

Familienalltag in der Corona-Krise – Belastungen und Chancen (Teil 5)

Gesellschaft Von [Susanne Zaulick](#) | am Fr., 03.04.2020 - 08:00



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 bis heute täglich veröffentlicht haben.

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

Teil 5: Was man als Familie aus der Krise mitnehmen kann

Welche Folgen die derzeitige Ausnahmesituation für die Zukunft haben wird, weiß derzeit wohl kaum jemand. Was könnten Familien aus dieser Zeit mitnehmen?

Die Coronakrise kann man aus entwicklungspsychologischer Perspektive als ein unerwartetes kritisches Lebensereignis bezeichnen. Kritische Lebensereignisse sind eigentlich individuell oder betreffen kleinere Gruppen (Unfall, Krankheit, Arbeitsplatzverlust,...). Jetzt gibt es ein weltweites kritisches Lebensereignis – und es gibt keine Erfahrungen im Umgang mit dieser Situation, auf die zurückgegriffen werden kann.

Auch wenn Corona die ganze Welt trifft, sind die individuellen Auswirkungen von Familie zu Familie komplett unterschiedlich. Das heißt, dass jede Familie auch eigene Bewältigungsstrategien entwickeln wird, mit dieser Krise umzugehen. Man weiß aus der Resilienzforschung, dass eine kontinuierliche positiv besetzte Bezugsperson Kinder in ihrer Entwicklung schützt. Weitere Faktoren, die eine gute Krisenbewältigung fördern sind „Selbstwirksamkeitserleben“ und Zuversicht. Vor diesem Hintergrund möchte ich die Hinweise auf das, was Familien aus dieser Situation mitnehmen können, verstanden wissen.

Haben Sie denn Beobachtungen gemacht oder in Gesprächen erfahren, ob es für Familien bereits positive Folgen der Krise gibt?

Rückmeldungen, die wir von einigen Eltern und auch Jugendlichen in den letzten Tagen erhalten haben, zeigen, dass manche Familien in eine Entschleunigung gekommen sind. Dadurch haben sich Eltern mit ihren Kindern intensiver mit der Frage beschäftigt: „Wie geht es dir wirklich und was können wir hier machen, damit wir diese Zeit gut zusammen überstehen?“ Kinder, Jugendliche und Eltern haben uns berichtet, dass sie die Familienzeit auch genießen und es Spaß macht, Gesellschaftsspiele wieder zu entdecken, gemeinsam zu lesen, zu basteln, zu kochen oder auch mal einen Film zusammen zu schauen. Kinder erleben Liebe durch „gemeinsames Tun“. Gemeinsames Tun kommt im Alltag aus verständlichen Gründen oft zu kurz. Es wäre schön für Kinder und Eltern, dieses Erleben der Verbindung im unbeschwertem Spiel zu genießen und ein wenig davon in die Zeit nach Corona zu retten.

Welche Chancen birgt die Krise für das gegenseitige Verständnis von Eltern und Kindern?

Dadurch, dass nun häufig sowohl die Arbeitswelt der Eltern als auch die Schulwelt der Kinder innerhalb von Familien stattfinden, haben Eltern wie Kinder die Möglichkeit, mehr von der sonst deutlich abgetrennten Welt der anderen zu verstehen. Es liegt eine Chance darin, gezieltere Fragen stellen zu können, aber auch anlassbezogenen Fragen von den Kindern zu bekommen. Interesse und Verständnis schafft Verbindung – auch außerhalb der Coronakrise.

Welche Chancen bestehen möglicherweise darin, eine Zeitlang auf bestimmte Dinge verzichten zu müssen?

Kinder und Jugendliche machen gerade die Erfahrung, dass das Leben ganz anders sein kann als sie es bisher kennengelernt haben. Kinder und auch noch Jugendliche empfinden keine Dankbarkeit für vermeintliche Selbstverständlichkeiten. Sie sind es ja nicht anders gewohnt und Maßstäbe bilden sich an dem Vorhandenen. Das Erleben dieser Ausnahmesituation ermöglicht ihnen zu erkennen, welche Vorteile sie im coronafreien Alltag haben, ohne es bisher jemals bemerkt zu haben. Kleine Kinder werden das Vertraute einfordern und Eltern können jetzt neu überlegen, welche Selbstverständlichkeiten sie nach der Coronazeit wieder zur Verfügung stellen wollen und welche vielleicht auch nicht. Mit älteren Kindern und Jugendlichen können Eltern diese Zeit nutzen um darüber ins Gespräch zu gehen, was wirklich wichtig ist.

