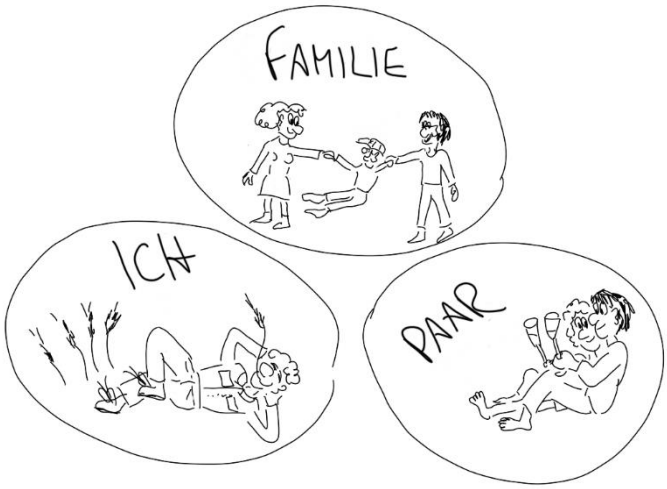
Erste Hilfe für den Familienfrieden

#stayathome! … **#wirbleibenzuhause**! … Die Idee ist gut, denn sie rettet Menschenleben. Doch was sich hinter verschlossenen Haustüren zuträgt ist oft weniger romantisch. Vier oder sechs Personen unterschiedlichen Alters auf sechzig Quadratmetern sind keine Seltenheit. Derzeit kann sich glücklich schätzen, wer ein eigenes Haus oder gar einen Garten hat.

Welche Spannungen im und zwischen den Menschen entstehen wenn sie sich eingesperrt fühlen und unter Stress geraten, können Sie im Download über Partnerschaften nachlesen. Der **Stress und fehlende Ausgleich** lässt uns Menschen im Denken eng werden. Die Wahrnehmung fokussiert sich auf die Bedrohung. Wir fühlen uns **schneller angegriffen, ungerecht behandelt oder missverstanden**. Das gilt für Alt und Jung, arm und reich, Deutsche, Schweizer und alle anderen Menschen. In Familien kann sich somit das, was eine Person in sich selbst erlebt, unter Stress potenzieren und in der Familie noch deutlicher sichtbar werden. In der aktuellen Belastungssituation durch Existenzsorgen, Streit und fehlendem Ausgleich können so in Familien sehr unangenehme Szenen entstehen.

Wir möchten Sie in dieser Zeit unterstützen und mit einigen Tipps anregen, der gewonnenen **Familienzeit einen positiveren Charakter** zu geben. Dazu finden Sie im Folgenden einige Regeln und Ideen, die Sie vermutlich schon umsetzen oder – wenn Sie mögen – so umsetzen können, dass es für Sie und Ihre Familie passt.



Regel 1:

Zuallererst sei eine Regel genannt, die schon in *normal stressigen* Zeiten für viele Menschen schwierig ist, umzusetzen: es braucht **Zeit für die Paarbeziehung**, **Zeit für die Familie** und **Zeit für sich selbst.** Wer etwa unverändert seinen eigenen Interessen aus der Zeit vor der Familiengründung nachgeht wird bald erkennen, dass etwas in der Paarbeziehung und in der Beziehung zu den Kindern kriselt. Wer den Anspruch hat, alle Zeit mit allen zu verbringen, kann unter Umständen bald feststellen, dass die Partnerschaft leidet und der eigene Körper krank wird. Wir brauchen Zeit und Pflege für alle drei Systeme: das Individuum, die Partnerschaft und die Familie.

Monika Röder
Praxis für Paartherapie und Systemtherapie

St. Alban-Vorstadt 20
CH-4052 Basel
www.paarpraxis-basel.ch
www.systemtherapie-basel.ch

Rheinbadstrasse 28
D-79713 Bad Säckingen
www.paartherapie-bad-saeckingen.de
www.systemtherapie-bad-saeckingen.de

Um die **Partnerschaft zu pflegen** ist es wichtig, dafür Zeiten zu reservieren. Geht das während die Kinder schlafen? Können Sie sie altersgemäß bitten, Sie beide für einen Austausch eine halbe Stunde in Ruhe zu lassen („Jetzt reden Mama und Papa. Ich komme zu Dir, wenn der Zeiger auf der Uhr da ist…"). In den Paarzeiten ist es wichtig, sich über **Aktuelles** auszutauschen, elementar ist **Empathie** und eine **vorwurfsfreie Kommunikation** sowie **Berührungen**. Wie Sie Ihre Partnerschaft pflegen können, finden Sie im Download „Partnerschaft".

