ZFG

Zentralinstitut
für Ehe und Familie
in der Gesellschaft
Center for marriage
and family in society

Katholische Universität
Eichstätt-Ingolstadt

Peter Wendl / Alexandra Ressel / Peggy Puhl-Regler

Durchhalten trotz Corona-Krise

Anregungen für Paare, Familien und Singles zwischen Lagerkoller und unsicheren Lockerungen

IMPRESSUM

Herausgeber:
Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG),
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt,
Marktplatz 4, 85072 Eichstätt

Wissenschaftliche Projektleitung: Dr. Peter Wendl

Text: Dr. Peter Wendl, Alexandra Ressel und Peggy Puhl-Regler

Layout und Satz: Doreen Bierdel, Katholische Militärseelsorge

Nutzung und Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung des Autors und der Autorinnen.

© 2020 1. Auflage
www.ku.de/zfg

Bildnachweis Titel: © Marina Zlochin – stock.adobe.com
Umschlag: © sljubisa – stock.adobe.com

VORWORT

Wir alle befinden uns derzeit in einer Ausnahmesituation. Die rasante Ausbreitung des neuen Coronavirus SARS-CoV-2 zwingt Staat und Gesellschaft zu nie da gewesenen Maßnahmen, die vor allem Familien vor neue Herausforderungen stellen. Zwar konnten die strengen Ausgangsbeschränkungen und Besuchsverbote inzwischen wieder etwas gelockert werden, aber viele Einschränkungen werden womöglich noch für viele Wochen und Monate das Leben von Eltern, Kindern, Alleinerziehenden und Paaren bestimmen. Mit dieser Broschüre möchte das Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (KU) Familien und allen, die in Ehe und Partnerschaft leben, Informationen an die Hand geben, die sie bei der Bewältigung dieser Situation unterstützen sollen. Ziel ist es, auf der Basis wissenschaftlicher Expertise ganz konkrete Tipps und Hinweise für die Praxis zu geben. Auch dies ist Aufgabe einer Universität. Wir hoffen, dass diese Broschüre daher vielen Familien und Paaren eine wertvolle Hilfe ist.

Prof. Dr. Klaus Stüwe

Direktor des Zentralinstitut für Ehe und Familie
in der Gesellschaft (ZFG)
Vizepräsident der Katholischen Universität
Eichstätt-Ingolstadt

© Marina Zlochin – stock.adobe.com

INHALT

Was machen Abstand, Isolation und unsichere Lockerungen mit uns – und wir mit ihnen? Seite 4

Masken und Abstandsgebote Seite 7

Der Kreislauf der Gefühle in Isolation, Quarantäne und in Fernbeziehungen Seite 9

Wie Zusammenleben in der Enge besser gelingt („Spielregeln“ aus der Isolationsforschung) Seite 10

Durchhalten trotz Corona-Krise Seite 19

Anregungen, damit die Seele gesund bleibt Seite 21

Ein wichtiger Exkurs in Zeiten zunehmender Online-Meetings Seite 22

Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten anlässlich der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen der Corona-Pandemie Seite 24

- Säuglinge und Kleinkinder bis 2 Jahre Seite 25
- Kindergartenkinder bis 6 Jahre Seite 28
- Schulkinder bis 12 Jahre Seite 30
- Jugendliche ab 13 Jahren Seite 32

Wegweiser für besonders „geladene“ Tage Seite 34

Literatur & Autoren Seite 35

Notfallnummern auf der Rückseite

Was machen Abstand, Isolation und unsichere Lockerungen mit uns – und wir mit ihnen?

von Peter Wendl, Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG),
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

© Valentyna – stock.adobe.com

Wir alle erleben eine Zeit außergewöhnlich intensiver Nähe einerseits (manchmal auch zu viel davon) und von (über-)großer Entfernung andererseits. Für die einen ist es eine Zeit wohltuender Freiheiten, für andere ist die Gegenwart besetzt mit Sorgen, Sehnsucht oder auch wachsender Einsamkeit. Die einen atmen auf und erleben eine Befreiung von Hamsterrädern des Funktionierens; manche sprechen gar von wohltuender „Entschleunigung". Andere scheint das Höchstmaß an gleichzeitigen Anforderungen zunehmend zu überfordern und zu erschöpfen – insbesondere, da die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und die eigene seelische Gesundheit durch zeitlich noch nicht Absehbares extrem erschwert wird. Im schlimmsten Fall kann die beklemmende Enge für einige sogar häusliche Gewalt und Missbrauch befördern. Darum ist es unersetzlich, besonders aufmerksam für die Not und notwendige Unterstützung zu sein.

Um es vorwegzunehmen: Selbstverständlich bietet diese außergewöhnliche Zeit – trotz aller Einschränkungen – spezielle Chancen zur Selbstverwirklichung, zur persönlichen Weiterentwicklung sowie zu neuem Austausch miteinander. Wie wir diese Zeit mit Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen bis hin zur Isolation aber letztlich persönlich erleben und für uns bewerten, ist stark von unseren individuellen Bedingungen abhängig. Meine Lebenssituation – und die der Menschen, die mir wichtig sind – entscheidet stark, wie belastend ich die gegenwärtige Phase empfinde. Oder aber, ob ich sie als Bereicherung sehen kann, mit vielleicht gar wohltuenden Unterbrechungen, mit anderer Taktung und größerer Selbstbestimmung.

Entscheidend sind also zunächst meine Rahmenbedingungen: Bin ich oder sind die Menschen, die ich schätze, gesundheitlich gefährdet oder einsam? Kann ich mich selbst versorgen – und für meine Lieben da sein? Welche finanziellen und sozialen Belastungen machen mir jetzt Sorgen?

Weiter entscheidend sind die Wohnverhältnisse. Mit welchem Freiraum kann oder in welcher Enge muss ich leben und arbeiten – und besonders wichtig: mit wem? Lebe ich alleine oder mit anderen eng zusammen – und welche Qualität hat die Situation? Sind die Menschen in meiner Nähe entlastend oder gar zusätzlich belastend? Habe ich zudem Kinder oder Angehörige zu versorgen oder zu pflegen? Welche veränderten Verantwortungen bringt diese Zeit für mich? Und eine zentrale Frage für viele lautet derzeit: Wie kann ich alle Entbehrungen und Belastungen möglichst so handhaben, dass sie mich nicht dauerhaft überlasten?

Alleinstehende – Alleinerziehende – Paare – Familien – Großeltern – Fernbeziehung

Singles oder Fernbeziehungspartner, die jetzt alleine oder entfernt voneinander leben müssen, können möglicherweise eine gewisse Freiheit erleben (aufgrund geringerer Verpflichtungen) oder durchaus auch eine zunehmende Einsamkeit und Sehnsucht – bis hin zur schmerzlichen Erfahrung, die Partnerin/den Partner, Familie, Kinder und Menschen aus dem Freundeskreis nicht treffen und vor allem auch nicht in den Arm nehmen zu können. **Eine wachsende Sehnsucht nach Normalität, die Einsamkeit sowie das Fehlen von körperlicher Berührung beginnt für uns alle zunehmend zu schmerzen, je länger die Veränderungen dauern.** Diese Erfahrung wird für alleinstehende Menschen sowie für solche in Pflege- und Seniorenheimen jetzt noch mehr als sonst deutlich; zumal wenn Besuchsbegrenzungen die Gegebenheiten zusätzlich verschärfen – und oft nicht verstanden werden können.

Alleinerziehende (in den allermeisten Fällen: die Mütter) und getrennt Erziehende sind nun einer noch größeren Beanspruchung ausgesetzt als sonst.

Nicht wenige von ihnen sind seit Wochen nahezu rund um die Uhr mit ihren Kindern zusammen, ohne eine Entlastung durch Kita oder Schule oder einen Partner/eine Partnerin an der Seite zu erfahren (und zudem oft auch nicht mehr durch die eigenen Eltern!). Mit Schulkindern entsteht für viele durch das Lernen zu Hause zusätzlicher Druck. Für die einen ist jetzt eine Zeit wunderbarer Nähe mit der Partnerin/dem Partner und dem Kind, für andere ist es ein ständiger Balanceakt an der Grenze zur Erschöpfung – und für nicht wenige beides zugleich.

Paare mit und ohne Kinder leben nun entweder besonders nah zusammen unter einem Dach – oder aber das Wiedersehen wird ungewöhnlich erschwert. Die einen stehen vor der Herausforderung, wie sie sich gegenseitig mehr „Raum" lassen können angesichts der Enge. Andere wären dagegen froh über mehr Nähe, weil die Lieben unerreichbar weit weg sind.

Fernbeziehungen wirken jetzt noch stärker als sonst, wird doch ein Wiedersehen durch die Kontaktbeschränkungen zusätzlich erschwert und oft gar auf unbestimmte Zeit verzögert. Zudem führen wir nun nahezu alle Fernbeziehungen mit Angehörigen und dem Freundeskreis.

Wenn im Haushalt Kinder oder Jugendliche leben, stellen sich Eltern abhängig vom Alter der Kinder viele Fragen.

Wie (un)zufrieden sind die Kinder mit dieser Situation? Wie kommen Schülerinnen und Schüler mit dem Unterrichten daheim und der ständigen Nähe der Eltern oder auch mit der Gestaltung der freien Zeiten zurecht? Und was machen die teilweise großen Veränderungen des Tagesablaufs mit ihnen (und der Beziehung zu den Eltern)? Wird die schulfreie Zeit gar als durchaus angenehmes „Abenteuer" erlebt? Unabhängig von der Wahrnehmung der Situation stellt sich für alle Beteiligten die Frage, wann es endlich wieder wie gewohnt weitergehen kann – und mit welchen Folgen? Besonders wenn Übertritts- und Abschlussklassen betroffen sind oder von den Eltern Betreuungsfragen brennend beantwortet werden müssen.

Eine spezielle Situation entsteht mit den begonnenen Lockerungen: Einerseits wird ersehnte Normalität wieder teilweise ermöglicht. Andererseits bleiben die Gefahren von Ansteckung und Ungewissheit, wann wirklich ungefährdeter Umgang tatsächlich erreicht wird.

Und wie können Eltern die Balance zwischen Betreuung und Beruf (vor allem im *Homeoffice*) leben, sodass weder Familie noch Arbeit noch sie selbst auf Dauer zu kurz kommen? Dieser Spagat stellt sich als Aufgabe für viele Familien (selbstverständlich z. B. auch Stief- und Patchworkfamilien) wie für Alleinerziehende auf je ganz eigene Weise. Zumal, wenn nun Kinder teilweise wieder zur Schule gehen können und andere zugleich weiterhin daheim betreut werden müssen.

Eltern und Großeltern, deren Kinder und Enkel außer Haus leben, spüren nun oft noch mehr als sonst die schmerzliche Distanz und die Beeinträchtigung des „Sich-nicht-treffen-Könnens". Die (unerfüllte) Sehnsucht der Fernbeziehung ist auch hier möglicherweise ein zunehmend verletzender Stachel – sowohl für die Eltern und Großeltern als auch für die Kinder und Enkel.

Die Bereicherung von Kindern und die Entlastung der Eltern durch Kinderbetreuung, Kindergarten- und Schulalltag, durch Bewegungsfreiheit am Nachmittag, durch die Treffen im Freundeskreis oder im Verein, aber auch durch das Ausüben von Hobbys – all das, was plötzlich nicht mehr möglich ist, lässt uns alle noch deutlicher spüren, welch großen Wert dieses bisher Selbstverständliche für unsere Lebensqualität hat. Wie Kinder diese Phase der Einschränkungen erleben, hängt stark davon ab, wie alt sie sind und welche Bedürfnisse sie in der gegenwärtigen Entwicklungsphase besonders prägen. >>

© Zubada – stock.adobe.com

>>

Aus diesem Grund stellen wir Ihnen eine Orientierung als Übersicht zusammen, die Sie in dieser Handreichung weiter hinten finden. Unter der Rubrik „Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten“ gibt es Übersichten, die helfen, das Verhalten und die Bedürfnisse Ihrer Kinder in dieser schwierigen Phase altersorientiert besser nachvollziehen und darauf eingehen zu können.

Es ist eine Zeit der Sehnsucht, der sozialen Reduktion und oft auch der Einsamkeit

Je länger diese Zeit andauert, desto mehr beginnen die meisten von uns, wichtige Menschen und unsere sonst uneingeschränkte Freiheit zu vermissen. Aber wir können auch sensibler werden für die Not anderer – und zugleich dankbarer für Aufmerksamkeit und Kleinigkeiten. Die Unsicherheiten und dass wir nicht wissen, wie lange die größten Begrenzungen bleiben werden, machen die Gegebenheiten besonders schwierig. Denn wir Menschen werden unter solchen Bedingungen häufig dünnhäutiger und empfindlicher; auch denen gegenüber, die mit uns unter einem Dach leben oder mit denen wir arbeiten. Umso wichtiger ist es, kontrolliert „Druck abzulassen“ durch Bewegung, Sport, guten Schlaf, genussvolles Essen und auch im übertragenen Sinn durch Kompromisse sowie durch Austausch mit anderen.

Erkenntnisse hierzu, wie Zusammenleben allein und in der Gruppe auf engem Raum mit möglichst wenig Lagerkoller erleichtert wird, haben wir ebenfalls für Sie kompakt im Folgenden zusammengestellt.

