

Familienalltag in der Corona-Krise – Belastungen und Chancen (Teil 3)

Gesellschaft Von [Susanne Zaulick](#) | am Mi., 01.04.2020 - 07:50



Foto

adobestock/Anke Thomass

CELLE. Kinder sind traurig, dass sie ihre Spielkameraden nicht mehr treffen können. Jugendliche freuen sich über unverhofften Schulausfall. Erwachsene sehen sich vor wirtschaftlichen Abgründen und alle eint das mulmige Gefühl, nicht zu wissen welche Folgen das Virus noch mit sich bringt. Die Corona-Krise hat viele Gesichter. Die Situation in den Familien bewegt sich zwischen Überlastung weil Eltern auf Hochtouren arbeiten müssen und Frust weil man nicht aus dem Haus kann und irgendwann Langeweile aufkommt. Für fast alle Menschen ist der Alltag derzeit ganz anders als sonst. „Es ist eine Ausnahmezeit und damit auch eine Zeit für Ausnahmen“, findet Anja Werner, Leiterin der Erziehungsberatungsstelle des Landkreises Celle. Sie hat für CELLEHEUTE Fragen rund um den Familienalltag in der Corona-Krise beantwortet, die wir seit Montag und noch bis Freitag täglich veröffentlichen.

Die Themen:

- Erklärungen – wie spreche ich mit meinem Kind über das Virus?
- Umgang mit dem veränderten Alltag der Kinder
- Was tun, wenn der „Familienkoller“ kommt?

- Arbeit der Eltern – Was bedeutet das im Moment für das Familienleben?
- Was man als Familie aus der Krise mitnehmen kann

3.) Was tun, wenn der „Familienkoller“ kommt?

Ein schöner Begriff – „Familienkoller“. Es ist ganz normal, dass Streit entsteht, wenn Familienmitglieder, die sonst einen nicht unerheblichen Teil ihrer Zeit getrennt verbringen, rund um die Uhr zusammen sind. Schaut man in die Werbung, sieht man „Cappuchino-Familien“: Glückliche, fröhliche Kinder und chick gestylte Eltern in aufgeräumten Häusern mit gut gepflegten Gärten. Echte Familien sind weder rund um die Uhr harmonisch noch perfekt. Coronaisolation führt dazu, dass mehr Zeit da ist zu streiten. Anlässe gibt es auch sonst genug, aber jetzt treffen Kinder- und Elterninteressen quasi 24 Stunden aufeinander. Viele Kinder denken: „Juchhu, ich habe Ferien und meine Eltern sind rund um die Uhr für mich da – super!“ Manche Jugendliche denken: „Oh nein, jetzt sind die immer da – wie nervig!“ und Erwachsene kämpfen damit, all die Aufgaben in dieser besonderen Zeit irgendwie bewältigen zu können und die eigene psychische Belastung nicht zu sehr in den Vordergrund treten zu lassen. Da ist es doch kein Wunder, wenn der „Familienkoller“ kommt.

Wenn sich die immer gleichen Personen zu lange „auf der Pelle“ sitzen, führt das also dazu dass man genervt ist. Die einen ziehen sich dann zurück, die anderen suchen Streit. Was ist die bessere Lösung?

Der erste Schritt ist, überhaupt mit zu bekommen, wann man genervt ist, um nicht automatisch in die Verhaltensweisen hinein zu schlittern, die einem vertraut sind. Nur wenn Eltern rechtzeitig merken, dass sie in Richtung „Übellaunigkeit“ rutschen, haben sie selber die Möglichkeit anders zu reagieren als mit Rückzug oder Provozieren eines Streits. Je jünger die Kinder sind, desto besser spüren sie, in welchem emotionalen Zustand ihre Eltern sich befinden. Kinder merken es unter Umständen sogar vor den Eltern, wenn diese genervt sind. Das heißt aber noch lange nicht, dass sie sich dann so verhalten, wie es im deeskalierenden Sinne klug wäre – nämlich mit Rückzug. Wenn Eltern körperlich anwesend sind, aber emotional nicht zur Verfügung stehen, weil sie mit der eigenen Belastung beschäftigt sind, dann sind verbreitete Kinderstrategien: einen Streit provozieren, noch mehr nerven, gar nicht mehr funktionieren.

Kinder provozieren aber auch dann Streit, wenn Erwachsene keinen Anlass bieten. Wenn sie sich langweilen, wenn sie selber irgendwie schlechte Laune haben, wenn sie unter Bewegungsmangel leiden, wenn sie zu lange Medienzeiten hatten – kurzum – Coronaisolation schafft genau die Voraussetzungen, unter denen Kinder dazu neigen, Streit zu provozieren. Auch Jugendliche sind genervt in diesen Zeiten - weil sie ihre Freunde nicht treffen können, weil sie sich eingesperrt fühlen, weil die jüngeren Geschwister da sind, weil sie im Haushalt helfen sollen, weil sie unter Bewegungsmangel leiden und zu viel im Netz sind, weil sie sich Sorgen machen und weil der hormonelle Umbau im Körper sowieso schlechte Laune macht.

