewisse Entschleunigung haben wir uns im vollen Familienalltag doch oft gewünscht...

## 2) Struktur behalten

- Dass man jetzt MEHR Zeit für alles hätte, man also alles auf sich zukommen lassen kann, ist ein Trugschluss! Der Tag muss sinnvoll gefüllt werden mit reservierten Zeiten für die wichtigen Aktivitäten. Es soll nicht alles zerfließen in ein zähes Durchhangeln über den Tag.
- Stricken Sie unter Beteiligung der Kinder gemeinsam einen Tagesplan. Wochentage sollen sich dabei vom Wochenende spürbar unterscheiden.
- Am Tag sollten für alle mindestens eine Bewegungseinheit, eine Einheit an der frischen Luft, eine Arbeits-/Pflichteinheit, ein außerfamiliärer Sozialkontakt stattfinden (s.u.).
- Behalten Sie Rituale bei! Machen Sie nicht zu viele Ausnahmen weil jetzt „eh alles anders“ ist. Das besondere Frühstück am Sonntag, die gemeinsame feste Zeit vor dem Fernseher, aber auch das Joggen mit Papa am Samstagmorgen sollten unbedingt beibehalten werden.
- Nichts strukturiert den Tag für die Familie so gut wie gemeinsame Essenszeiten. Und wenn die Kinder beim Vorbereiten und Tisch decken mithelfen, ist es sogar noch besser, da sie eine Aufgabe haben. Es kann aber auch sein, dass der Jugendliche in dieser Zeit lieber alleine frühstückt, da er erst danach genießbar ist. Das sollten Sie dann gewähren.
- Auch die Räume in der Wohnung sollten weiterhin strukturiert und aufgeräumt bleiben. Es bleibt der Anspruch, das Bett zu machen, den Tisch schön zu decken, die Arbeitsplätze von den Ess- und Spielplätzen klar getrennt zu halten. Alle gemeinsam gegen das Verlottern 😊!



## Beispiel Tagesplan für 8-Jährige und 5-Jährige:

Tag:

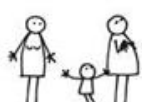
Uhrzeit	8-Jährige	5-Jährige	Eltern
8:00	Anziehen, Kämmen		Tisch decken
8:30	FRÜHSTÜCK		
	Zähne putzen		
9:00-9:30	Sport und Bewegung		Aufräumen
10:00-10:45	Schule 1:		
	Pause		
11:00-11:45	Schule 2:		
	Pause		
12:00-12:45	Schule 3:		
13:00	MITTAGESSEN		
13:30-14:00	Ruhige Spielzeit jeder für sich		Pause
14:00-17:30	Freizeit (Rausgehen, Spielen, Musikhören, Telefonieren, Lesen, ...)		
17:30-18:00	Musikstunde		Abendbrot vorbereiten
18:00-18:30	Schule 4: Tagebuch schreiben	Spielen	Kochen
18:30	ABENDESSEN		

## Beispiel Tagesplan für 7-Jährigen:

**Kinder brauchen einen ganz konkreten Tagesplan, z.B. so:**

<b>Vor 9h</b>	Waschen, anziehen und frühstücken
<b>Von 9-10h</b>	Morgenspaziergang. Wenn es regnet, drinnen Fitnessübungen
<b>10-11h</b>	Erste Lernzeit ohne Bildschirme! Nur Schulbücher, Hausaufgaben machen und Wissenslücken schließen
<b>11-12h</b>	Spielzeit/Kreativzeit: malen, puzzlen, Lego, Musik machen
<b>12h</b>	Mittagessen
<b>12:30h</b>	Lästige Aufgaben wie Zimmer aufräumen oder putzen
<b>13-14:30h</b>	Entspannen, vielleicht kleiner Mittagsschlaf
<b>14:30-16h</b>	Zweite Lerneinheit mit elektrischen Bildschirmen, iPad, Laptop, Apps
<b>16-17h</b>	Wieder nach draußen, z.B. Fahrradfahren oder einfach frische Luft schnappen
<b>17-18h</b>	Abendessen
<b>18-20h</b>	Freie Fernsehzeit. Man kann gemeinsam mit den Kindern Filme oder Serien schauen
<b>20h</b>	Alle ins Bett. Kinder, die sich an den Tagesplan gehalten haben, dürfen 1 Stunde länger wach bleiben