Wichtig: Zeitliche Vorstellungen (Perspektiven) von Erwachsenen und Kindern unterscheiden sich teilweise enorm. Aus diesem Grund zeigen wir hier die teils verschiedenen Wahrnehmungen von kurz-, mittel- und langfristigen Vorstellungen ausdrücklich auf. So können dadurch bedingte Reibungen besser verstanden und ggf. auch reduziert werden.

© Алина Кварацхелия – stock.adobe.com

Dem Schaffen von Perspektiven kommt eine zentrale Bedeutung zu. Denn sie ermöglichen Ausblicke aus der Enge und unterstützen das Durchhalten in dieser Zeit.

Angesichts der Ungewissheit, wie lange die Beeinträchtigungen noch bestehen werden, ist es wichtig, drei unterschiedliche Perspektiven zu beleuchten. Diese können sich teilweise stark von den kindlichen Vorstellungen unterscheiden (vgl. „Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten“ S. 24ff.).

Kurzfristig bedeutet das, zunächst von Tag zu Tag zu denken. Struktur verleiht wichtigen Halt „im Brei“ der scheinbar immer ähnlicher werdenden Tage. Und dabei gilt es, mir auch einzugestehen, dass meine Schaffenskraft und auch meine Energie in diesen Phasen vielleicht nicht immer die gleiche Qualität haben können wie in „normaleren“ Zeiten. Daher braucht es auch gelegentliche Ausnahmen von der festgelegten Struktur. Tage im *Homeoffice*, gar mit Kindern daheim, gestalten sich eben anders, als wenn alle Familienmitglieder ihre gewohnten Wege gehen.

Mittelfristig hilft es, von Woche zu Woche zu planen, ohne sich zu überfordern. Machen Sie sich zudem bewusst, worauf Sie sich freuen, wenn die Einschränkungen vorbei sind. Ein Mittel sind konkrete Pläne, was Sie danach leidenschaftlich gern unbedingt wieder realisieren werden. Machen Sie sich die Menschen bewusst, die Sie danach treffen wollen – und lassen Sie diese auch wissen, dass Sie sie jetzt vermissen. Denken Sie daran, dass Ihre Angehörigen und der Freundeskreis all diese Beeinträchtigungen auch erleben und dabei vermutlich ähnliche Verluste und Sehnsüchte erleben.

Den Verlauf einer Woche gestalten Sie bestenfalls so, dass möglichst fixe Arbeitsphasen und ein echter Feierabend erfahrbar bleiben. Arbeits-, Schul- und Urlaubszeiten spürbar unterschiedlich zu gestalten, ist mühsam (für Alleinerziehende und Alleinstehende vielleicht noch mehr als für andere). Aber es ist eine äußerst wichtige Struktur, die Halt gibt in der derzeitigen Ungewissheit. Dies gilt auch für die Unterbrechungen durch Wochenenden. Versuchen Sie für sich und Ihre Lieben daher auch ein „Sonntagsgefühl“ zu kultivieren. Ansonsten drohen die Tage zu verschwimmen.

Langfristig sollten wir eine Haltung bewahren, die kein billiger Trost sein soll, zu der wir aber allen Grund haben, trotz aller Ungewissheit: Vorfreude, Hoffnung und Vertrauen, dass es eine gute Zeit nach der akuten Corona-Krise geben wird – wie lange es auch immer dauert.

Masken und Abstandsgebote

von Peter Wendl, Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG),
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Das alltägliche Tragen von Masken und die weiterhin wohl noch sehr lange Notwendigkeit von Abstandsregeln wird uns alle etwas verändern. Es wird unseren Umgang miteinander, von Kindern wie von Erwachsenen, beeinflussen. Es ist an uns allen, die Sinnhaftigkeit dessen für uns bewusst zu halten und auch Kindern altersgemäß verständlich zu machen, damit Ängste reduziert werden können (siehe dazu: „Was Kindern hilft und Eltern wissen müssen“ab S. 24). Der Psychologieprofessor Frank Jakobi von der Psychologischen Hochschule Berlin betont zu dieser wichtigen Komponente darüber hinaus:

„Denken wir stets daran, dass wir einen Dienst an der Gemeinschaft tun, wenn wir uns an die Quarantäneempfehlungen und die Richtlinien zur Reduzierung direkter sozialer Kontakte halten! Quarantäne und Abstandhalten helfen anderen – insbesondere schwachen, älteren oder körperlich angegriffenen Mitmenschen. Diese Maßnahmen sind daher in großem Maße sinnvoll, und zwar nicht nur für die anderen: diejenigen, die etwas für die Gemeinschaft tun, haben weniger Angst. Auch Großzügigkeit gegenüber anderen, denen es aktuell schlechter gehen mag als einem selbst, kann die eigene Gefühlslage verbessern und stabilisieren. Allein die Sinngebung ist bereits wichtig. Wir zeigen große kollektive soziale Verantwortung durch dieses altruistische Handeln. Wenn uns dies klar ist, fällt es uns leichter, akzeptierend und respektvoll auch mit eigenen Spannungen umzugehen.“[1]

Handlungsfähig bleiben in „Super-Quarantäne“ und Isolation

zum Beispiel im Verdachtsfall oder präventiv vor und nach einem Auslandsaufenthalt

Zu den Besonderheiten dieser Ausnahmezeit kann eine Isolation (Quarantäne) im Verdachtsfall einer Infektion oder auch vor und nach Auslandsaufenthalten kommen. Dann werden die Belastungsmomente der Kontakt- und Abstandsbegrenzungen möglicherweise mental nochmals stark verschärft; wenn sich Betroffene zusätzlich zwei Wochen alleine in Quarantäne begeben müssen. Gewissermaßen eine „Super-Quarantäne“ liegt etwa bei solchen Menschen vor, die vor oder nach einem Auslandsaufenthalt präventiv zwei Wochen alleine zu Hause oder gar in einem Hotelzimmer in Isolation gehen müssen. Bei Angehörigen der Bundeswehr kann das beispielsweise der Fall sein. Oder Aber bei Ärztinnen und Ärzten, um nur zwei Beispiele zu nennen. Der seelische Stress dieses verschärften Alleinseins kann dann nochmal sehr speziell sein.

Diese Zeit zu bestehen ist für jeden und jede von uns eine extreme mentale und körperliche Herausforderung, die völlig ungewohnt ist. Denn so erhöht sich die Zeit der beispielsweise oft vier bis sechs Monate langen Abwesenheiten einer Soldatin oder eines Soldaten um einen weiteren (oft sehr belastenden) Monat – mit den entsprechenden Distanzen von den Lieben, in teilweise extremer Abgeschiedenheit. Die nachfolgenden Überlegungen gelten in ähnlicher Weise für ganze Familien, Gruppen oder auch Einzelpersonen, die sich entweder präventiv oder akut in Isolation befinden: Wichtig zu verstehen ist, dass wir alle sehr individuell reagieren und das Erleben der Belastungen bei aller Schwankung auch stark davon abhängig ist, wie wir die Isolation gestalten können (vgl. „Spielregeln der Isolationsforschung“ S. 10). Absehbar große Herausforderungen werden in der Isolation dann unter anderem meistens sein:[2]

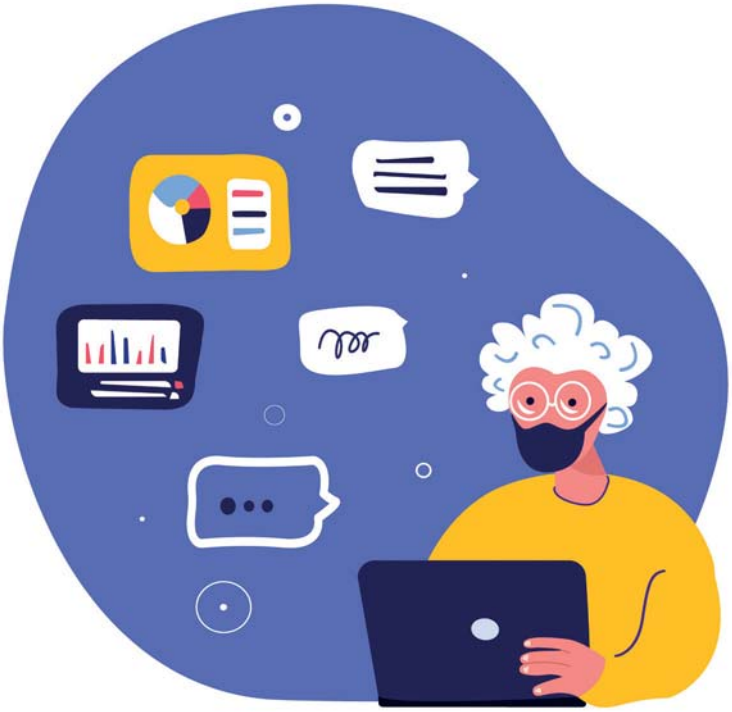
- die zunehmende Dauer an sich,
- die zu beantwortenden Sinnfragen,
- eine zunehmend extrem belastende Langeweile,
- stark schwankender Frust,
- Sorgen um das psychosoziale Umfeld und die Fernbeziehungen,
- ggf. finanzielle Belastungen,
- speziell im Verdachtsfall einer Infektion auch die möglicherweise befürchteten oder realen Anfeindungen durch das Umfeld („Stigmatisierung“) und
- Angst vor dem Verlauf einer (möglichen) Infektion (bis hin zur Todesangst).

>>

>>

Wissenschaftlich erforschte und in der positiven Wirkung bewährte Inspirationen und Verhaltensregeln, wie sie für unterschiedliche Lebensbereiche nachfolgend aufgezeigt werden, bedeuten eine große Chance, dass Sie die Ausnahmesituationen dieser Zeit strategisch gut für sich und Ihre Lieben gestalten und meistern.

Einiges davon wird vielleicht gar nicht spektakulär oder ganz neu für Sie sein. Machen Sie sich aber bewusst, dass die Bewältigung dieser extrem „ver-rückten" Zeit durch viele kleine „Stellschrauben" deutlich verbessert werden kann. Wir werden ungewohnte Reaktionen und Entwicklungen an uns erleben und gleichermaßen vertraute – gute wie schlechte – Verhaltensweisen verstärkt wiedererkennen. Entscheidend aber ist: Wenn wir verstehen und dann auch spüren, dass wir unsere Gefühle und dieses Erleben bei aller Ausgeliefertheit durchaus auch stark beeinflussen können, kann diese Phase besser, vielleicht sogar gut bewältigt werden. Die neuen Erkenntnisse können uns nicht nur zu neuen Kompetenzen verhelfen. Wir können daraus auch als Persönlichkeit, als Paar, als Familie und als Gesellschaft gestärkt hervorgehen.
Denn: Wir vertrauen fest darauf, dass es eine (noch „lebenswerte") Zeit nach der akuten Corona-Krise geben wird!



© Алина Кварацхелия – stock.adobe.com

Lassen Sie sich von den folgenden BEWÄHRTEN Spielregeln, Orientierungen und Checklisten inspirieren. Sie müssen nicht alles umsetzen. Finden Sie die Aspekte, die Ihnen Gestaltungsspielräume und Kraftquellen zu aktivieren ermöglichen. Finden Sie in dieser Enge auch zu der Weite Ihrer Stärken. Und lassen Sie sich dadurch gelassen darin versichern, dass wir einer Situation niemals gänzlich ausgeliefert sind. Wir können uns in ihr „verhalten", unsere Gefühle und vor allem auch die Einstellung dazu beeinflussen. Wir können und sollen dafür unsere ausgewählten, wertvollen sozialen Kontakte pflegen und unseren Glauben vertrauend nutzen. Die klinische Psychologie und die systemische Therapie betonen immer wieder, dass es letztlich nicht in erster Linie die Dinge selbst sind, die uns ängstigen. Sondern es ist vor allem die Sichtweise, die wir auf die Gegebenheiten haben und pflegen. Es ist eine Zeit, in der Solidarität, Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe, Altruismus und berechtigte Gelassenheit und bei aller Not auch unsere optimistische Sicht auf die Dinge entscheidend dafür sind, dass wir die Auswirkungen auf die Gegenwart und die Zukunft dieser Krise möglichst gut gestalten.

Was tut mir derzeit besonders gut?

Was kann ich tun, um diesen hilfreichen Aspekt für mich bestmöglich zu nutzen?

Was sollte/kann ich an meinem Tagesablauf derzeit ändern, damit meine Belastungen sich etwas reduzieren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Der Kreislauf der Gefühle in Isolation, Quarantäne und in Fernbeziehungen

Sowohl Fernbeziehungen als auch die Isolation in Quarantäne werden (bei aller Unterschiedlichkeit) oft in ähnlichen emotionalen Abläufen erlebt (emotionaler Gefühlskreislauf). Zudem bedeutet die Isolation fast immer auch zugleich, dass mit wichtigen Menschen die Zeit der Trennung als Fernbeziehung gelebt werden muss. Wer diesen emotionalen Vorgang versteht, kann das eigene Empfinden besser einordnen. Damit lässt sich zudem das jetzt häufigere „Auf und Ab“ (Höhen wie Tiefen, die jetzt „ganz normal“ sind) besser gestalten. Auch eine zeitweilige starke „Dünnhäutigkeit“ wird damit verständlicher. Denn wir befinden uns in einem Ausnahmezustand. Auch wenn es sich in der Darstellung um einen idealtypischen Ablauf handelt, der von jedem und jeder natürlich, in anderer Reihenfolge und verschiedener Intensität erlebt wird, so sind aber doch gemeinsame Aspekte von vielen Betroffenen wiederzuerkennen:

Mögliches Erleben der Gefühle und Gegebenheiten in Isolation[3]

1. Anfangserschrecken (Ankündigung der Isolation)
Kurze Schockstarre oder Panik, Vorbereitungsstress (was kann/muss ich noch tun?), Anspannung, Verdrängung, Streit, Traurigkeit, Unsicherheit, Protest, Angst, Furcht, Zorn, starker Rückzug oder Anlehnungsbedürfnis.