Wie Sie **Ausgleich für sich selbst** finden könnten, steht im Download „**Bewältigung**". Aber bitte bedenken Sie: alle Familienmitglieder (außer den Kleinsten) brauchen individuelle Zeit für sich selbst. Überlegen Sie, wie Sie es organisieren können, dass jeder – zumindest die Großen - mal einige Zeit allein in der Wohnung sein darf? Können die anderen zur Entlastung mal für ein paar Stunden rausgehen? Und später wechseln Sie sich ab? Insbesondere größere Kinder brauchen **Rückzugsräume**. Planen Sie Zeiten ein, in denen jeder sich zurückziehen darf. Dabei sind die **Türen zu**. Keiner darf den anderen stören. Musik und Filme werden mit Kopfhörern gehört. Oder sie gehören zum Familienprogramm und alle schauen mit. Das ist dann wieder Familienzeit, siehe unten.

Regel 2

Seien Sie großzügig! Jetzt ist nicht die richtige Zeit, um versäumte Erziehung nachzuholen! Wenn Sie finden, dass Ihre Kinder derzeit besonders anstrengend, unausgeglichen und fordernd sind, liegt das vor allem an der Aktivierung des Stressnervensystems (Sympathikus) der Kinder – und vermutlich aller anderen Beteiligten. Jetzt mit strengeren Regeln und Maßnahmen zu kommen ist kontraproduktiv und heizt die Stimmung noch mehr an. Notieren Sie sich Ihre Erkenntnisse für die Zeit danach. Mobilisieren Sie jetzt Ihre eigene Kraft (indem Sie Zeiten für's eigene Auftanken finden, siehe oben), um kreativ und konstruktiv mit der Situation umzugehen. Das heißt, es darf auch mal ein Gummibärchen mehr sein als sonst. Und die TV- oder Handyzeiten werden nicht ganz so eng gesehen.

Und nun zu unseren Familientipps:

❖ Für ein gesundes Leben ist **Struktur** sehr wichtig. Versuchen Sie, an bekannten Rhythmen festzuhalten. Alle dürfen morgens etwas länger ausschlafen, aber um eine vereinbarte Zeit wird aufgestanden, angezogen und normal der Tag begonnen. Entwerfen Sie einen Tagesplan, der Arbeitszeiten- und Ruhezeiten enthält, der gemeinsame Zeiten und Rückzugszeiten enthält. Entwerfen Sie auch einen Wochenplan, bei dem alle mitwirken dürfen (siehe unten: Familienkonferenz). Planen Sie möglichst jeden Tag eine besondere Aktion ein (Ideen siehe unten).

❖ Viele Schulkinder haben sich vermutlich anfangs gefreut, dass sie **Schule** geschlossen wurde. Doch irgendwann dämmerte ihnen, dass das Leben ohne Schule ziemlich einsam ist. Und Lernmotivation aufzubauen und aufrechtzuerhalten, wenn niemand mitmacht oder annährend so kreative Methoden einsetzt wie die Lehrerin, ist schwer. Bleiben Sie trotzdem bei der geplanten Struktur. Unterstützen Sie ihr Kind so gut Sie können damit, Spaß an der Schularbeit zu haben. Lassen Sie es große und kleine Pausen machen – wie in der Schule. Denken Sie sich kreative Übungshilfen aus, machen Sie mit. Sorgen Sie für eine konzentriert Arbeitsatmosphäre, z.B. indem Sie in dieser Zeit in Hörweite auch arbeiten, aber trotzdem bei Bedarf ansprechbar sind. Ermöglichen Sie Ihren Kindern den Austausch über Whatapp-Klassengruppen und mit Schulkameraden. Ermutigen Sie sie, aber sehen Sie es nicht zuu eng.