Quelle: Christian Lüdke, Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche

### 3) Sozialkontakte

- Der kleine Familienkosmos kann uns einerseits sehr stützen, gleichzeitig hält er uns gerade sehr gefangen. Aber es gibt sie noch, die Welt da draußen. Mindestens einmal am Tag sollten alle zu anderen Menschen außerhalb der Familie Kontakt haben. Sei es per Telefon, Videoanruf, Text- oder Bildnachricht, von Fenster zu Fenster oder beim Walk-and-Talk zu zweit. Auch beim Gestalten von echten Postkarten oder Briefen ist man in Gedanken mit jemand anderen in Verbindung.
- Es ist wichtig zu spüren, dass wir nicht alleine sind. Soziale Isolation kann der Mensch über längere Zeit nicht gut ertragen. Deshalb: Bleiben Sie auch emotional mit Freunden und Verwandten verbunden.
- Auch zur Nachbarschaft können durchaus neue Kontakte entstehen. Setzen Sie auch sichtbare Zeichen für die Außenwelt: Beteiligen Sie sich bei den Aufrufen zum Balkonkonzert und hängen Sie ebenfalls einen Regenbogen ins Fenster mit der Botschaft „Alles wird gut!“

### 4) Gesund und fit halten

- Regelmäßige Bewegung ist jetzt besonders wichtig! Idealerweise geht es mindestens einmal am Tag vor die Tür. Aber eine Bewegungszeit von einer halben Stunde am Morgen kann auch im Wohnzimmer stattfinden. Auf Youtube gibt es viele Anleitungs- und Animiervideos für Gymnastik, Aerobic, Tanz oder Yoga für alle Altersgruppen.
- Was Sie an Sportgeräten zu Hause haben, darf jetzt gut sichtbar und auffordernd platziert sein: Das Springseil, das Mini-Trampolin, der Schaumstoffball und die bunten Jongliertücher.
- Ist das Wetter mal schlechter, sollte man sich entsprechend gekleidet möglichst trotzdem einmal rausbewegen. Umso schöner ist es dann, zum Aufwärmen wieder nach Hause zu kommen.
- Lüften Sie Ihre Räumlichkeiten regelmäßig und setzen Sie sich am Fenster in die Sonne, wenn sie hereinscheint.

### 5) Sinn geben

- Geben Sie dieser Zeit einen Sinn! Vielleicht gibt es aufgeschobene Projekte, die jetzt mal dran sind: Ausmisten zum Beispiel oder den Garten machen. Etwas, wovon Sie später noch etwas haben. Oder auch Aktivitäten zur Selbstverwirklichung: kreativ sein, 10-Finger-Tippen oder ein Musikinstrument üben, Nähen, Yoga. Es gibt auf Youtube viele Videos mit Anleitungen und Selbstlernkursen.



## 6) Umgang mit den Kindern

- So viel Zeit mit den Kindern zu Hause zu sein, bedeutet auch, mehr als sonst in der Erziehungsrolle zu sein. Denn das findet sonst zu einem Teil in den Schulen und Kitas oder im Verein statt. Übernehmen Sie sich bitte nicht mit zu hohen Ansprüchen! Registrieren Sie erst einmal wohlwollend, an welchen Stellen Ihr Kind etwas schon sehr gut hinbekommt und wo es noch Unterstützung braucht.
- Vergessen Sie neben den Zielen für die ERziehung nicht den Aspekt der BEziehung, welche die Grundlage für jede Einflussnahme ist.
- Vielleicht liegt auch eine Chance darin, mit dem jugendlichen Sohn gerade mehr Zeit in der Wohnung zu verbringen. Falls Sie bisher das Gefühl hatten, eher zu wenig von seinem Leben und seinen Gedanken mitzubekommen, ist vielleicht gerade eine vorsichtige Annäherung und ein echtes Interesse möglich. Lassen Sie sich doch mal sein aktuelles Lieblingsspiel an der Wii zeigen. Was gefällt ihm besonders an dem Spiel, was hat er da schon an Erfolgen erreicht und was sind seine nächsten Ziele, in welcher Rolle ist er in seinem Team von Online-Freunden unterwegs?
- Gemeinsame Spiele in der Familie, auch größere Gemeinschaftsprojekte wie das 1000-Teile-Puzzle, schaffen zwanglose Situationen der Begegnung und der gemeinsamen Aktivität. Dabei kann es die Koproduktion sein, die besonders Spaß macht, aber auch das Miteinandermessen in der spielerischen Konkurrenz mit den Geschwistern, die hier in guten Bahnen ausgelebt werden kann.