2. Beginn der Isolation
Erste Tage: Angst, Einsamkeit, Anspannung, Sorgen um Beziehung und Gesundheit sowie starke Sehnsucht oder auch durchaus Erleichterung, dass es endlich beginnt und Ruhe einkehrt.

3. Durcheinander der Gefühle (emotionale Desorganisation)
Gefühle wechseln sich ab: einerseits Erleichterung, dass endlich Ruhe einkehrt, andererseits Unsicherheit, Traurigkeit, Verzweiflung, Erstarrung; möglicherweise wieder Schockstarre und Unfähigkeit, die freie Zeit sinnvoll zu nutzen, oder Aktivitätsschub, Einsamkeit sowie extreme Sensibilität und Dünnhäutigkeit gegenüber enttäuschendem Verhalten von wichtigen Menschen.

4. Erholung und Stabilisierung
Gewöhnung an die Gegebenheiten, neue Routinen, mehr Ausgeglichenheit, Chancen werden gesehen, Netzwerke und Kontakte gepflegt, abnehmender Zorn, Sorgen, Hoffnung, Selbstvertrauen wird sehr gestärkt oder geschwächt wahrgenommen. Möglicherweise große Unlust diese Zeit noch sinnvoll zu nutzen.

5. Erwartung des Isolationsendes
Vorbereitungen beginnen, Vorfreude, Erleichterung, Euphorie, (zu?) hohe Erwartungen, Befürchtungen, Sorgen und Konflikte leben wieder auf (was erwartet mich „draußen“?

6. Heimkehr oder Abreise nach Isolation
Die extremen Erlebnisse und Emotionen der Isolation müssen verarbeitet werden, langsames Gewöhnen an den neuen, veränderten oder alt-vertrauten Alltag, Glück, Dankbarkeit oder extreme Enttäuschung, starkes Gefühl des Gestärktseins oder Geschwächtseins, Spannungen, Streit, Fremdsein, (Un-)Verständnis, hohes Maß an Vertrautheit und Verbundenheit – oder das Gegenteil!

Faustregel:
Die Wiedergewöhnung oder das neue Gewöhnen an die (alte oder neue Umgebung) und die Bezugspersonen kann etwa so lange dauern, wie die Trennung/Isolation selbst gedauert hat. Insbesondere Kinder brauchen Zeit, die Trennung zu verarbeiten.

Wie Zusammenleben in der Enge besser gelingt („Spielregeln“ aus der Isolationsforschung)

Peter Wendl und Peggy Puhl-Regler, Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG)
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Kontakt- und Ausgangsbegrenzungen bedeuten für viele von uns derzeit radikale Änderungen im Privat- und Berufsleben. Dabei werden gerade unsere sozialen Kontaktmöglichkeiten extrem reduziert. Somit ist diese Phase gewissermaßen auch eine Isolation.

Auch wenn unser Zusammenleben derzeit daher unter ganz eigenen Bedingungen bewältigt werden muss, so gibt es wertvolle „Spielregeln“, die aufzeigen, wie das Zusammenleben auf engem Raum – alleine oder in der Familie – besser gestaltet werden und welche Fehler zu vermeiden nun sehr hilfreich sein kann. Es geht hier nicht um ein abgeschlossenes Konzept. **Vielmehr können Sie die hier aufgeführten Anregungen wie einzelne Puzzlestücke aufgreifen. Sie selbst wissen am besten, was davon jetzt wichtig ist für Sie.** Die sogenannte Isolationsforschung, die Klinische Psychologie oder wir am ZFG untersuchen beispielsweise, wie sich Menschen in kleinen Gruppen verändern, wenn sie einander nur begrenzt ausweichen oder eben nicht treffen können – und was dann in der Enge wichtige „Weite“ ermöglicht.[4] Unter den Isolationsforschern ragt etwa der Sozialpsychologe

Jack Stuster heraus, der seit Jahrzehnten unter anderem entscheidenden Einfluss auf NASA-Expeditionen ins Weltall hat. Wenn auf dichtestem Raum Menschen lange Zeit Beruf und Freizeit teilen, dann erleben sie auch Alltag, Konflikte oder (Miss-)Erfolge gemeinsam. Stuster benennt in seinem im Amerikanischen veröffentlichten Standardwerk „Bold Endeavors“[5] zentrale Regeln für das soziale Zusammenleben auf (zu) engem Raum. Zahlreiche Programme geben ebenfalls wertvolle Orientierungen für diese außergewöhnliche Zeit der Corona-Ausgangsbeschränkungen für Alleinstehende, Paare und Familien zur Stärkung der seelischen Gesundheit. Ausgewählte Aspekte daraus sollen hier konzentriert zusammengefasst werden, um leicht zugängliche Inspirationen für die positive Gestaltung dieser schwierigen Zeit zu ermöglichen.

Diese Regeln oder auch einzelne Puzzlestücke zu verstehen und vor allem, sie in einer auf Sie angepassten Weise auch anzuwenden, hilft, im jetzt bei uns begrenzten Alltag Fehler zu vermeiden – in der Partnerschaft, der Familie, aber auch als Alleinlebende. Alle Punkte beeinflussen sich gegenseitig.[6]

KOMMUNIKATION NACH AUSSEN

KOCHEN UND ESSEN

GRUND-SÄTZLICHES

BEWEGUNG

GRUPPENINTERAKTION

>>

TAGESSTRUKTUR ...

... NEU ENTWICKELN UND EINHALTEN

- Vielleicht der wichtigste Aspekt überhaupt, auf die nahezu alle psychologischen Programme in dieser Zeit verweisen: Versuchen Sie, Ihre eigene Tagesstruktur für diese Ausnahmezeit zu finden UND dann so weit wie möglich beizubehalten! Dem Tag Struktur zu verleihen in diesem Ablauf der vermeintlich immer ähnlichen Tage, ist von großer Wichtigkeit – Auch wenn immer wieder Ausnahmen gemacht werden müssen, weil die Motivation, die Belastbarkeit, die „Tagesform“ und die Disziplin in Krisenzeiten vielleicht mehr schwanken als sonst.

- Eine große Gefahr dieser Zeit liegt darin, dass Privatleben und berufliche und häusliche Arbeit immer mehr verschwimmen. Strukturen und Grenzen zu setzen, ist jetzt enorm hilfreich. Insbesondere für die seelische Gesundheit und für Kinder ist ein strukturierter Tagesablauf elementar.

- Ein Zuviel an Arbeit wirkt sich gerade jetzt langfristig negativ auf die Leistung aus, da etwa die Inspiration von Ortswechseln fehlt oder auch weil Arbeitszeit und Freizeit immer mehr ineinanderfließen. Ebenso ist ein Zuwenig an Arbeit heikel, da durch Monotonie eine belastende Lethargie entstehen kann und die Motivation noch mehr schwinden kann. Daher sollte möglichst ein mittleres Maß gefunden werden mit klar definierten Pausen, Zielen sowie Abgrenzungen von Arbeits- und Freizeit.

- Wichtig ist das Bewusstsein, dass *Homeoffice* insbesondere mit Kleinkindern im Haushalt oft eine enorme Stressbelastung bedeutet. Hier bedarf es einer bestmöglichen Koordination, um die ohnehin hohen und gleichzeitigen Parallel-Belastungen zumindest zu mindern – insbesondere, wenn beide Partner im *Homeoffice* sind oder bei Alleinerziehenden.

SCHLAF-MANAGEMENT

Eng mit den Tagesstrukturen verbunden ist das jetzt besonders wichtige Schlafmanagement. Die Tages- und Schlafroutinen sollten möglichst wie im gewohnten Alltag beibehalten werden. So wird auch die wichtige Tagesstruktur erleichtert. Besonders zu viel Schlaf und zunehmend späteres Aufstehen sowie immer späteres Schlafengehen sind gerade jetzt auf Dauer problematisch. Außerdem sind Schlafstörungen dann langfristig wahrscheinlicher. Im „gesunden“ Maß ist Schlaf aber auch ein wichtiger „Rückzugsort“ und zudem stärkend für Entspannung und das Immunsystem. Dabei sind ruhige Phasen vor dem Schlafengehen hilfreich – sowie ausreichend Bewegung über den Tag verteilt (siehe „Bewegung“).

BEWEGUNG

- Bewegung ist ebenfalls ein herausragender Faktor für das Wohlbefinden in dieser Zeit; sie ermöglicht sowohl eine „eigene Zeit des Rückzugs“ als auch Gemeinschaftserlebnisse. Besonders ist sie zum Abbau von Stresshormonen bedeutsam. Ideal wäre es, das Haus täglich mindestens zwei Stunden zu verlassen. Aber schon 30 Minuten Spazierengehen täglich fördert wichtige Energie. Bewegung kann aber auch in andere Aktivitäten integriert werden, z. B. Kniebeugen während des Fernsehens.

- Rücksichtnahme auf weniger Sportliche ist wichtig. Entscheidend ist nicht zuerst die erbrachte Leistung als Wettbewerb, sondern dass wir uns überhaupt regelmäßig draußen und drinnen bewegen – und die stark eingeschränkte „Alltagsbewegung“ möglichst ausgleichen.

RÜCKZUGS-MÖGLICHKEITEN

PRIVAT- UND INTIMSPHÄRE

- Es ist notwendig, sich in dieser Zeit der Enge gelegentlich von der Gruppe bzw. der Familie zurückzuziehen („Eigenzeit“), denn ständiger zwischenmenschlicher Kontakt ist äußerst stimulierend und auf Dauer belastend. Da wir in der Isolation dünnhäutiger und empfindlicher werden, ist Selbstschutz durch gelegentlichen Rückzug wichtig. Zudem werden jetzt in der Enge bereits zuvor bestehende Konflikte mitunter verschärft („Schnellkochtopf-Effekt“).

- In der Isolation ist Platz für Intimität und Privatsphäre von entscheidender Bedeutung und zugleich für manche äußerst schwer zu realisieren. Es kann hilfreich sein, klar auf die eigenen Bedürfnisse hinzuweisen, wenn man alleine sein möchte – aber zugleich solche Wünsche auch bei anderen zu akzeptieren. Es gilt, Kompromisse zu finden, etwa durch das aufgeteilte Verlassen des Hauses.

- Kleine Rückzugsinseln entlasten! Es kann auch eine ungewöhnliche Lösung helfen (z. B. das eigene Bett). Falls das Zimmer mit anderen geteilt wird oder bei Alleinerziehenden, lässt sich vielleicht die Zeit nutzen, wenn die anderen nicht da sind, (Kinder) schlafen oder wenn die „Belegung“ des begrenzten Wohnraums zeitlich aufgeteilt werden kann.

- Mit zunehmender Dauer der Beeinträchtigungen besteht bei einigen Menschen eine Tendenz, die Wohnung oder das Haus oder das eigene Grundstück als „sicheren Hafen“ überhaupt nicht mehr verlassen zu wollen. Auch weil die veränderte und angespannte Welt „da draußen“ ängstigen kann („*Cocooning*“). Möglicherweise gibt es einen häufigeren Zusammenhang des Verhaltens bei Erwachsenen und Kindern in städtischer Umgebung (weniger bei ländlich lebenden Menschen, die oft mehr individuelle Bewegungsfreiheit haben, z. B. mit eigenem Garten oder naher Natur). Hier ist sensible Unterstützung gefragt. Denn es besteht die Gefahr, dauerhaft belastende Ängste zu entwickeln. Bei Erwachsenen hilft etwa eine regelmäßige Verabredung zum Spazierengehen, wenn möglich zusammen mit vertrauten Menschen (unter Wahrung der Abstandsregeln). Weitere Informationen gibt es im Merkkasten zum Thema „Was Kinder brauchen und Eltern wissen müssen“ ab S. 24.

>>

Was tut mir im Bezug auf meine Rückzugsmöglichkeiten derzeit besonders gut?

Was kann ich tun, um diesen hilfreichen Aspekt für mich bestmöglich zu nutzen?

Was sollte ich derzeit ändern?

KOCHEN UND ESSEN

- Je länger die Isolation dauert, desto mehr Bedeutung kommen dem Kochen und dem Essen zu. Es sind einerseits wichtige Möglichkeiten, Wohlgefühl zu schaffen und sich zu belohnen. Andererseits wird nun teilweise mehr gegessen, bei deutlich reduzierter Bewegung – oder auch deutlich weniger, etwa wegen der Sorgen und Belastungen. Somit steigt die Gefahr von unerwünschten Gewichtsveränderungen.

- Mindestens einmal täglich gemeinsames Essen zu planen und zu genießen, stärkt das seelische Wohlbefinden und den Zusammenhalt der Gruppe.

- Allerdings kann gerade bei Alleinwohnenden die Essenszeit das Bewusstsein von Einsamkeit verstärken. Hier kann eine Verabredung zum Essen mit unterschiedlichen Menschen per Videokonferenz oder per Telefon eine (unterhaltsame) Abwechslung sein. Eine ungünstige Lösung ist allerdings – zumindest als festes Ritual – das beliebte Essen vor laufendem TV, da die abgelenkte Aufmerksamkeit meist negative Auswirkungen auf die Kontrolle der Menge und die Essgewohnheiten hat.