Also: Streit ist normal und darf sein! Perfektionismus und die Vorstellung, die übrigens auch in normalen Urlaubssituationen zu Enttäuschungen führen, dass es harmonisch ist, wenn alle zusammen sind, gehört in die Märchenwelt und hat mit

Realität nichts zu tun. Alles, was Eltern hilft, die Selbstkontrolle nicht zu verlieren, ist gut: z.B. für kurze Auftankzeiten sorgen, selber kurz rausgehen, die Kinder in ihre Zimmer schicken, Atemtechniken, ein smily am Kühlschrank, Humor, Eltern sollten besonders in diesen Zeiten auf die Suche gehen, was ihnen bei der Selbstkontrolle helfen kann.

Wenn es trotzdem eskaliert, dann ist es gut, für Auszeiten zu sorgen, um Kinder, Jugendliche und nicht zuletzt die Erwachsenen zu schützen. Kinder und Jugendliche müssen davor geschützt werden, dass sie in ihrer Wut Grenzen überschreiten. Eltern müssen sich davor schützen, verletzend zu werden oder Konsequenzen auszusprechen, die sie nicht umsetzen. Nach einer Eskalation ist es wichtig, irgendeine Form der Versöhnung und wenn möglich auch gemeinsam eine Lösung für das Problem, das der Anlass für die Eskalation war, zu finden.

Jugendliche können übrigens ebenso heftig werden in ihren Auseinandersetzungen wie trotze Kleinkinder. Die Hormonumstellung erschwert Selbstkontrolle bei gleichzeitigem Autonomiebedürfnis. Die Jugendlichen haben in Streitsituationen oft nur die Verhaltensmöglichkeiten „Angriff“ oder „Flucht“ zur Verfügung. Eltern sollten auch hier alle Möglichkeiten der Selbstkontrolle nutzen und die Klärung auf später verschieben.

Gibt es generell Unterschiede in der Konfliktbearbeitung, je nachdem ob Geschwister oder Kind und Erwachsener ein Problem miteinander haben?

Grundsätzlich gelten die gleichen Prinzipien: bemerken, entscheiden, wie ich als Vater oder Mutter mich verhalte, Auszeit als eine Möglichkeit, Lösungsideen zu entwickeln und Versöhnung. Geschwisterstreit ist oft Thema in der Erziehungsberatung. Er gehört zum gemeinsamen Aufwachsen von Kindern dazu. Kinder müssen lernen, Konflikte selber zu regeln, was Eltern meist vom sofortigen Eingreifen abhält. Oft sind Kinder aber damit überfordert, aus der Eskalation auszusteigen und brauchen Begleitung bei der Konfliktbearbeitung.

Wenn Kinder miteinander streiten, dann wollen sie ihre Eltern als Schiedsrichter. Alle Eltern mit mehreren Kindern kennen den Satz „... aber der hat!“ oder „... aber die hat!“. Um Streit schnell zu beenden und zu Lösungen zu kommen, übernehmen Eltern häufig diese Rolle ohne genau nachvollziehen zu können, was passiert ist. Dadurch fühlt sich immer ein Kind ungerecht behandelt und meist verschiebt sich der Streit auf das nächste Thema. Eltern sollten immer beiden Kindern die Frage stellen: „Was ist denn los? Was ärgert dich so?“ und auch beide Kinder anhören. Besonders bei Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter passiert es häufig, dass Eltern zwei Wahrheiten hören. Eltern sollten beiden Kindern signalisieren, dass sie verstehen, dass sie sich ärgern und dann die Kinder nach Lösungen fragen. Erstaunlicherweise finden die Kinder sehr oft Lösungen, die sie dann auch wesentlich besser umsetzen als alle noch so guten Erwachsenenvorschläge. Je jünger und temperamentvoller die Kinder sind, desto körperlicher werden die Auseinandersetzungen. Eltern sollten zuerst stoppen, dann das weinende Kind trösten und dann mit beiden Kindern wie beschrieben nach Lösungen suchen.

Wenn die Kinder älter sind, dann kann es ein, dass Eltern auch dafür sorgen müssen, dass die Kinder sich zeitweise trennen und jeder für sich bleibt, um zur Ruhe und aus dem Streit heraus zu kommen. Streit ist manchmal nämlich tatsächlich besser auszuhalten als Langeweile.

Streit kann ja auch positive Veränderungen mit sich bringen. Welche?

Kinder sind, wenn sie klein sind (ca. bis zum Alter von 5 Jahren) grundsätzlich egoistisch. Sie haben noch nicht gelernt, dass andere Menschen die Welt nicht aus ihrer Perspektive sehen und verstehen oder einen anderen Blickwinkel haben. Das üben sie in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen. Dabei erlernen sie den Umgang mit dem heißen und bedrohlichen Gefühl der Wut. Je temperamentvoller die Kinder sind, desto mitreißender sind sie, wenn sie gute Laune haben und desto schwieriger ist es für sie, ihre Wut zu kontrollieren. Das erfordert Übung und Begleitung.