### Wie erkläre ich meinen Kindern Corona?

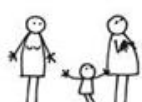
"Mit den Kindern sollte man nur dann darüber reden, wenn sie danach fragen", rät Lüdke. Dabei kommt es darauf an, ruhig und sachlich zu bleiben und keine Gefühle zu zeigen. Die würden Kinder nur verunsichern. Der Experte sagt: "Unbedingt die Wahrheit sagen, aber nicht die ganze Wahrheit."

- Kinder bis 3 Jahre: Nicht darüber sprechen. Sie sollten es nach Möglichkeit nicht mitbekommen.

- 3-10-Jährige: In diesem Alter ist es besonders wichtig, dass die Eltern gelassen reagieren. "Wenn Mama und Papa ruhig bleiben, überträgt sich das auch auf die Kinder", so Lüdke.

- Ab 10 Jahren: Mit ihnen kann man laut dem Kinder- und Jugendpsychotherapeuten reden wie mit Erwachsenen.

<https://www.hr3.de/themen/trotz-corona-so-kann-ein-tagesablauf-fuer-kinder-aussehen,tagesablauf-kinder-corona-100.html>



## 7) Elternkooperation

- Bleiben Sie als Eltern im Gespräch miteinander! Jetzt, wo beide Eltern mehr anwesend sind, ist auch die Wahrscheinlichkeit größer, dass unterschiedliche Erziehungsvorstellungen deutlich werden. Stimmen Sie sich daher gut ab, klären Sie Missverständnisse schnell, reden Sie lieber mehr als weniger miteinander. Bevor Sie den anderen kritisieren, fragen Sie erst nach den Hintergründen des Handelns. Versuchen Sie dann, selbst viel in Ich-Botschaften zu sprechen und die/den andere/n wirklich zu verstehen.
- Als Eltern gegenseitig ablösen! Die Grundregel bleibt gut: „Immer nur eine/r am Kind“. Es sollte einige fest abgesprochenen Zeiten geben, wo ein Elternteil für die Kinder zuständig ist und der/die andere etwas anderes machen kann.

## 8) Umgang mit Konflikten

- Ja, wir werden uns gegenseitig auch auf den Keks gehen, das ist nicht zu vermeiden! Wir sitzen auf engerem Raum zusammen und können uns schlechter aus dem Weg gehen. Wir müssen füreinander gerade vieles erfüllen und ausgleichen, was wir sonst außerhalb der Familie bekommen haben. In der größeren Nähe kann man sich auch schnell zu nahe kommen. Daher sind auch vorbeugend eingerichtete Rückzugsräume und -zeiten wichtig für alle. Das soll dann nicht als Kränkung oder Beziehungsverweigerung missverstanden werden.
- Wenn es Konflikte gibt (und die wird es geben), denken Sie daran sich zurückzuziehen, bevor es zu sehr eskaliert. Eine Unterbrechung des Streits für ein paar Minuten, um sich selbst zu beruhigen, oder eine Vertagung des Streits auf einen späteren geeigneteren Zeitpunkt, sind gute Ideen.
- In einer verfahrenen Konfliktinteraktion kann auch ein spontanes Abklatschen der Elternteile hilfreich sein. Der Übernehmende kann dann beispielsweise anfangen mit „Oh, Du und Mama hattet aber gerade einen Streit! Worum ging es denn?“ Das schafft dem Kind die Möglichkeit der Distanzierung, lockert eine verfahrenene Situation auf und ermöglicht es Ihnen, aus einer dem Kind zugewandten Position zu vermitteln. Wichtig: Fallen Sie der Positionierung des anderen Elternteils nicht in den Rücken. Eine Nachbesprechung der Eltern zur Situation und eventuelle Absprachen für das nächste Mal sollte später ohne das Kind stattfinden.



Bei immer wiederkehrenden Konflikten zwischen Eltern und Jugendlicher/n:

### **Autorität durch Beziehung – Stärke statt Macht**

Vor allem Haim Omer, ein israelischer Psychologe und Autor, formulierte das Konzept der „Neuen Autorität“, welches neben einer hilfreichen Haltung als Eltern auch ganz praktische Anregungen bietet, wie wir selbst in der Stärke bleiben können, in Situationen in denen wir uns sonst ohnmächtig fühlen.