❖**Medien**: Seien Sie mit den Mediennutzungszeiten etwas großzügiger. Nennen Sie es ruhig „Coronaregelung“. Nach der Quarantäne kehren Sie selbstverständlich wieder zu den üblichen Regeln zurück. In der #stayathome-Zeit aber dienen die elektronischen Geräte zur wichtigen Pflege sozialer Kontakte. Versuchen Sie Medienzeiten in die Tagesstruktur einzutakten. Je nach Alter gibt es evtl. Schulkonferenzen? Zusätzlich braucht es morgens und abends Kontaktzeiten zu Freunden? Wie sieht es aus mit dem Fernsehen? Tauschen Sie Filme und Spiele mit Nachbarn und Freunden (die kann man vor die Tür legen und desinfizieren). Besorgen Sie sich DVDs von Pippi Langstrumpf oder der Wissensserien wie „Was ist was?“ etc.. Vielleicht können Sie auch die Kindernachrichten in die Tagesstruktur einbauen (zB. „Logo“)? Oder Sie schauen je nach Alter die Harry Potter-Filme durch? Statt irgendeinen Unsinn zu schauen können hieraus vielleicht auch Familienprojekte werden?

❖ Elementar für den Menschen als soziales Wesen ist der **Kontakt** zu anderen. Er hat eine wichtige regulierende Funktion und befriedigt menschliche Grundbedürfnisse nach Zugehörigkeit. Dass die üblichen Kontaktmöglichkeiten zu Freunden, Bekannten und Verwandten derzeit nicht möglich sind, trägt besonders heftig zur angespannten Situation bei. Das ist auch ein Grund, der für gelockerte Mediennutzungszeiten spricht. Falls Sie keinen Balkon mit netten Nachbarn gegenüber haben, sind Online-Kanäle momentan wichtige Kontaktschienen. Greifen Sie mal wieder zum Telefon. Drehen Sie Filmchen füreinander. Versuchen Sie auch die Kontaktzeiten möglichst ins Tagesprogramm einzutakten. Grenzenlose Mediennutzung (das gilt auch und insbesondere für Erwachsene!) sind ungesund. Vielleicht

Monika Röder
Praxis für Paartherapie und Systemtherapie

St. Alban-Vorstadt 20
CH-4052 Basel
www.paarpraxis-basel.ch
www.systemtherapie-basel.ch

Rheinbadstrasse 28
D-79713 Bad Säckingen
www.paartherapie-bad-saeckingen.de
www.systemtherapie-bad-saeckingen.de

wollen Sie abends eine Skypekonferenz mit den Großeltern machen? Oder mit Freunden? Oder Sie basteln etwas, malen ein Bild oder packen ein Päckchen für die Oma oder den Opa?

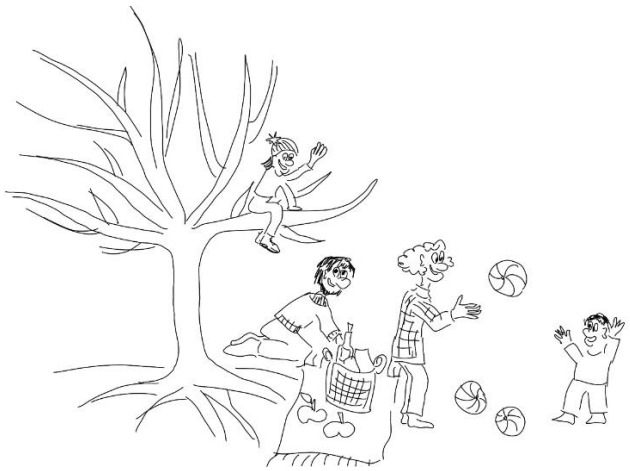
❖ **Kochen und Essen** sind wichtige sinnliche Aktivitäten. Binden Sie Ihre Kinder in die Essenzubereitung ein. Fordern Sie sie je nach Alter zum Mithelfen oder zunehmend selbständigen Zubereiten einzelner Essensteile oder ganzer Mahlzeiten auf. In dieser Zeit darf es auch mal „Kinderessen" wie Pommes&Co. geben. Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, kreativ zu werden. Aus Gurken und Karottenscheiben lassen sich leicht Sterne schneiden. Aus Tomaten können Sie Marienkäfer oder kleine Herzen basteln. Wenn es am Abend einfach Käsebrot geben soll, richten Sie die Brote vorher. Malen Sie mit Ketchup/Senf/Mayo und Gemüsestückchen Gesichter drauf. Dekorieren Sie sie zusammen mit Oliven, Gürkchen, Tomatenscheiben, Basilikumblättern, Käsewürfeln etc. zu kleinen Kunstwerken. Im Internet gibt es super kreative Anregungen zur Gestaltung des Essens

