

Familienalltag in der Corona-Krise – Belastungen und Chancen (Teil 4)

Gesellschaft Von [Susanne Zaulick](#) | am Do., 02.04.2020 - 07:57



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

4.) Arbeit der Eltern – was bedeutet das im Moment für das Familienleben?

Wie können Eltern, die jetzt im Home-Office sind, sich abgrenzen um ungestört arbeiten zu können?

Im „normalen Leben“ sind Familienzeit und Arbeitszeit räumlich voneinander getrennt. Es kommt meist an den Randzeiten zu Stress. Morgens müssen alle zu einem bestimmten Zeitpunkt das Haus verlassen und wenn Kinder und Eltern nach der Arbeit wieder zusammenkommen, müssen manche Dinge noch erledigt werden. Wenn allerdings im „Kindersystem“ etwas nicht passt, bricht das Konstrukt des Nebeneinanders der beiden Welten zusammen. Was das bedeutet, kennen alle Eltern.

Im Home-Office fällt die räumliche Trennung weg, die beiden Systeme schieben sich übereinander. Je jünger die Kinder sind, desto schwieriger ist es für sie, Arbeitszeit also solche zu erkennen und Mama oder Papa als „abwesend zu begreifen, obwohl sie doch da sind!“. Kinder haben darüber hinaus ein anderes Zeitgefühl als Erwachsene – es gibt ein schönes Kinderbuch zu diesem Thema mit dem Titel „Anton hat jede Menge Zeit, aber keine Ahnung, warum!“ von Meike Haberstock. Allein der Titel macht deutlich, dass elterliches und kindliches Zeitempfinden oft auseinanderfällt.

Kinder ab dem Ende der Grundschulzeit und Jugendliche können das Prinzip Homeoffice verstehen und grundsätzlich Rücksicht nehmen, aber manchmal fehlt die innere Selbstkontrolle, das eigene Bedürfnis in den Hintergrund zu stellen, bis die Arbeitszeit der Eltern vorbei ist. Das erfordert Übung, denn auch für ältere Kinder ist es ungewöhnlich, dass ihre Eltern am Familienort nicht zur Verfügung stehen.

Eltern können helfen, indem sie einen festen Arbeitsort einrichten, der auch als ein solcher zu erkennen ist. Wenn möglich wäre eine Tür zwischen Arbeit und Familie sehr gut. Sie kann ruhig offen sein, aber sie gibt eine Idee von räumlicher Trennung für die Kinder. Eine grundsätzliche Ritualisierung, wann am Tag die Homeofficezeit eingerichtet wird, erleichtert es für die Kinder, sie zu verstehen und sich danach zu richten. Die Homeofficezeit muss auch verlässlich enden, so dass die Kinder die Erfahrung machen, dass sie danach auch wieder mit Zuwendung rechnen können. Je jünger die Kinder sind, desto mehr Hilfestellung brauchen sie, um in der Arbeitszeit die „Nichtverfügbarkeit“ der Erwachsenen zu überbrücken. Eltern müssen überlegen, wann am Tag und für wieviel Zeit ihre Kinder auf ständige Ansprache verzichten können.

Die Phasen, in denen ungestörtes Arbeiten möglich sind, sind definitiv deutlich kürzer als im Büro. Wenn Eltern von sich aus Pausen bei der Arbeit setzen, haben sie die Chance ihre Kinder dabei zu erwischen, dass sie es schon ganz gut ausgehalten haben, nicht zu stören. So eine kleine Rückmeldung zeigt den Kindern, dass Eltern ihr Bemühen sehen und dass es sich lohnt, sich diesbezüglich anzustrengen. Kinder stören

besonders dann, wenn sie überfordert werden in ihrer Fähigkeit die eigenen Bedürfnisse aufzuschieben. Manchmal kann auch eine „gemeinsame Bürozeit“ hilfreich sein – das Kind malt, bastelt oder lernt in der Gegenwart des arbeitenden Elternteils. Aber auch das funktioniert keinesfalls völlig störungsfrei!

Fazit: Störungsfreies Arbeiten im Homeoffice gibt es nicht, wenn man Kinder hat – es gilt ausschließlich, einen guten Weg zu finden, damit die Arbeit am Familienort nicht zum Dauerkonflikt wird.

Wie schafft man es, bei hoher Arbeitsbelastung mit viel „Außer-Haus-Stress“ den Familienalltag zu managen?

Manche Familien sind dadurch besonders belastet, dass Eltern beispielsweise im medizinischen Umfeld oder im Einzelhandel arbeiten – sie also vielleicht noch mehr beruflich eingespannt sind als im coronafreien Alltag. Das heißt, dass diese Eltern es noch schwerer haben als sonst, Erwerbsarbeit, Haushalt und die Bedürfnisse der Kinder irgendwie zu bewältigen. Schaffen tut man das nur, indem man sich klar macht, dass das eigentlich gar nicht möglich ist. Deshalb gilt es, alle Hilfe anzunehmen, die sich einem bietet und Abstriche zu machen, was den Haushalt angeht.