- Dem Alkoholkonsum gilt es in diesen Zeiten besonders kritische Beachtung zu schenken. Wie immer gilt: Die Menge macht das Gift. So kann einerseits der Feiercharakter und die Lebensfreude zelebriert werden. Grundsätzlich ist aber der Konsum in der Isolationszeit deutlich zu begrenzen, nicht zuletzt auch um Aggressionen und Stimmungsschwankungen vorzubeugen. Das Suchtpotenzial von Drogen, insbesondere von Alkohol und Rauchen als „Beruhigungsmittel“ und aus Langeweile, entfaltet sich in Zeiten des „Lagerkollers“ schleichend und damit gefährlich. Hier gilt es, bewusst gegenzusteuern und ggf. Hilfe zu aktivieren.

GRUPPENINTERAKTION

- Es stärkt die Gemeinschaft, jetzt immer wieder neue gemeinsame Ziele, Aktivitäten oder Spiele zu entwickeln. Solch ein „*Teamspirit*“ hilft, sich gegenseitig zu motivieren und gemeinsam auch entbehrungsreiche Frustphasen zu meistern.

- Konflikte sind programmiert, wenn Eintönigkeit entsteht aufgrund von Beengtheit, übermäßiger Nähe und langanhaltender Dauer der Isolation („alles ist gesagt“, man kennt den anderen zu gut, schon harmlose Eigenheiten regen einen extrem auf, Triviales wird überspitzt); Rückzug ist z. B. nur möglich ins private Schlafzimmer oder im Badezimmer. Nun gilt es, gemeinsam Kompromisse zu entwickeln, bei denen sich möglichst niemand als „Sieger“ oder „Besiegter“ fühlt. Ein möglicher Weg: „gemeinsam getrennte“ Zeiten und Orte in der Begrenztheit definieren.

- Wenn jedes Mitglied bewusst auch eigene, getrennte Erfahrungen machen kann, können diese Erfahrungen als neue Stimulanz in die Gruppe eingebracht werden, die die Monotonie unterbrechen hilft.

„AUCH MAL ALLE FÜNFE GERADE SEIN LASSEN!“

Wichtig bei alledem ist es: Immer wieder Ausnahmen von den Regeln zu machen, eigene Grenzen anzunehmen, auch Stimmungstiefs zu akzeptieren, sich bewusst zu verwöhnen.

KOMMUNIKATION NACH AUSSEN ...

... UND SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

- Nahezu jede Form von Kommunikation hilft jetzt und sollte möglichst regelmäßig gepflegt werden. Bewusst Briefe und Mails schreiben, Verabredungen zu Telefonaten, Treffen zu Videokonferenzen: Alles ist sinnvoll, was den bereichernden Kontakt mit anderen verbessert. Persönliche Nachrichten innerhalb der Familie und dem Freundeskreis heben die Stimmung und erleichtern den wichtigen Austausch von Freude und Kummer.

- Kommunikation kann dann problematisch werden, wenn überwiegend schlechte Nachrichten oder Belastendes mitgeteilt werden. Daher gilt es, bewusst auch Positives auszutauschen.

ÄSTHETISCHER LEBENSRAUM UND ORDNUNG

- Ordnung und Schönheit bzw. Ästhetik in den eigenen vier Wänden sind jetzt wichtige Energiequellen. Es gilt – in Absprache mit den anderen – den Ort, an dem man lebt, so zu gestalten, dass er guttut und Freude macht.

- Unterschiedliche Vorstellungen von Ordnung tragen in der Enge und bei Ausgangsbegrenzungen ein besonders hohes Maß an Konfliktpotenzial in sich. Hier helfen entspannte Absprachen und Kompromisse, mit denen alle Beteiligten leben können. Denn alle müssen sich mit dem begrenzten Lebensraum möglichst gut arrangieren können.

>>

Welche dieser Regeln ist für mich momentan besonders wichtig?

Was kann ich tun, um diesen hilfreichen Aspekt für mich bestmöglich zu nutzen?

Was sollte ich derzeit ändern?

>>

KÖRPERPFLEGE UND ÄSTHETIK

PSYCHOLOGISCHE AUSWIRKUNGEN

- Manche Menschen haben die Tendenz, in beengten Verhältnissen die Körperpflege und das Erscheinungsbild teilweise zu vernachlässigen. Darunter leidet jedoch nicht nur das eigene seelische Befinden (etwa durch ein jetzt vielleicht reduziertes Selbstvertrauen), sondern auch das der Mitmenschen. Denn in beengten Zeiten messen diese der Pflege und dem Erscheinungsbild eine größere Bedeutung bei als unter normalen Umständen. Der Fokus auf das Erscheinungsbild der Mitmenschen im Haushalt ist nun stärker als in entspannten Zeiten. Selbstpflege ist also auch eine Frage des Respekts gegenüber den anderen. Eine Faustregel kann sein, sich möglichst so „in Form zu bringen“, als gälte es einen „gewohnten Tag“ außerhalb des Hauses zu verbringen.

- Hilfreich kann es sein, einen Unterschied zu machen zwischen Berufs- und Freizeitkleidung. Dadurch wird für einen selbst, aber auch die anderen Gruppen- oder Familienmitglieder leichter sichtbar, ob es sich bei der aktuellen Beschäftigung um Arbeit oder Freizeit handelt.

- Wichtig ist, frühzeitig sensibel entgegenzuwirken, wenn einzelne Personen die Hygiene vernachlässigen, da dies mit zunehmender Dauer der Ausgangsbegrenzungen ein wahrscheinlicher Grund für Konflikte in der Gruppe wird.

FREIZEIT UND ERHOLUNG

- Gerade in Zeiten der Enge und hoher Arbeitsbelastung, muss Freizeit eingeplant werden – auch daheim. Sie sollte genutzt werden, sich kreativ weiterzuentwickeln (z. B. schreiben, gärtnern, musizieren, Sprachen lernen) und um sich vor allem zu erholen.
  Bedenken Sie: Isolation ist Stress für die Seele.

- Es gilt, sich bewusst zu machen, dass die Gefahr des „Cocooning“ bei extremem Rückzug besteht (z. B. durch übermäßigen Video- oder Internetkonsum, aber auch wegen zunehmender Ängste).

- Unterschiedliche Musikvorlieben können in der Isolation Grund für zwischenmenschliche Konflikte sein. Gleichzeitig ist die Energiewirkung von Musik sehr wertvoll und kann für gute Stimmung und Ausgeglichenheit sorgen. Rücksicht nehmen und Kompromisse schließen hilft auch hier sehr.

- Gespräche bei Paaren oder in der Familie verlieren an Bedeutung, wenn (scheinbar) „alles gesagt ist“, und können andererseits bei langer Isolation wieder wichtig werden, um das Erleben und die Gefühle auszutauschen. Unterschiedliche Bedürfnisse nach Rückzug und Austausch gilt es, zu respektieren und durch möglichst respektvolle Kompromisse auszugleichen.

- Alle Aktivitäten, die für Abwechslung sorgen, sind von Vorteil, v. a. auch solche, die der ganzen Gruppe oder der Familie nutzen (etwa Vorbereitung und Durchführung von gemeinsamen Spiele- oder Themenabenden).

- Wertvoll ist, dass möglichst alle Mitglieder (evtl. abwechselnd) Verantwortung übernehmen, damit das Zusammenleben in der Gruppe möglichst angenehm ist.

GRUND-SÄTZLICHES

Jeder und jede einzelne reagiert anders auf Stress und unumgängliche Widrigkeiten. Die einen entwickeln konstruktive Bewältigungsstrategien, die anderen werden aggressiv, schwermütig oder zeigen Verhaltensweisen, die für Mitbewohner/innen schwierig sind. Während der Isolation können aufgrund der zunehmenden Empfindlichkeit eigentlich triviale Kleinigkeiten zu ernsthaftem Konfliktpotential führen – und damit den Gruppenzusammenhalt gefährden. Jeder und jede muss sich immer wieder klar machen, dass alle jetzt empfindlicher sein können. Das Wissen darüber soll dazu beitragen, dies durch Kompromisse möglichst zu minimieren oder zu vermeiden. Einer respektvollen, nicht-verletzenden Kommunikation kommt gerade jetzt herausragende Bedeutung zu. Sich auch zu entschuldigen und nicht jedes Wort der anderen auf die Goldwaage zu legen, kann helfen, wenn alle Seiten dies beachten. Wichtig ist, darauf zu verweisen, dass es ein Ende der Beeinträchtigungen geben wird. So können sich die einzelnen gegenseitig in der Enge bestärken und als Team wachsen.

Was tut mir derzeit besonders gut?

Was kann ich tun, um diesen hilfreichen Aspekt für mich bestmöglich zu nutzen?

Was sollte ich derzeit ändern?

>>

>>

Eigene Stimmungen steuern und annehmen

Marie Bartholomäus und Leonhard Schilbach vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München verweisen in ihrem Kurzprogramm zur Selbstanwendung auf folgenden wichtigen Zusammenhang: „Das Annehmen der Gefühle ist sehr wichtig! Es kann jedoch sein, dass diese Gefühle tagesbestimmend werden und Sie dadurch handlungsunfähig. Wenn Sie merken, dass Sie dauerhaft durch diese Gefühle belastet sind und sich dies auch auf Ihr Energielevel, die Stimmung oder Ihre Beziehungen auswirkt, versuchen Sie durch Aktivitäten, Sport, Gespräche oder den Fokus auf Positives, Einfluss auf Ihre Gefühle zu nehmen.“ Die folgende Übersicht ist als Anregung diesem Kurzprogramm entnommen.[7]

GEFÜHLE

FOKUS AUF POSITIVES

- Gedanken auf das Gute umlenken
- .....
- .....

ENTSPANNUNG

- Den Körper entspannen
- Entspannung ist das Gegenteil von Anspannung und Angst
- .....
- .....

AKTIVITÄTEN

- Dinge tun, die einem Spaß machen und einen beschäftigt halten
- .....
- .....

ABLENKUNG

- Lesen, fernsehen, sich mit etwas anderem beschäftigen
- .....
- .....

SOZIALE KONTAKTE

- Über Sorgen und Gefühle sprechen
- Gemeinsam Dinge tun
- .....
- .....

SPORT

- Sich bewegen und auf andere Gedanken kommen
- .....
- .....

Durchhalten trotz Corona-Krise

Fernbeziehungen
Wir alle führen jetzt Fernbeziehungen, sei es mit der Partnerin oder dem Partner, den Kindern, mit vielen Angehörigen, oder mit Freunden. Selbstverständlich betreffen sie unterschiedliche Privatsphären oder Lebensbereiche. Unsere Beziehungen werden nun oft von der Distanz beherrscht, die direkte Begegnung, Berührung oder auch Erotik verhindert oder doch zumindest sehr erschwert.

Fernbeziehungen mit dem Partner oder der Partnerin, aber auch mit Freunden und Angehörigen, benötigen ein hohes Maß an Kommunikation und Austausch, um lebendig zu bleiben. Es gilt also, intensiv verbunden zu sein, trotz der Ferne. Wie sonst kann mein Gegenüber wissen, was mich derzeit ausmacht oder beschäftigt? Je nach Intensität und Kontext der Fernbeziehung gilt es, zentrale Aspekte zu beachten und zu teilen. Denn die körperliche Anwesenheit fehlt, Berührung oder Umarmungen von nahen Menschen vermissen wir teils enorm, und die nonverbale Kommunikation wird stark erschwert. Daher sollten wir dem Gegenüber behilflich sein bei der Klärung:

- *Wie erlebe ich die gegenwärtige Situation?*
- *Welche Bedürfnisse habe ich?*
- *Gibt es im Rahmen der Abstands- und Hygieneregeln Gestaltungsmöglichkeiten, die meine Situation erleichtern können?*
- *Wie beantwortet mein Fernbeziehungspartner bzw. meine -partnerin diese Fragen?*

Wichtig ist jetzt, den Fokus auf das zu richten, was Sie zusammenhält und Perspektiven zu entwickeln, auf die Sie sich (miteinander) freuen.

Schreiben Sie einander: Was verbindet Sie über jede Distanz hinweg? Machen Sie Pläne, was Sie mittel- und langfristig gerne miteinander realisieren möchten, sobald die Bedingungen es wieder zulassen:

Worauf also freuen Sie sich miteinander?

Das erfordert neben der Offenheit zum Austausch auch die Demut, „mich respektvoll zuzumuten“. Zugleich verlangt die Distanz ein noch höheres Maß der Aufmerksamkeit und des Zuhörens, um zu verstehen, welche Botschaft mein Fernbeziehungspartner bzw. meine -partnerin sendet.

Fernbeziehungen und Fernfreundschaften in Isolationszeiten zu führen, erfordert eine hohe Sensibilität für Veränderungen. Nicht selten nimmt mit zunehmender Dauer der Begrenzungen die Motivation stark ab, mich überhaupt mitteilen zu wollen. Das kann bis hin zu einem wachsenden emotionalen Rückzug führen. Andererseits kann ein extrem hohes Maß an Mitteilungsbedürfnis aufgrund der Defizite entstehen. Hier gilt es, ständig ein dynamisches Maß an „gerecht verteiltem“ Austausch zu kultivieren.