Was kann man in der Krisenzeit für die Bewältigung von Konflikten lernen?

Es besteht durchaus auch ein Risiko darin, sich noch mehr als Familie zu erleben als sonst, denn je mehr Zeit man miteinander verbringt, desto mehr Gelegenheit gibt es auch, genervt zu sein und zu streiten. Auf der anderen Seite müssen Kinder, Jugendliche und auch Eltern lernen, auf eine gute Weise miteinander zu streiten. Streit, bei dem Grenzen eingehalten werden, nach dem Versöhnung stattfindet und Lösungen erarbeitet werden, ist entwicklungsfördernd. Diese Zeit ist wie ein Trainingscamp für innerfamiliären Streit, Versöhnung und Kompromisse. Es ist durchaus denkbar, dass Kinder, Jugendliche und ihre Eltern mit einem erheblichen Trainingserfolg aus dieser Zeit herauskommen.

Kinder und Jugendliche können von ihren Eltern lernen, dass diese auch nicht immer eine Antwort haben – und dass man auch nicht immer eine Antwort haben muss. Sie brauchen – und auch das können sie in dieser besonderen Zeit lernen – das Bewusstsein, dass eine Krise überwunden werden kann, auch wenn man nicht zu jedem Zeitpunkt abschätzen kann, wann es so weit ist und wie das gelingen kann.

Verändert sich auch die Bedeutung der Nutzung digitaler Medien? Und welche Folgen könnte das für Familien mit sich bringen?

Mitnehmen können Eltern sicherlich, dass sie sich mit den digitalen Medien und Medienerziehung intensiver auseinandersetzen, als viele Eltern es bisher getan

haben. Sie werden in dieser Zeit eine Haltung entwickeln und mit ihren Kindern darüber sprechen. Die digitalen Medien sind jetzt ein besonders wichtiger Bestandteil der Alltagswelt aller Familienmitglieder. Eltern und Jugendliche holen sich im Netz Informationen, viele Eltern befinden sich an einem digitalen Arbeitsplatz zuhause, es gibt tolle Beschäftigungsangebote, die man im Netz finden kann, Verbindungen können aufrechterhalten werden, die ohne dieses Medium als Unterstützung wegbrechen würden, Schule funktioniert mit Hilfe von emails und Internetportalen. Es wäre schön, wenn Familien über Inhalte und Umfang der Verfügbarkeit von digitalen Medien im Familienalltag mehr im Gespräch sind als sie es eventuell vor Corona waren.

Vielleicht können die jugendlichen Kinder ihre Eltern auch in der digitalen Welt unterstützen und sich darüber als hilfreich für die Familie erleben. Kinder und Jugendliche können diese Zeit besser überstehen, wenn sie sich als selbstwirksam erleben. Sie können nichts an Corona ändern, sie können die Auswirkungen auf Schule oder die Arbeit ihrer Eltern nicht bekämpfen, aber sie können ihren eigenen kleinen Beitrag leisten. Sie können Kontakt halten zu Oma und Opa, sie können zuhause hilfreich sein und sie können sich an die Auflagen halten, die gemacht werden..

Was sollten Eltern beachten, wenn irgendwann der Ausnahmezustand beendet wird und der Alltag wiederkehrt?

Alle Eltern sollten bedenken, dass diese Ausnahmesituation, die gerade für Familien besteht, für Kinder schneller zum Alltag wird als für Erwachsene. Das kann man ganz gut an den kleinen Kindern beobachten, die sich vielleicht noch zwei Wochen lang mit ihren Schuhen an die Tür stellen, um zu signalisieren, dass es jetzt aber mal losgehen soll in die Krippe – und irgendwann machen sie es nicht mehr, weil Krippe nicht mehr zu ihrem Alltag gehört. Das heißt: auch der Weg zurück sollte begleitet werden und es kann sein, dass es nicht ganz so reibungslos läuft, wie es für Eltern wünschenswert wäre. Oder anders ausgedrückt: nicht alle Kinder gehen nach den Ferien wieder gerne zurück in die Schule...

Auch wenn die Berufstätigkeit vermutlich verlangt, dass Eltern schnell wieder in ihre Routine zurückkommen, brauchen Kinder und Jugendliche vielleicht Verständnis und Unterstützung in der Anlaufzeit ihrer eigenen Alltagsverpflichtungen.

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.d