Wenn Kinder dann in der Notbetreuung sind, erleben sie, dass die anderen Kinder bei ihren Familien sein können und sie nicht. Deshalb brauchen die betroffenen Kinder an jedem Tag eine kleine Zeit der ungestörten Zuwendung. Wie Eltern diese Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit für ihr Kind gestalten können, ist abhängig vom Alter und den Bedürfnissen des Kindes. Sie dient dazu, dem Kind Sicherheit zu geben, dass seine Eltern da sind, auch wenn sie die meiste Zeit nicht da sind. Kinder erleben Beziehung durch gemeinsames Tun und tanken auf für die Zeit der Trennung.

Kinder und Jugendliche sind auch in Sorge, wenn sie erleben, dass die eigenen Eltern arbeiten – die meisten anderen Eltern aber zuhause sind um nicht krank zu werden. Eltern müssen für diese Sorge Verständnis haben ohne sich zu verteidigen und erklären, wie sie sich schützen.

Nicht wenige Erwachsene sind derzeit unfreiwillig mehr oder weniger „arbeitslos“. Wieviel sollten oder dürfen Kinder von Existenzängsten mitbekommen?

Bei dieser Frage gilt als Antwort: so wenig wie möglich und so viel wie nötig. Kinder bekommen immer die Belastung mit, unter der ihre Eltern stehen. Ohne Erklärung können sie die angespannte Stimmung der Erwachsenen aber nicht einordnen und beziehen sie auf sich. Deshalb ist es wichtig, altersangemessen zu erklären. Die Kinder brauchen trotz der existentiellen Ängste die Hoffnung, dass die Eltern eine Lösung finden werden.

Jugendliche verstehen existentielle Sorgen besser als kleine Kinder und können emotional heftig reagieren. Sie drücken damit unter Umständen das aus, was auch ihre Eltern fühlen. Jugendliche brauchen die Akzeptanz dieser Gefühle, sie wollen an der

Suche nach Lösungen beteiligt werden und auch sie sind auf die Zuversicht ihrer Eltern angewiesen, dass dieser Zustand auch wieder aufhört.

Alle Kinder – unabhängig vom Alter – brauchen immer wieder zwischendurch sorgenfreie Zeiten des unbeschwertem Spiels und Zusammenseins. Es wäre schön, wenn auch Eltern mit existentiellen Sorgen sich und ihren Kindern diese Ablenkung immer mal wieder ermöglichen könnten.

Damit Kinder nicht allein zuhause sein müssen, gibt es eine Notbetreuung. Ab welchem Alter und unter welchen Voraussetzungen kann man Kinder auch mal allein zuhause lassen?

Um Kinder alleine zuhause zu lassen, müssen die Kinder dazu in der Lage sein. Man muss sich darauf verlassen können, dass sie spontane Ideen nicht auch spontan umsetzen. Deshalb ist es schwer, diese Frage mit konkreten Altersangaben zu beantworten. Generell gilt aber, dass Kindergartenkinder nicht alleine bleiben sollten.

Wenn ein Grundschulkind sich zutraut, alleine zu bleiben, es klar geregelt ist, was es zur Überbrückung der Zeit tut, es sich an Absprachen hält und es zusätzlich vorbereitet ist auf mögliche überraschende Situationen (was tust du, wenn jemand an der Tür klingelt?), kann ein Kind durchaus mal ohne elterliche Aufsicht bleiben – allerdings im zeitlich begrenzten Rahmen, mit Erreichbarkeit der Eltern über Handy und nicht täglich über Stunden. Je älter ein Kind ist, desto weiter kann man diese Zeit ausdehnen – aber immer unter Berücksichtigung der Bereitschaft und des Verantwortungsbewusstseins des Kindes.

Jugendliche können auch einen ganzen Arbeitstag überbrücken, aber Eltern sollten wissen, dass sie das dann auf ihre Weise tun – es könnte durchaus sein, dass sie außer beispielweise Netflix, Handy und Essen gar nichts machen und sie sich trotzdem in der gesamten Wohnung ausgedehnt haben. Nachvollziehbar aber nicht klug ist es, die jugendlichen Kinder dann sofort mit Vorwürfen zu überschütten. Eine Chance auf eine Verbesserung der Selbstdisziplin seiner jugendlichen Kinder hat man eher über innere Gelassenheit in der ersten Begegnung und die Frage „wie war eigentlich dein Tag?“.

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