Diese Phase der Entfernung kann Sie aber auch zusammenschweißen! Kaum etwas stärkt Paare und Familien so sehr wie gemeinsam bestandene schwierige Zeiten.

Machen Sie sich trotz aller Nachteile bewusst: Nähe ist keine Frage der Distanz – und Sie werden einander wiedersehen, wie lange der Ausnahmezustand auch dauern mag! Auf je unterschiedliche Weise können diese Entwicklungen alle Beziehungen und Familienmitglieder oder Bezugspersonen betreffen, auch Fernfreundschaften.

Aufgrund der besonderen aktuellen Bedeutung von Fernbeziehungen sei diesbezüglich auf weiterführende Literatur verwiesen:

Peter Wendl,
Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt-zusammen-wachsen,
Verlag Herder Freiburg i. Br.

Peter Wendl, **Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung.** Verlag Herder Freiburg i. Br.

Zusammen schaffen wir das!
Informationen, Hilfen und Flyer für Eltern, Kitas und Schulen rund um Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung, Eichstätt. Hg. v. Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt.

>>

Einsamkeit

Nicht nur allein lebende Menschen und Singles erleben jetzt unter Umständen ein hohes Maß an Einsamkeit. Denn nahezu alle vermissen andere Menschen, sozialen Austausch, Begegnungen und Berührungen. Umso wichtiger ist es nun, Kontakte zu pflegen oder neue Wege des Austausches zu etablieren, um diese Zeit der Distanz zu überbrücken. Achten Sie zudem bitte auf einsame Menschen in Ihrer Umgebung. Gerade alte Menschen und Risikopatienten sind jetzt meist schon allein für die Wahrnehmung ihrer Situation (sowie für ernst gemeinte Hilfsangebote) ausgesprochen dankbar.

Infizierte Personen

Infizierte Personen berichten immer wieder davon, dass sie teilweise heftigen Anfeindungen im sozialen Umfeld ausgesetzt sind, vermutlich aus Angst vor Ansteckung. Bitte respektieren Sie das seelische Wohl dieser stark belasteten Menschen. Für nahezu jede und jeden ist die Erkrankung ohnehin mit Sorgen und Einschränkungen verbunden.

Infektionen im Zusammenhang mit COVID-19 können neben möglichen seelischen Belastungen oder Störungen auch das zentrale Nervensystem betreffen. Studien zeigen zudem, dass Genesene insbesondere nach sehr schweren Krankheitsverläufen posttraumatische Belastungsstörungen aufweisen können. Auch wenn das keinesfalls immer der Fall ist, so behalten Sie deshalb bitte dennoch gerade nach einer überstandenen Erkrankung diese Mitmenschen wohlwollend im Blick.[8]

Bitte „Lernen zuhause“ statt „Homeschooling“

Homeschooling und *Homeoffice* bedeuten jetzt unter Umständen ein hohes Maß an zusätzlicher Belastung aller Beteiligten daheim, insbesondere aber von Eltern und Alleinerziehenden aufgrund der Betreuungsfragen. Arbeits- und Schulwege fallen zwar unter Umständen weg, aber damit auch die räumliche Veränderung als Grenze von Privat-, Schul- und Arbeitsleben. Die Balance der Vereinbarkeit von Privatleben, Familie und Beruf ist stark belastet.

Dabei ist *Homeschooling* ist ein irreführender Begriff, der von Eltern und Kindern oftmals als implizite Belastung wahrgenommen wird. Eltern können und sollen den Präsenzunterricht der Schule ausdrücklich keinesfalls ersetzen! Machen Sie sich daher bewusst: Es geht vielmehr darum – im Rahmen der individuellen Möglichkeiten – Grundlagen für eine Wiederaufnahme des Unterrichts zu schaffen. Für dieses ohnehin anspruchsvolle Ziel müssen die Ansprüche an die Unterstützung der Kinder von daheim realistisch eingeschätzt werden.[9] (siehe auch „Tagesstruktur“).

Was tut mir derzeit besonders gut?

Was kann ich tun, um diesen hilfreichen Aspekt für mich bestmöglich zu nutzen?

Was sollte ich derzeit ändern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anregungen, damit die Seele gesund bleibt

Die WHO verweist auf einige zentrale Aspekte für die seelische Gesundheit im Kontext der Corona-Krise:[10]

Nachrichtenkonsum

Möglichst nur über vertrauensvolle Websites und Medien Nachrichten einholen, um Gefahr von *Fakenews* zu reduzieren; ca. 1- bis 2-mal am Tag aktualisieren reicht, um nicht zu sehr geängstigt oder beunruhigt zu werden. Achten Sie darauf, dass die schlechten Nachrichten des Corona-Themas nicht Ihren gesamten Alltag bestimmen. Auch wenn die Auswirkungen enorm sind, ist das Leben weiterhin sehr vielseitig! Die Konzentration auch auf Positives richten (z. B. Anzahl der genesenen Menschen) und auch anderen davon erzählen.

Für Helfer bzw. im Gesundheitssystem Beschäftigte

Auf psychische und physische Gesundheit soweit wie möglich achten, das heißt wenig Alkohol, genügend Ausgleich, Entspannung und Sport einplanen. Bereits bewährte Bewältigungsstrategien anwenden.

Achtung: Stigmatisierung ist möglich, da Menschen Angst haben könnten, sich anzustecken, weil sie ihnen ein erhöhtes Infektionsrisiko zuschreiben. Der persönlichen Psychohygiene kommt jetzt eine hohe Bedeutung zu. Suchen Sie im Zweifelsfall professionelle Hilfe, um sich zu entlasten.

Die Vorgesetzten von in der Pflege oder Medizin Tätigen ...

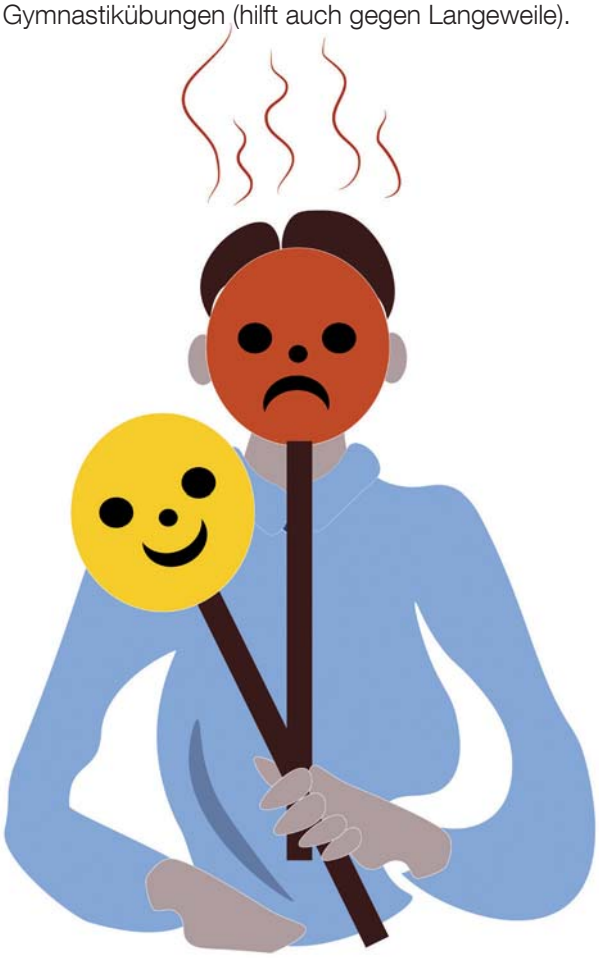
... müssen wissen das die Vermeidung von chronischem Stress und eine gute psychische Gesundheit hilft, ihre Arbeit gut erledigen zu können – denn die Pandemie wird sich langfristig auswirken!

... sollten ihre Mitarbeitenden stets gut informieren. Gute und transparente Kommunikation ist wichtig, es sollte regelmäßig von hoher zu niedriger belastender Arbeit wechseln.

... sicherstellen, dass Mitarbeitende wissen, wo und wie sie Unterstützungsdienste (physisch und psychisch) in Anspruch nehmen können und den Zugang zu diesen Diensten erleichtern.

Ältere Menschen

- Menschen mit geistigem Abbau (Demenz) können während der Quarantäne, während des Ausbruchs oder während der Kontaktbeschränkung ängstlicher, wütender, gestresster, erregter und zurückgezogener werden.
- Praktische, emotionale Unterstützung durch informelle Netzwerke (Familien) und Gesundheitsfachkräfte in Anspruch nehmen.
- Wissen sicherstellen über Hilfs- und Unterstützungsangebote, z. B. ganz praktisch Lebensmittellieferungen klären, aber auch medizinische, seelsorgerliche und psychologische Unterstützung oder Transport wie Taxi etc.
- Routinen und Tagesabläufe beibehalten bzw. Abwechslung etablieren (regelmäßige Übungen, Putzen, tägliche Hausarbeiten, Singen, Malen oder andere Aktivitäten).
- Körperliches Fitbleiben beachten durch z. B. leichte Gymnastikübungen (hilft auch gegen Langeweile).



© ELIZAVETA – stock.adobe.com

Ein wichtiger Exkurs in Zeiten zunehmender Online-Meetings

Die gegenwärtigen Ausgangsbeschränkungen bedeuten für viele Schüler, Studierende und im *Homeoffice* Arbeitende oftmalige Videokonferenzen bzw. *Online-Meetings*. Da diese einerseits jetzt enorm wichtig für die Kommunikation sind, aber im falschen Rahmen auch ein hohes zusätzliches Maß an Belastung bedeuten können, seien hier einige wesentliche Regeln dafür aufgezeigt. Diese Rahmenbedingungen helfen, wichtige Kräfte bei Online-Konferenzen zu sparen und die Effektivität zu steigern.[11]

Dos!

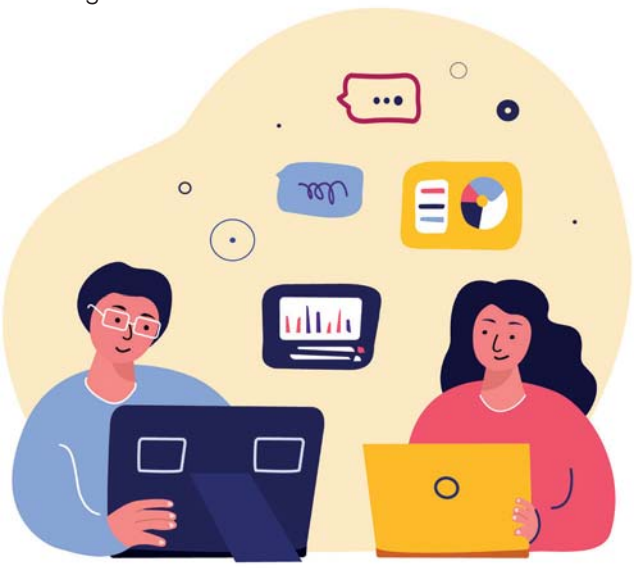
- Arbeitsumgebung schon vor dem Meeting vorbereiten und Störquellen reduzieren (Licht, Netzabdeckung, Kopfhörer, Getränke, Geräusche).
- Mitbewohnerinnen und Mitbewohner informieren! Durchs Bild laufende Familienmitglieder und Haustiere werden zwar jetzt lächelnd nachgesehen, trotzdem stören sie natürlich die Konzentration der anderen enorm. Faustregel ist die Vorstellung: *„Was wäre, wenn das jetzt bei allen in diesem Meeting so vorkäme …“*. Daher evtl. schon vorher klären, was zumindest „vermeidbar“ ist.
- (Spätestens) zu Beginn des Meetings den Inhalt und das Ziel der Besprechung klären. Ein berufliches Meeting ohne „Programm“ ist meist sinnlos.
- Strukturieren Sie die Meetings: Lange Zeiträume, an denen keine wichtigen Informationen ausgetauscht werden, sollten minimiert werden. Leerläufe kosten während Konferenzen besonders viel Energie. Evtl. kann ein Einzeltelefonat hilfreicher sein.
- Wenn möglich, die Mute-Funktion nutzen. Eigener Geräuschpegel wird oft geringer wahrgenommen.

Don’ts!

- Nicht erst zu Beginn einwählen, sondern rechtzeitig! Vortragende: mindestens 10 Minuten vorher da sein. Eingeladene: mindestens 5 Minuten vorher. Bedenken Sie: Warten auf zu spät kommende Teilnehmer ist online mindestens so unangenehm wie bei analogen Treffen. Ausreden fallen zudem weg (Parkplatzsuche ist eher unglaubwürdig).
- Technische Probleme eines einzelnen Teilnehmenden sind dann ganz besonders unangenehm, wenn es sich um „späte Einwähler“ handelt, zumal dann eine nochmalige Verzögerung durch die selbe Person verursacht wird. Wer wenige Minuten vorher da ist, kann Technikprobleme meist unkompliziert lösen.
- Meetings von mehr als 2 Stunden sollten vermieden werden. Der Konzentrationsaufwand ist online ungleich höher. Zumal jetzt oft mehrere Konferenzen täglich geführt werden müssen, sind Pausen unbedingt nötig!