Im Internet und im Buchhandel finden sich viele Artikel und Bücher, wo Sie mehr darüber erfahren können. Hier nur die Überschriften der „7 Säulen der neuen Autorität“:

- Präsenz und wachsame Sorge: „Ich bin da. Ich bleibe da, auch wenn es schwierig ist. Du bist mir wichtig.“
- Selbstkontrolle und Deeskalation: „Ich bestimme mein Verhalten, nicht deins.“
- Protest und gewaltloser Widerstand: „Ich bin nicht einverstanden.“
- Netzwerk und Bündnisse: „Ich hole mir Unterstützung.“
- Transparenz und Öffentlichkeit: „Ich kündige an, was ich tue.“
- Versöhnungs- und Beziehungsgesten: „Ich zeige Dir, dass Du mir wichtig bist.“
- Wiedergutmachung: „Ich unterstütze Dich bei der Wiedergutmachung.“

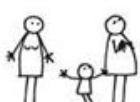
## 9) Schule zu Hause

- Nein, Schultage sind keine Ferientage! Wenn die Kinder diese Zeit als Ferien verstehen, bekommen sie nur schlechte Laune weil die vielen Schulaufgaben nerven. Wenn aber die Wochentage als Schultage gesehen werden, wo eben Lern- und Arbeitszeiten für alle dazugehören, können sie sich eher darüber freuen, dass sie ein bisschen länger schlafen dürfen, nicht im Regen morgens zur Schule radeln müssen und früher Freizeit haben.

### **Geduld!**

*Rechnen Sie damit, dass trotz durchdachtem Tagesplan, Klangschalen-Schulgong und Installation der neuesten Rechen-App nicht alles glatt läuft. Wenn Eltern sich plötzlich als Lehrer gerieren, werden die Kinder irritiert sein, vielleicht bockig. Versuchen Sie, einander und sich selbst mit Wohlwollen zu begegnen. Das gilt besonders, wenn Sie mehrere Kinder haben und auch noch selbst arbeiten sollen. In diesem Fall versuchen Sie gerade das Unmögliche. Feiern Sie sich daher für alles, was Sie schaffen - auch wenn es weniger ist als geplant.*

<https://www.sueddeutsche.de/panorama/coronavirus-schule-eltern-erziehung-1.4848907>



## 10) Arbeiten zu Hause – „Home Office“

- Es ist schon lange bekannt, dass das Home Office Abgrenzungsprobleme schafft. Man macht eher Überstunden, man schaltet schlechter von den Arbeitsthemen ab, man hat das Gefühl, allem und allen nicht gerecht werden zu können. Es helfen möglichst klare Strukturen und die Anerkennung von allen, dass die Arbeitszeit ein wichtiger Dienst für die Familie ist.
- Räumliche Struktur: Behalten Sie einen klaren Arbeitsplatz. Dort hat der Essensteller oder das ablenkende Handy nichts zu suchen. So wird auch den Kindern klar: Wenn Mama am Arbeitsplatz sitzt, ist sie nicht ansprechbar. Ein rotes Schild an der Tür oder am Tisch kann das noch unterstützen.
- Zeitliche Struktur: Planen Sie zeitliche Arbeitseinheiten, die mit dem restlichen Familienablauf kompatibel sind. Planen Sie aber auch regelmäßige Pausen ein, mindestens alle 45 Minuten – zum Einen für sich selbst. Aber auch damit die Kinder ihre Fragen an Sie nicht allzu lange aufschieben müssen.
- Arbeitszeit ist nicht dasselbe wie „Zeit für mich“! Letztere sollten Sie trotzdem noch zusätzlich haben, soweit das geht (s.o.)

## 11) Aktiv bleiben

- Falls Ihnen die Ideen ausgehen, was Sie mit den Kindern drinnen oder draußen machen können, gibt es einige zusammengetragene Anregungen z.B. hier:
  - <https://www.anna-krueckmann-haus.de>
  - <https://www.kreis-coesfeld.de/themen-projekte/gesundheit/informationen-zum-coronavirus/anregungen-fuer-die-beschaeftigung-zuhause.html>
  - <https://www.gmx.net/magazine/ratgeber/kind-familie/kinder-zuhause-beschaeftigen-liste-100-ideen-corona-zeit-34537260>

## Weitere aktuelle Tipps und Anregungen für Eltern und Kinder

- <https://www.welt.de/podcasts/gegen-den-corona-koller>
- <https://www.zeit.de/gesellschaft/2020-03/familienalltag-coronavirus-ausgangssperre-homeoffice-quarantaene>
- [https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/03/jacobi\\_umgang-mit-quarant%C3%A4ne.pdf](https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarant%C3%A4ne.pdf)