Jeder Streit, der auf eine gute Weise gelöst wird, ermöglicht auch, die Sichtweise der anderen Konfliktpartei zu verstehen. Darin liegt eine große Chance in der Begleitung von Kinderstreit. Wenn Kinder eigene Lösungen finden, dann erleben sie sich als wirksam. Deshalb sollten Eltern auch nicht so schnell sein mit ihren Lösungsideen.

Kinder erleben, dass sie sich ruhig auch mal danebenbenehmen dürfen und Mama und Papa zwar ihr Verhalten kritisieren, sie aber trotzdem liebhaben. Sie erleben, dass schlechte Gefühle auch wieder aufhören. Wenn ein Streit vorüber und eine Versöhnung gelungen ist, dann sind Kompromisse möglich und Empathie entsteht. Eine Mutter meinte neulich in der Beratung „Das ist dann wie Frühlingsluft nach einem Gewitter!“.

Wie sollten Erwachsene untereinander ihre Konflikte austragen – ohne dass auch die Kinder das mitbekommen dürfte das aktuell schwierig sein...?

Das stimmt – in dieser Situation Konflikte auf der Erwachsenenenebene zu haben, ohne dass die Kinder das mitbekommen, ist eigentlich kaum machbar. Keine Konflikte auf Erwachsenenenebene zu haben, ist in dieser Zeit genauso unmöglich. Kinder können aber „dicke Luft“ nicht gut aushalten und bieten sich dann als Blitzableiter an. Deshalb ist es so wichtig, Konflikte - soweit es geht - zu klären.

In der Beratung erleben wir, dass Konflikte darüber entstehen, dass Eltern in der eigenen Belastung sich vom anderen Elternteil dringend Unterstützung wünschen. Wenn diese aufgrund der eigenen Überforderung des anderen Elternteils nicht in dem Maße kommt, in dem sie gewünscht wird und nötig wäre, dann gibt es Streit. Wenn alle Erwachsenen am Limit fahren, dann eskaliert es auch leichter zwischen ihnen. Jetzt, in dieser Zeit von Corona, ist es bei vielen Erwachsenen so, dass sie in Selbstüberforderung geraten - deshalb gehört auch auf der Erwachsenenenebene Streit zum Leben als Familie dazu.

Kinder können verstehen, dass Erwachsene sich streiten. Eltern müssen aber dabei beachten, dass sie Modell sind für ihre Kinder. Deshalb gelten grundsätzlich die

gleichen Prinzipien wie bei Konflikten mit oder unter Kindern: die Erwachsenen müssen bemerken, wenn sie sich ärgern. Sie müssen sich dann entscheiden, wie sie sich verhalten (ist gerade Rückzug angesagt oder Streit?). Auch sie sollten das Prinzip der Auszeit nutzen (ist gerade dicke Luft, hilft frische Luft) und sich um gemeinsame Lösungen und Versöhnung bemühen.

Anja Werner ist Dipl-Psychologin, systemische Familientherapeutin und Supervisorin (SG) sowie Ergotherapeutin und seit elf Jahren Leiterin der Erziehungsberatungsstelle des Landkreises Celle. Die 54-Jährige ist verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Ihre Ratschläge zum Familienleben in der Corona-Krise dürfen natürlich auch außerhalb von Krisenzeiten beherzigt werden.

Wer akute Probleme und Fragen hat kann sich auch derzeit an die Erziehungsberatungsstelle des Landkreises wenden. Sie ist weiterhin zu den üblichen Öffnungszeiten telefonisch erreichbar. Die Offenen Sprechstunden werden in telefonische Sprechzeiten umgewandelt und ausgedehnt. Zwischen 9:00 und 12:00 Uhr sowie zwischen 14:00 und 16:00 Uhr stehen die Psychologinnen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und Sozialpädagogen unter Tel. 05141/916-4400 für Fragen zur Verfügung. Zusätzlich kann man die onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke-elternberatung.de) nutzen. Die Erziehungsberatungsstelle empfiehlt hier insbesondere das Angebot für Jugendliche (jugend.bke-beratung.de).

Wir haben in dieser Reihe versucht, einen Einblick in die Belastungen und Chancen der Corona-Krise zu geben. Alle Aspekte wurden hier sicherlich nicht angesprochen. Möchten Sie die Beiträge ergänzen oder eigene Erfahrungen loswerden? Schreiben Sie an redaktion@celleheute.de Gegebenenfalls können wir Ihren Beitrag als Lesermeinung veröffentlichen.

Weitere Ansprechpartner in der Region:

Landkreis Lüneburg:

Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Tel. 04131 2616 – 80, Mail: erziehungsberatung@landkreis.lueneburg.de

Landkreis Uelzen:

Erziehungs- und Familienberatungsstelle, Tel. 0581 74084, Mail: eb-uelzen@landkreis-uelzen.de

Landkreis Heidekreis:

Erziehungsberatungsstelle, Tel. 05191 970771, Mail: Erziehungsberatung@Heidekreis.de