Tipps und Tricks:

- Kamera auf 90 Grad Winkel einstellen. Achten Sie darauf, dass Ihr Gesicht unverzerrt aufgenommen wird.
- Verhalten und kleiden Sie sich wie in physischen Meetings: Die Wirkung von Mimik, Gesten, Blickkontakt kann auch online entscheidend sein.
- Beleuchtung Ihres Gesichts möglichst von vorne, nicht von oben oder gar von hinten (blendet sonst oder Gesicht ist dunkel).
- Vorher möglichst neutralen Hintergrund aussuchen. Ihre Hauseinrichtung lenkt alle von einem konzentrierten Arbeiten ab. Je mehr Teilnehmende, desto mehr Wohnungsbesichtigungen muss der Kopf wieder ausblenden, was die Effektivität eher stört.
- Seien Sie sich bewusst, dass mehrere Personen Sie permanent beobachten. Vermeiden Sie Kopfabstützen oder sich oft mit den Händen ins Gesicht fassen.
- Möglichst einen ruhigen und geschlossenen Raum wählen, wenn nötig auch Kopfhörer bereithalten, wenn Ihr Gerät nicht optimal abgestimmt ist oder zu Beginn von anderen mangelhafte Qualität von Ihrem Gerät angezeigt wird.



© Алина Кварацхелия – stock.adobe.com

- Meetings von mehr als zehn Personen möglichst vermeiden. Ausgeglichene Redeanteile werden dann kompliziert zu gestalten. Es sei denn, es handelt sich um Vorträge oder Workshops, bei denen 1 bis 2 Personen den Hauptredeanteil innehaben.
- Komplexe Zusammenhänge vermeiden oder vereinfachen. Machen Sie sich bewusst, dass online vermittelte Themen oft schwerer zu erfassen sind.
- Keine Nachrichten an andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer parallel versenden. Fällt oft auf und wird als unprofessionell und störend wahrgenommen. Wirkt wie Flüstern bei analogen Meetings!

Raum für Ihre Stichpunkte

Welche Veränderungen nehme ich an mir und auch an meinem Umgang mit anderen derzeit wahr?
(meine Gedanken, meine Gefühle, mein Verhalten, meinen Körper betreffend)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was gilt es zu beachten oder ggf. zu verändern? Was tut mir gut diesbezüglich?
Was kann ich gestalten, dass es mir in dieser Ausnahmezeit gut geht und ich mich im Rahmen der Möglichkeiten möglichst wohlfühlen kann?

.....

.....

.....

[1] Frank Jacobi (2020), Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen, Psychologische Hilfen in herausfordernden Zeiten: https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarant%C3%A4ne.pdf,

[2] Vgl. Samantha K. Brooks et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet, 395, 912–20. (https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8)

[3] Vgl. Peter Wendl (2019), Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung, Verlag Herder, Freiburg i. Br., 54-67 sowie ders. (2019), Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt-zusammen-wachsen, Verlag Herder, Freiburg i. Br., 32-39.

[4] In der Isolationsforschung werden z. B. Raumfahrtmissionen, Gruppen auf Bohrinseln oder auch Tiefsee- und Polarexpeditionen psychologisch analysiert.

[5] Jack Stuster, Naval Institute Press; Reprint 2011

[6] Besonders erwähnt seien hier neben Jack Stuster und Frank Jacobi (siehe oben) beispielsweise die wertvollen verhaltenstherapeutischen Interventionen in einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung: „Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus“ des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie München von Marie Bartholomäus und Leonhard Schilbach: https://www.psych.mpg.de/2628420/psychisch_gesund_bleiben_w_hrend_social_distancing.pdf oder auch die zehn über- sichtlichen Empfehlungen gegen den „Lagerkoller“ von Stephan Mühlig von der TU Chemnitz, Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie: https://www.tu-chemnitz.de/tu/pressestelle/aktuell/10055. Dem hier veröffentlichenden Zentralinstitut für Ehe und Familie liegen darüber hinaus zu den Themen Isolation, seelische Gesundheit und Psychohygiene sowie zu Fernbeziehungen wichtige Forschungserkenntnisse aus der seit 2002 währenden Kooperation mit dem Katholischen Militärbischofsamt vor, die in die hier vorliegenden Inspirationen Eingang gefunden haben.

[7] Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus. Verhaltenstherapeutische Interventionen in einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung, herausgegeben vom Max-Planck-Institut München, (Seite 28f). Diese Darstellung und die folgenden Überlegungen zur Beobachtung von Veränderungen sind ausdrücklich davon abgeleitet!

[8] Vgl. https://www.eurekalert.org/pub_releases/2020-04/uoc--iwo041420.php

[9] So schreibt der Bayerische Staatsminister für Unterricht und Kultus an die Eltern am 21.4.2020: „Uns ist bewusst, dass es große Unterschiede in den häuslichen Voraussetzungen gibt. Deshalb müssen die Ansprüche an Ihre Unterstützung der Kinder realistisch bleiben: Sie können und sollen nicht die Lehrkraft ersetzen. Betonen möchte ich auch: Die Angebote des „Lernens zuhause“ können und sollen den regulären Präsenzunterricht in der Schule nicht ersetzen. Vielmehr dienen sie dazu, eine möglichst solide Grundlage für die Wiederaufnahme des Unterrichts zum jeweiligen Zeitpunkt zu schaffen.“

[10] https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf

[11] Zahlreiche Publikationen und Organisationen bieten Regeln zu dieser Thematik mit unterschiedlichsten Schwerpunkten an. Wir orientieren uns hier an einer aus unserer Sicht hervorragenden Zusammenstellung der Firma KBC München, vgl. dazu: https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:6660495130300039168, siehe auch https://kbc-consultants.com/

Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten –

anlässlich der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen der COVID-19-Pandemie

Peggy Puhl-Regler und Alexandra Ressel, Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG), Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Die Corona-Krise fordert viel von Familien mit Kindern. Das bisher gewohnte Leben hat sich verändert und findet überwiegend im kleinen Kreis der Familie statt. Der Kontakt zu liebgewonnenen und wichtigen sozialen Kontakten muss jetzt anders, virtuell gestaltet werden. Gerade unter den gegebenen – manchmal auch eintönigen – Bedingungen ist es umso wichtiger, eine gewisse Abwechslung in den Familienalltag zu bringen. Denn: „Besondere" Momente und v. a. Perspektiven fördern den Zusammenhalt und die Motivation, diese Zeit gut zu überstehen. Das sind zunächst kurzfristige Perspektiven in Form von gemeinsamen Planungen, die zeitnah umgesetzt werden können: Aktivitäten wie ein Waldspaziergang, eine gemeinsame „Expedition", ein Picknick im Garten oder auch auf dem Balkon. Bei mittelfristigen Perspektiven handelt es sich um einen Ausblick auf Dinge, die in einer absehbaren Zeit wieder machbar sein werden: z. B. der Besuch des Spiel- bzw. Sportplatzes oder die Planung, welche Freunde als erstes wieder getroffen werden. Langfristige Perspektiven sind alles, was umgesetzt und verwirklicht werden kann, wenn die Beschränkungen (größtenteils) wieder aufgehoben werden. Dazu gehören der vollständig wie zuvor geregelte Schulbesuch oder das regelmäßige Training im Sportverein.

Jedes Kind braucht dabei die unterstützende Gemeinschaft von Eltern, Familie und Freundeskreis. Bei kleineren Kindern liegt der Schwerpunkt überwiegend im familären Bereich. Bei Älteren (v. a. ab der Pubertät) verschiebt sich diese Gewichtung auf Freundinnen und Freunde sowie Gleichaltrige. In der aktuellen Corana-Krise ist es jedoch nicht oder nur unter erschwerten Bedingungen möglich, soziale Kontakte und Freundschaften zu pflegen oder neu entstehen zu lassen. Kurzfristig lässt sich dieses Bedürfnis nach Gemeinschaft durch Eltern und Geschwister abdecken und z. B. durch gemeinsames Spielen, Lesen, Sport treiben und Kreativsein fördern. Darüberhinaus ermöglichen verschiedene Medien wie (Video-)Telefonate oder Chatgruppen, den Kontakt zu weiteren Familienmitgliedern und vor allem zu Freundinnen und Freunden und Klassenkameraden.

Für die unterschiedlichen Altersstufen vom Säugling bis zum Jugendlichen findet sich auf den nachfolgenden Seiten eine Tabelle, die zusammenfasst, welche Bedürfnisse Kinder im jeweiligen Alter haben, welche Schwierigkeiten und Defizite die aktuelle Situation für sie überwiegend mit sich bringt und welche Perspektiven kurz-, mittel- und langfristig möglich sind. Dabei wird insbesondere auf die 3- bis 16-Jährigen eingegangen. Kinder in dieser Altersspanne spüren und erleben die Einschränkungen und Veränderungen ihres alltäglichen Lebens bewusst. Für Säuglinge und Kleinkinder ändert sich im Alltag weniger, da die allerwichtigsten Bezugspersonen die Eltern bleiben. Allerdings nehmen sie sehr unmittelbar Emotionen aus dem engsten Familiensystem auf.

© あきよしごろ – stock.adobe.com

SÄUGLINGE: 0 bis 12 MONATE

Wichtig zu wissen:

- Tages- und Schlafroutinen aufrechterhalten! Dadurch wird der Tagesablauf geregelt und die gewohnten Strukturen vermitteln dem Kind Sicherheit und Geborgenheit.
- Ein Säugling nimmt die Stimmungen innerhalb seiner Familie wahr. Diese können sich auf ihn übertragen und entsprechendes Verhalten auslösen.
- Ihr Kind braucht viel Zeit mit Ihnen. Lassen Sie es Ihre Nähe spüren, denn vieles wird von ihm über Sinneseindrücke, Gesten und Gefühle wahrgenommen.
- Auch auf die Entfernung ist es wichtig, Kontakt zu halten zu vertrauten Personen (z. B. Großeltern, Patinnen und Paten, Freundeskreis). Über Medien wie Videochat oder Telefon bleibt die Stimme der abwesenden Personen präsent.
- Halten Sie Ihre Vertrauten auf dem Laufenden über neue Entwicklungen und Fortschritte Ihres Kindes.
- Entwickeln Sie (neue) Rituale, die die entfernten Familienmitglieder und den Freundeskreis miteinbeziehen (der Opa liest beispielsweise die Gute-Nacht-Geschichte vor).
- Holen Sie sich fachkundigen Rat, wenn es Situationen und Verhaltensweisen Ihres Kindes gibt, die Sie verunsichern (siehe Rückseite der Broschüre mit Notfallnummern).

TIPPS

- Dem Säugling immer wieder Bilder der Großeltern zeigen, damit diese ihm vertraut bleiben.
- Den (entfernten) Großeltern hilft z. B. ein Bild bei Sehnsucht nach dem Enkelkind. Immer wieder aktualisieren, da sich ein Baby sehr schnell weiterentwickelt!

Beim nächsten Wiedersehen mit eigentlich vertrauten Familienmitgliedern wie den Großeltern oder engen Freunden kann der Säugling (wieder) fremdeln.

Lassen Sie ihm Zeit, sich wieder neu an andere Personen zu gewöhnen.

TIPPS

- Neues Ritual einführen: Oma und Opa lesen z. B. über Videochat die Gute-Nacht-Geschichte vor.
- Etwas zusammen basteln für Oma und Opa oder ein Video aufnehmen für sie.

Beim nächsten Wiedersehen mit eigentlich vertrauten Bezugspersonen wie den Großeltern, dem engsten Freundeskreis oder auch in der Kita kann das Kleinkind (wieder) fremdeln.

Lassen Sie ihm Zeit, sich wieder neu an andere Personen zu gewöhnen.

KLEINKINDER: 1 bis 2 JAHRE

Wichtig zu wissen:

- Tages- und Schlafroutinen aufrechterhalten! Dadurch wird der Tagesablauf geregelt und die gewohnten Routinen vermitteln dem Kind Sicherheit und Geborgenheit.
- Ein Kleinkind versteht mehr, als es selbst sprachlich ausdrücken kann. Seine Gefühle können sich in Ermangelung der Sprache über das Verhalten äußern.
- Kleinkinder imitieren oft das Verhalten der Eltern. Sie sollten daher mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über eigene Ängste oder Sorgen reden, damit auch das Kind diese hilfreiche Fähigkeit erlernt. Finden Sie gemeinsam Lösungen, damit sich Negatives nicht auf das Kind überträgt.
- Ihr Kind braucht viel Zeit mit Ihnen. Lassen Sie es Ihre Nähe spüren, denn vieles wird von ihm über Sinneseindrücke, Gesten und Gefühle wahrgenommen.
- Holen Sie sich fachkundigen Rat, wenn es im Umgang mit Ihrem Kind zu Situationen kommt, die Sie stark und langanhaltend verunsichern.

>>

In Anlehnung an: Broschüre des ZFG „Zusammen schaffen wir das!“

	Was brauchen Kinder?	Was fehlt Kindern in der aktuellen Situation?
1-2 Jahre	• Beständige liebevolle Beziehungen, bedeutendste Beziehung ist die zu den Eltern als wichtigste und konstante Bezugspersonen, viel Zeit mit Eltern und Geschwistern	• Kontakt zu weiteren Bezugspersonen, z. B. Großeltern, getrennt-lebende Elternteile, Freundeskreis
	• Bewegung und Spiel	• Spielverabredungen, Möglichkeiten und Platz, draußen zu spielen
	• (Familien-)Rituale	• Viele Rituale lassen sich mit der aktuellen Situation nicht vereinbaren oder sind nur eingeschränkt möglich, z. B. gemeinsames Sonntagsfrühstück, Gottesdienstbesuch, gewohnte Aktivitäten
	• Möglichkeiten, Erfahrungen zu sammeln	• Gelegenheiten, in denen eigene Erfahrungen gemacht werden

Welche Perspektiven gibt es?

