



Familie in Ausnahmesituation

Hinweise zur Alltagsgestaltung in der Corona-Krise

Die Corona-Krise stellt jeden Einzelnen, die Gesellschaft als Ganzes, aber auch die Familien vor Herausforderungen, die in dieser Qualität neu sind, und mit denen niemand gerechnet hat. Durch die fraglos notwendigen Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen, deren zeitliches Ende völlig unklar ist, sind die Familien genötigt auf u.U. engem Raum zurechtzukommen – ohne die gewohnten Verpflichtungen in Schule und Beruf sowie die lieb gewonnenen Kontakt- und Freizeitmöglichkeiten außer Haus. Die Familie ist gleichsam auf sich selbst zurückgeworfen. Um diese Ausnahmesituation zu überstehen, werden von der Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche einige Hinweise zur Alltagsgestaltung gegeben:

1. Statt planlos in den Tag hineinzuleben, sollte man für so viel Struktur wie möglich sorgen. Andernfalls könnten Stimmung und Antrieb immer mehr nach unten gehen: d.h.: Keiner hat mehr Lust zu irgendetwas. Konkret bedeutet das:

- Man sollte zu einem festen Zeitpunkt bzw. nicht zu spät aufstehen bzw. dementsprechend nicht zu spät schlafen gehen. Dadurch wird das wichtige Signal gegeben und mit der Zeit verinnerlicht, dass es sich bei der Zeit ohne Schule nicht um Ferien handelt.
- Es sollten gemeinsame Mahlzeiten (früh-mittags-abends) stattfinden, um zu verhindern, dass jeder allein und unregelmäßig isst. Diese Mahlzeiten können für persönliche Gespräche genutzt werden, zu denen ansonsten nur selten Gelegenheit besteht.
- Die von der Schule übermittelten Hausaufgaben sollten konzentriert und zügig, am besten noch im Verlauf des Vormittags, erledigt werden, damit für den Nachmittag echte freie Zeit entsteht, die sinnvoll genutzt werden kann.

2. Pflichten im Haushalt sollten zur Vermeidung entsprechender Konflikte klar und gerecht verteilt werden. Auf diese Weise wird auch verhindert, dass störende Unordnung entsteht.

3. Jedem Familienmitglied sollten Rückzugsmöglichkeiten eingeräumt werden, wo es möglich wird, einmal ganz für sich zu sein (mit Kopfhörer Musik hören, lesen, in Ruhe telefonieren).



Auch und gerade in dieser schwierigen Situation sind persönliche Wünsche und Bedürfnisse wichtig und sollen zu ihrem Recht kommen.

4. Medienkonsum sollte mit klaren Regelungen begrenzt werden. Andernfalls drohen zunehmende Antriebs- und Lustlosigkeit sowie depressiv-gereizte Stimmungslagen – ein fruchtbarer Nährboden für Streitereien. Stattdessen könnte die gemeinsame Zeit für Tischspiele genützt werden, die für Spannung und Heiterkeit und damit für wohltuende Ablenkung sorgen.

5. Sport und Bewegung, z.B. Joggen und Spaziergehen an der frischen Luft im Rahmen der offiziell erlaubten Grenzen sind aktuell wichtiger denn je: Sie stärken das Immunsystem und sorgen für Energie sowie allgemeines Wohlbefinden.

6. Über die Ängste von Kindern und Jugendlichen, aber auch von Erwachsenen angesichts der Corona-Krise sollte offen gesprochen werden. Es ist psychologisch gesichert, dass sich belastende Gefühle abmildern und aufhellen, wenn es gelingt, über diese Gefühle zu sprechen. Zugleich sollte man sich klare und verlässliche Informationen besorgen, die jungen Menschen altersgerecht vermittelt werden können. Jenseits von Gerüchten und Falschmeldungen gilt es deutlich zu machen: Die Situation ist ernst, aber jeder hat die Möglichkeit, sich vor Ansteckung zu schützen, wenn er die Empfehlungen und Anordnungen von Fachleuten und Regierung umsetzt. Zugleich sollte eingeschärft werden, dass es dumm und verantwortungslos ist, dies nicht zu tun.

7. Sollte die Familie religiös geprägt sein, kann dies als Kraftquelle auch und gerade in der Krise genutzt werden. Es ist psychologisch gesichert, dass der gläubige Mensch in Situationen der Hilflosigkeit und Ohnmacht Trost, Hoffnung und Gelassenheit erfährt, wenn er auf das Wirken einer göttlichen Macht vertrauen kann. Von daher können entsprechende Rituale (Entzünden einer Kerze, Beten) angesichts der gegenwärtigen Krise Halt und Orientierung geben. Dies gilt auch für das Gebet für die bereits am Corona-Virus Verstorbenen.

Sollte das Bedürfnis nach Unterstützung in dieser Krisenzeit bestehen, stehen wir als Caritas-Erziehungsberatungsstelle in Form von Telefonberatungen zur Verfügung: 09181/2974-0.

PD Dr. Thomas Schnelzer

Diplom-Psychologe, Diplom-Theologe, Psychologischer Psychotherapeut