K = kurzfristig, M = mittelfristig, L = langfristig

K: Kontakthalten über Videochat und Anrufe

M: vereinbaren, wie Kontakt verstetigt und beibehalten werden kann, im Gedächtnis bleiben und aneinander denken: z. B. Bild malen und per Post schicken, einen Blumenstrauß vor die Türe stellen

L: reales erstes Treffen planen (Wie soll das aussehen?), gemeinsame Unternehmungen verstetigen

---

K: tägliche Spaziergänge, Spiel draußen, Laufrad fahren

M: neue Spiele und Aktivitäten ausprobieren, um Anreize und Abwechslung zu schaffen

L: Was davon kann beibehalten werden in der Zeit „nach Corona“?

K: gewohnte Rituale möglichst beibehalten, ggf. anpassen wie Gute-Nacht-Geschichte abwechselnd von Eltern vorlesen lassen, neue Rituale finden (z. B. gemeinsames Spiel am Abend mit der ganzen Familie, wobei jeden Tag ein anderer die Auswahl trifft)
Wo können weitere Familienmitglieder (z. B. Großeltern auch auf die Entfernung) mit integriert werden?

M: Rituale ggf. verändern oder neue entstehen lassen, weil die Kinder sich weiterentwickelt haben

L: neu etablierte Rituale ggf. beibehalten

K: neue Spiele zu Hause ausprobieren, ermuntern, etwas alleine zu versuchen, Gelegenheiten, Dinge alleine auszuprobieren (z. B. Sandburgen bauen OHNE Hilfe der Eltern)

M: neue Fähigkeiten weiter stärken, ausbauen und verstetigen

L: Welche motorischen Fähigkeiten haben sich entwickelt? Vielleicht umsteigen auf das Dreirad jetzt möglich?

In Anlehnung an: Brazelton/Greenspan: The irreducible needs of children; Konrad/Schultheis: Kindheit; Broschüre des ZFG „Zusammen schaffen wir das!“; Puhl-Regler: Ängste von Kindern aus Soldatenfamilien.

>>

KINDERGARTENKINDER: 3 bis 6 Jahre

Wichtig zu wissen:

- Tages- und Schlafroutinen aufrechterhalten! Dadurch wird der Tagesablauf geregelt und die gewohnten Routinen vermitteln dem Kind Sicherheit und Geborgenheit.
- Kinder bekommen die Veränderungen des Corona-Alltags mit und brauchen ein (er-)klärendes Gespräch mit beiden Eltern. Erläutern Sie alters- und kindgerecht. Ihre Antworten sollten ehrlich sein, wenngleich Sie nicht alles sagen müssen, was Sie wissen.
- Kindergartenkinder nehmen nach wie vor viel über Sinneseindrücke, Gesten und Gerüche wahr. Verbringen Sie viel Zeit mit Ihrem Kind und lassen Sie es Ihre Nähe spüren.
- Im Umgang mit der neuen Situation kann auch ein Schmusetier oder Schmusetuch wieder wichtig werden und Sicherheit geben.
- Eine weitere Idee, um Verbindung zu spüren: Mit der Oma/dem Opa ein Kuscheltier austauschen oder ein Foto mit Erzieherin/Erzieher aus dem Kindergarten/der Kindergartengruppe aufstellen.
- Holen Sie sich fachkundigen Rat, wenn es im Umgang mit Ihrem Kind zu Situationen kommt, die Sie stark und langanhaltend verunsichern (siehe Rückseite der Broschüre mit Notfallnummern).

TIPPS

- Eine gemalte *to-do*-Liste erstellen mit Unternehmungen, Ausflügen, auf die sich Ihr Kind „nach Corona“ freut.
- Selbstgebasteltes oder Selbstgemaltes austauschen mit Personen, die Ihrem Kind wichtig sind.

Beim nächsten Wiedersehen mit eigentlich vertrauten Bezugspersonen wie den Großeltern, dem Freundeskreis oder der Erzieherin/dem Erzieher kann das Kindergartenkind (wieder) fremdeln.

Lassen Sie ihm Zeit, sich wieder neu an andere Personen zu gewöhnen.

Was brauchen Kinder?

3-6 Jahre

- bedeutendste Beziehung ist die zu den Eltern als wichtigste und konstante Bezugspersonen, viel Zeit mit Eltern und Geschwistern, Kontakt zu Gleichaltrigen
- Bewegung und Spiel
- (Familien-)Rituale
- Rückzugsmöglichkeiten und Freiräume
- Möglichkeiten, Erfahrungen zu sammeln
- Wunsch nach Anerkennung und Wertschätzung

Was fehlt Kindern in der aktuellen Situation?	Welche Perspektiven gibt es? K = kurzfristig, M = mittelfristig, L = langfristig
• Kontakt zu weiteren Bezugspersonen, z. B. Großeltern, getrenntlebende Elternteile, Freundeskreis	K: Kontakthalten über Videochat und Telefon M: aneinander denken (z. B. Bild malen und per Post schicken, Blumenstrauß vor die Tür stellen); vereinbaren, wie Kontakt verstetigt werden kann L: reales erstes Treffen planen (Wie soll das aussehen?), gemeinsame Unternehmungen verstetigen
• Spielverabredungen, Sportverein, Möglichkeiten und Platz, draußen zu spielen	K: neue Sportarten/-geräte ausprobieren, alte Hobbys reaktivieren M: neue Spiele und Aktivitäten ausprobieren, um Anreize und Abwechslung zu schaffen L: Was davon kann beibehalten werden in der Zeit „nach Corona“?, ggf. neue Vereinsmitgliedschaft
• Viele Rituale lassen sich mit der aktuellen Situation nicht vereinbaren oder sind nur eingeschränkt möglich, z. B. gemeinsames Sonntagsfrühstück, Gottesdienstbesuch, gewohnte Aktivitäten	K: gewohnte Rituale möglichst beibehalten, ggf. anpassen (Gute-Nacht-Geschichte z. B. abwechselnd von Eltern vorlesen lassen); neue Rituale finden wie gemeinsames Spiel am Abend mit der ganzen Familie, wobei jeden Tag ein anderer die Auswahl trifft M: Rituale ggf. verändern oder neue entstehen lassen, weil die Kinder sich weiterentwickelt haben L: neu etablierte Rituale ggf. beibehalten
• „eigene Orte“ aufgrund beengter Wohn- und Bewegungsverhältnisse	K: kreative Räume schaffen für das Spiel alleine trotz Platzmangels (z. B. bekommt das Kind einen Raum für eine bestimmte Zeit) M: immer wieder schauen: Wo haben sich Kinder weiterentwickelt und wie kann man ihnen (neue) Freiräume oder Anreize schaffen? L: als Eltern aushalten, dass Kinder diese Freiräume und Rückzugsmöglichkeiten brauchen und nutzen sowie sie in ihrer Unabhängigkeit fördern
• Gelegenheiten, in denen eigene Erfahrungen gemacht werden	K: neue Spiele zu Hause ausprobieren; ermuntern, etwas alleine zu versuchen; Gelegenheiten bieten, Dinge alleine zu versuchen; neue Möglichkeiten nutzen, z. B. Websportangebote, Kinder-Apps M: gemeinsam überlegen: Was macht (Vor-)Freude? Was möchten Kinder in der Zeit „danach“ ausprobieren? L: Aussicht auf Neues wie Vereinsmitgliedschaft oder erster Einkauf alleine
• beschränkt sich derzeit auf die Rückmeldungen der unmittelbaren Familienmitglieder, d. h. der Eltern und ggf. Geschwister	K: als Eltern ausreichend loben, z. B. wenn Kinder länger gespielt haben M: Rückmeldung ggf. auch von anderen Personen wie den Großeltern L: Rückmeldungen von außerhalb der Familie, z. B. Kita, Trainer, Gleichaltrige

In Anlehnung an: Brazelton/Greenspan: The irreducible needs of children; Konrad/Schultheis: Kindheit; Broschüre des ZFG „Zusammen schaffen wir das!“; Puhl-Regler: Ängste von Kindern aus Soldatenfamilien. >>

(GRUND)SCHULKINDER: 6 bis 12 JAHRE

Wichtig zu wissen:

- Tages- und Schlafroutinen aufrechterhalten! Dadurch wird der Tagesablauf geregelt und strukturiert. Berücksichtigen Sie Arbeitsphasen für die Schule, dann ist der Tag auch für Sie planbarer.
- Das Kind nimmt seine Umwelt bewusster wahr und beginnt, sich auch mit gesellschaftlichen Problem und Themen auseinanderzusetzen (z. B. Warum leiden die älteren Menschen so, wenn keiner zu Besuch kommt? Warum sterben so viele Menschen wegen Corona?)
- Nehmen Sie die Fragen der Kinder ernst und beantworten Sie diese ehrlich und altersgerecht. Faustregel: Sie müssen Ihrem Kind nicht alles sagen – aber was Sie sagen, sollte wahr sein!
- Auf Medienkonsum achten und möglichst zusammen mit den Kindern z. B. Berichte ansehen oder lesen, um aufkommende Fragen gleich beantworten zu können.
- Machen Sie Ihrem Kind Mut und vermitteln Sie die Gewissheit, dass die Krise irgendwann zu Ende sein wird und die Familie stark genug ist, die Herausforderungen im Zusammenhang mit Corona gemeinsam zu meistern.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, über seine Gefühle und Ängste zu sprechen und nehmen Sie es ernst mit seinen Sorgen und Gefühlen.
- Holen Sie sich fachkundigen Rat, wenn es im Umgang mit Ihrem Kind zu Situationen kommt, die Sie stark und lange verunsichern (siehe Rückseite der Broschüre mit Notfallnummern).

TIPPS

- Eine *to-do*-Liste erstellen mit Dingen, auf die sich Ihr Kind „nach Corona“ freut.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, über seine Gefühle und Ängste zu sprechen. Gerade gemeinsame Aktivitäten wie z. B. eine Radtour bieten dafür eine gute Gelegenheit.

Bei der Wiederaufnahme des Unterrichts kann es dauern, bis sich Ihr Kind wieder an den Tagesablauf gewöhnt.

Lassen Sie ihm Zeit, sich mit der veränderten Schulsituation zu arrangieren.

Was brauchen Kinder?

6-12 Jahre

- beständige liebevolle Beziehung zu den Eltern; dem engen Freundeskreis und Gleichaltrige werden zunehmend wichtiger
- Bewegung und Spiel
- (Familien-)Rituale
- Rückzugsmöglichkeiten und Freiräume
- Möglichkeiten, Erfahrungen zu sammeln
- Wunsch nach Anerkennung und Wertschätzung, vor allem bei älteren Schulkindern

Was fehlt Kindern in der aktuellen Situation?	Welche Perspektiven gibt es? K = kurzfristig, M = mittelfristig, L = langfristig
• kein oder nur eingeschränkter Kontakt zu weiteren Bezugspersonen, z. B. Großeltern, getrenntlebende Elternteile, Freundinnen und Freunde	K: Kontakthalten über Videochat/Anrufe; entwickeln sie gemeinsam Ideen, wie der Kontakt zum Freundeskreis und Familie aufrechterhalten werden kann M: aneinander denken (z. B. Briefe schreiben und per Post schicken; Blumenstrauß vor die Tür stellen); vereinbaren, wie Kontakt verstetigt werden kann L: reales erstes Treffen planen (Wie soll das aussehen?), gemeinsame Unternehmungen verstetigen
• Spielverabredungen, Sportverein, Möglichkeiten und Platz, draußen zu spielen und sich zu bewegen	K: neue Sportarten/-geräte ausprobieren, alte Hobbys reaktivieren M: neue Spiele und Aktivitäten ausprobieren, um Anreize und Abwechslung zu schaffen; überlegen, was von diesen Aktivitäten verstetigt werden kann L: ggf. neue Vereinsmitgliedschaft
• viele Rituale lassen sich mit der aktuellen Situation nicht vereinbaren oder sind nur eingeschränkt möglich, z. B. gemeinsames Sonntagsfrühstück, Besuche, Mitfeier von Gottesdiensten	K: gewohnte Rituale möglichst beibehalten, ggf. anpassen, neue Rituale finden (z. B. gemeinsames Spiel am Abend mit der ganzen Familie, wobei jeden Tag ein anderer die Auswahl trifft) M: Rituale ggf. verändern oder neue entstehen lassen, weil die Kinder sich weiterentwickelt haben L: neu etablierte Rituale ggf. beibehalten
• „eigene Orte“ aufgrund beengter Wohn- und Bewegungsverhältnisse	K: kreative Räume schaffen für das Spiel alleine trotz Platzmangels (z. B. bekommt das Kind einen Raum für eine bestimmte Zeit) M: immer wieder aufmerksam beobachten, wie sich Kinder weiterentwickeln und wie man Ihnen (neue) Freiräume schaffen kann? L: als Eltern aushalten, dass Kinder diese Freiräume und Rückzugsmöglichkeiten brauchen und nutzen sowie sie in ihrer Unabhängigkeit fördern
• Gelegenheiten, in denen eigene Erfahrungen gemacht werden	K: neue Möglichkeiten nutzen, z. B. Websportangebote, Internet-Tutorials M: gemeinsam überlegen: Was fördert die (Vor-)Freude? Was möchten Kinder in der Zeit „danach“ ausprobieren? L: Aussicht auf Neues wie Vereinsmitgliedschaft oder erste Aktivitäten alleine (z. B. Einkauf beim Bäcker)
• beschränkt sich derzeit auf die Rückmeldungen der unmittelbaren Familienmitglieder, d. h. der Eltern und ggf. Geschwister	K: als Eltern darauf achten, ausreichend zu loben, z. B. für Mitarbeit im Haushalt, die Schularbeiten oder auch, wenn Kinder in Ruhe länger gespielt haben M: Rückmeldung ggf. auch von anderen Personen wie Großeltern L: Rückmeldungen wieder von außerhalb der Familie, z. B. Lehrer/innen, Trainer/innen, Gleichaltrige

In Anlehnung an: Brazelton/Greenspan: The irreducible needs of children; Konrad/Schultheis: Kindheit; Broschüre des ZFG „Zusammen schaffen wir das!“; Puhl-Regler: Ängste von Kindern aus Soldatenfamilien. >>

JUGENDLICHE ab 13 JAHREN

Wichtig zu wissen:

- Tages-, Schul- und Schlafroutinen so gut wie möglich aufrechterhalten! Dadurch wird der Tagesablauf geregelt und strukturiert.
- Suchen Sie aktiv das Gespräch mit dem/der Jugendlichen – auch bei scheinbarem Desinteresse, hier bieten sich z. B. gemeinsame Aktivitäten an. Die Gespräche sollten auf Augenhöhe stattfinden, denn Ihr Kind möchte von Ihnen als gleichberechtigter Gesprächspartner gesehen werden.
- Machen Sie sich bewusst, dass jetzt für Jugendliche immer öfter der Freundeskreis und Gleichaltrige die erste Ansprechstelle für den Austausch von Wichtigem sind.
- Die außergewöhnlichen Belastungen durch die Verhaltensumstellungen bedingt durch die Corona-Krise können dazu beitragen, dass der natürliche und wichtige Ablösungsprozess verhindert oder beschleunigt wird (Übernahme der Verantwortung für die Familie oder Rückzug aus der Familie).
- Ruhiges, unauffälliges Verhalten des/der Jugendlichen bedeuten nicht unbedingt, dass Ihr Kind mit der aktuellen Situation gut umgehen kann bzw. dass sie ihm egal ist.
- Regeln und Pflichten auch weiterhin einfordern!
- Holen Sie sich fachkundigen Rat, wenn es im Umgang mit Ihrem Kind zu Situationen kommt, die Sie stark und lange verunsichern (siehe Rückseite der Broschüre mit Notfallnumern).

Was brauchen Jugendliche?

ab 13 Jahren

- Rückzugsmöglichkeiten, Freiräume und Privatsphäre
- Wunsch nach Anerkennung und Wertschätzung, vor allem bei den älteren Jugendlichen
- Soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen, Ablösung von den Eltern

© あんころもち (ankomando) – stock.adobe.com

Was fehlt Jugendlichen in der aktuellen Situation?	Welche Perspektiven gibt es? K = kurzfristig, M = mittelfristig, L = langfristig
• „eigene Orte“ aufgrund beengter Wohn- und Bewegungsverhältnisse, Privatsphäre	K: kreative Räume schaffen für Rückzugsmöglichkeiten und Zeit für sich alleine trotz Platzmangels (z. B. bekommt der Jugendliche einen Raum für eine bestimmte Zeit für sich alleine) M: als Eltern aushalten, dass Jugendliche diese Freiräume und Rückzugsmöglichkeiten brauchen und nutzen L: in Aussicht stellen, was „nach Corona“ möglich ist; die Jugendlichen in ihrer Unabhängigkeit fördern und diese respektieren
• beschränkt sich derzeit auf die Rückmeldungen der unmittelbaren Familienmitglieder, das heißt der Eltern und ggf. Geschwister	K: als Eltern darauf achten, ausreichend zu loben, z. B. für Mithilfe im Haushalt oder für die Erledigung der Schularbeiten M: Rückmeldung ggf. auch von anderen, z. B. Großeltern; kurzes Treffen mit enger Freundin oder engem Freund unter Einhaltung der Abstandsregeln L: Rückmeldungen wieder von außerhalb der Familie, z. B. Lehrer/innen Trainer/innen, Gleichaltrige
• keine physische Kontaktmöglichkeit zu Gleichaltrigen, dafür umso mehr Nähe zu den Eltern	K: Kontakthalten über Video-/Gruppenchat und Anrufe M: Aktivitäten für die Zeit „danach“ planen und die Hoffnung bestärken, dass Normalität wieder einkehren wird L: Wiedersehen in Schule, Verein etc.

In Anlehnung an: Brazelton/Greenspan: The irreducible needs of children; Konrad/Schultheis: Kindheit; Broschüre des ZFG „Zusammen schaffen wir das!“; Puhl-Regler: Ängste von Kindern aus Soldatenfamilien.

TIPPS

- Regelmäßig Zeit und ungestörte Rückzugsorte für den Jugendlichen alleine zur Verfügung stellen.
- Zeiten planen mit Aktivitäten, die gemeinsam verbracht werden und dem Jugendlichen tatsächlich zusagen (z. B. zum Kochen der Lieblingsspeise oder zum Spieleabend).

Bei der Wiederaufnahme des Unterrichts kann es dauern, bis sich Ihr Kind wieder an den Tagesablauf gewöhnt.

Lassen Sie ihm Zeit, sich mit der veränderten Schulsituation zu arrangieren.

>>

Wegweiser für besonders „geladene“ Tage

Ein wichtige Orientierung für Eltern und besonders auch alleinerziehende Mütter und Väter

© Nataliya – stock.adobe.com

Diese Zeit bedeutet für Eltern und Kinder oft ein hohes Maß an Stress, auch weil wir uns weniger aus dem Weg gehen können und permanent gefordert sind. Daher ein kleiner Wegweiser für besonders „geladene“ und angespannte Tage:

Was kann ich tun, bevor es kracht …?

Um einem „Ausflippen“ vorzubeugen, müssen wir uns darüber bewusst werden, dass sowohl Eltern als auch Kinder, bevor es zu einer Eskalation kommt, maximal gestresst sind.

Woran erkenne ich also, dass ich selbst oder mein Kind einem Extremstress unterliegen?

Dies kann sich z. B. durch ein langsames „Hochschaukeln“ bemerkbar machen. Hierbei wird dann immer lauter und schneller gesprochen, die Anspannung ist sichtbar durch Mimik und Gestik. Bei manchen ist es aber gerade anders, sie werden immer ruhiger und sagen irgendwann nichts mehr, bevor sie dann „explodieren“.

Wie ist es bei Ihnen, bei Ihrem Partner,
bei Ihren Kindern?
Wann und wie merken Sie,
dass zunehmend eine Eskalation droht?

Diese Fragestellungen sind sehr wichtig, damit Sie es rechtzeitig wahrnehmen und vorbeugend handeln können.

Was kann ich nun tun, um einer Eskalation zuvorzukommen?

Führen Sie zu Hause für jedes Familienmitglied einen „sicheren Ort“ ein. Es handelt sich dabei um eine wertvolle Hilfestellung aus der systemischen Familientherapie. Nicht jede und jeder verfügt über ausreichend Wohnraum, aber trotzdem ist es sinnvoll, dass jedes Familienmitglied eine kleine Ecke oder auch ein Zimmer hat, die es sich so gestalten kann, dass es sich wohlfühlt (Kissen, Decke, Fotoalbum, Bücher, Erinnerungsstücke, Kuscheltier, etc.).

Besprechen Sie mit der Familie den Sinn des sicheren Orts. Dieser liegt darin, dass, wenn es zu einer maximalen Anspannung kommt, sich derjenige dorthin begibt. Weisen Sie sich gegenseitig darauf hin, wenn dieser Moment gekommen ist. Das jeweilige Familienmitglied sucht dann seinen sicheren Ort auf, die anderen lassen es möglichst in Ruhe.

Dies schafft Entlastung und Stressabbau. So können Sie so manche Eskalation vermeiden. Und natürlich ist dies auch für Sie als Eltern(teil) sinnvoll, denn gerade Ihnen wird in dieser Zeit so einiges abverlangt.

Spüren Sie an sich diese maximale Anspannung, versuchen Sie eventuell durch einen Anruf bei einer vertrauten Person sich Entlastung und Zuspruch zu holen, gehen Sie kurz auf Abstand, machen Sie (wenn möglich) einen Spaziergang oder hören Sie Musik.

Was tun, wenn es doch gekracht hat?

Nicht immer gelingt es, dass wir uns so gut im Griff haben. Da kommt es vor, dass wir schreien und vielleicht auch etwas sagen, das uns später leidtut.

Wichtig ist, dass Sie nicht zu streng mit sich sind. Wir alle sind Menschen und unterliegen Situationen, in denen wir manchmal nicht mehr die nötige Kraft haben, besonnen und durchdacht zu reagieren. Körperliche Gewalt ist dabei allerdings immer und überall zu vermeiden! Sollte es nun „gekracht“ haben, bitten Sie um Entschuldigung. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie maximal gestresst waren und das, was passiert ist, nicht in Ordnung war. So zeigen Sie Ihrem Kind, dass das Verhalten, welches Sie auch bei ihm nicht sehen wollen, nicht okay war – und gehen mit gutem Beispiel voran, wie man um Entschuldigung bittet. Ihr Kind lernt von Ihnen, dass es auch einen versöhnlichen Weg „zurück“ gibt.

Diese „Wegweisungen“ stammen von Frau Patricia Weidinger, SKF Ingolstadt, die sie im Rahmen von Elternbriefen für die Schulsozialarbeit formuliert hat. Für die freundliche Erlaubnis, diese abzudrucken, vielen herzlichen Dank!

LITERATUR

Verwendete und weiterführende Literatur

- Thomas Berry Brazelton, Stanley I. Greenspan (2000), The irreducible needs of children: What every child must have to grow, Da Capo Lifelong Books, Cambridge USA.

- Franz-Michael Konrad, Klaudia Schultheis (2007), Kindheit: Eine pädagogische Einführung, W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart.

- Jack Stuster (2011), Bold Endeavors: Lessons from Polar and Space Exploration, Naval Institute Press: Reprint 2011, Annapolis, Maryland, USA.

- Zusammen schaffen wir das! Informationen und Hilfe für Eltern, Kitas und Schulen rund um Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung (2019), Eichstätt. Hg. v. Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt.

- Peggy Puhl-Regler (2016), Ängste von Kindern aus Soldatenfamilien. Präventive und begleitende Maßnahmen für Einsatzzeiten und Grundbetrieb. *https://www.ku.de/fileadmin/190803/Publikationen/Aengste_von_Kinder_aus_Soldatenfamilien.pdf*

- Peter Wendl (2019), Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt-zusammen-wachsen, Verlag Herder, Freiburg i. Br.

- Peter Wendl (2019), Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung, Verlag Herder, Freiburg i. Br.

Verwendete Homepages [Letztes Abrufdatum: 8.5.2020]:

- Empfehlungen für Online-Meetings: https://www.linkedin.com/feed/update urn:li:activity:6660495130300039168 siehe auch: https://kbc-consultants.com/
- Hinweise der WHO https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf
- „Neuropsychiatrische Auswirkungen der Pandemie“ https://www.eurekalert.org/pub_releases/2020-04/uoc--iwo041420.php
- „Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus“ des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie München von Marie Bartholomäus und Leonhard Schilbach: https://www.psych.mpg.de/2628420/psychisch_gesund_bleiben_w_hrend_social_distancing.pdf
- „The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence“ von Samantha K. Brooks et al. (2020): *https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8*
- „Zehn Empfehlungen gegen den ‚Lagerkoller‘“ von Stephan Mühlig: https://www.tu-chemnitz.de/tu/pressestelle/aktuell/10055
- „Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen, Psychologische Hilfen in herausfordernden Zeiten“ von Frank Jacobi (2020): *https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/ uploads/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarant%C3%A4ne.pdf*

AUTOREN

Dr. Peter Wendl
ist Diplom-Theologe, Einzel-, Paar- und Familientherapeut sowie Traumafachberater. Er arbeitet als wissenschaftlicher Projektleiter am Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Dort verantwortet er seit 2002 die unbefristete Kooperation mit dem Katholischen Militärbischofsamt (KMBA). Schwerpunkt seiner Arbeit ist u. a. die Erforschung von Partnerschaft und Familie in besonderen Krisenzeiten und von Fernbeziehungen. Er ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.

Alexandra Ressel
ist Diplom-Pädagogin und seit 2008 wissenschaftliche Mitarbeiterin am ZFG. Sie erforscht u. a. die Lebenswirklichkeit von Soldatenfamilien. Sie ist Mutter einer Tochter.

Peggy Puhl-Regler
ist Diplom-Pädagogin und seit 2010 als wissenschaftliche Mitarbeiterin am ZFG tätig. Sie erforscht das Familienleben unter besonderen Bedingungen (u. a. Ängste von Kindern aus Soldatenfamilien). Sie ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Söhnen.

Notfallnummern (alle kostenfrei)

- Nummer gegen Kummer, Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
  www.nummergegenkummer.de

- Nummer gegen Kummer, Elterntelefon:
  0800 111 0550
  www.nummergegenkummer.de

- Hilfetelefon Sexueller Missbrauch:
  0800 22 55 530
  www.hilfeportal-missbrauch.de

- Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:
  0800 0116 016, www.hilfetelefon.de

- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder
  0800 111 0 222, www.telefonseelsorge.de

- Online Elternberatung:
  www.bke-elternberatung.de

www.ku.de/zfg

2020