❖**Kreativität** hat motivierenden und heilenden Charakter. Beschäftigen Sie sich und Ihre Kinder mit Farben, Spielen, Bastelarbeiten, Musik… Eine Idee wäre: Jeden Tag lädt ein anderes Familienmitglied zu einem Event in sein Zimmer ein und gestaltet damit einen „Moment" so wie er ihn sich wünscht. Damit bekommen alle anderen einen Einblick in die Bedürfnisse desjenigen der das Event gestaltet.

Starten Sie große Spielprojekte. Bauen Sie eine Hütte. Nähen Sie ein Kleid. Studieren Sie ein rockiges Orchesterstück mit allen ein, verkleiden Sie sich, drehen einen Film dazu und verschicken den an Freunde. Besorgen Sie große Spiele, die eventuell mehrere Tage dauern. Lego eignen sich beispielsweise auch für Großprojekte. Es gibt Erwachsene, die bauen mannshohe Bauwerke aus Lego. Auch großen Kindern schlägt meist das Herz höher, wenn die alten Legokisten wieder rausgezogen werden.

❖ Eines der heilsamsten Elemente in schweren Zeiten ist **Bewegung**. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kids sich ausreichend bewegen. Bauen Sie einen Parcours und veranstalten Sie ein Zirkeltraining in Wohnung. Auch wenn sonst nicht auf dem Sofa rumgehüpft werden darf, muss jetzt vielleicht auf dem Bauch drüber gerobbt werden? Denken Sie sich altersgerechte Aufgaben aus und ebensolche Belohnungen. Basteln oder backen Sie z.B. Medaillen zum Aufessen.

Unternehmen Sie Wanderungen mit der Familie in der Natur. Sammeln Sie dort Dinge, Naturschönheiten, Kräuter… Oder gehen Sie auf einen Erlebniswanderweg – auch dort sollte momentan die nötige Abstandsregel gewährleistet sein. Veranstalten Sie anschließend ein Picknick. Nehmen Sie leckere Sachen mit, die motivieren, den Gipfel zu erklimmen.



Monika Röder
Praxis für Paartherapie und Systemtherapie

St. Alban-Vorstadt 20
CH-4052 Basel
www.paarpraxis-basel.ch
www.systemtherapie-basel.ch

Rheinbadstrasse 28
D-79713 Bad Säckingen
www.paartherapie-bad-saeckingen.de
www.systemtherapie-bad-saeckingen.de

Alle Arten von **Outdooraktivitäten** sind derzeit Gold wert. Spielen Sie Ball, Frisbee, Badminton. Holen Sie das Segelflugzeug vom Speicher oder den Lenkdrachen. Seilen Sie sich auch mal in kleinen familiären Subsystemen ab: Mal macht das eine Kind mit Papa die Wanderung am Bach und lässt Papierschiffchen schwimmen. Mal geht das andere Kind mit Mama auf Bäume klettern.

❖ Ebenso wie im partnerschaftlichen System ist es auch in der Familie wichtig, über **Bedürfnisse** zu sprechen. Der Papa findet es vielleicht belastend, dass er nicht weiß, wie es mit der Firma weiter geht. Aber den ganzen Tag daheim zu sein, findet er vielleicht ganz gemütlich. Er wünscht sich stille Momente zum Zeitunglesen. Das Kind findet es gar nicht gemütlich, sondern langweilig. Insbesondere weil die beste Freundin fehlt? Sie möchte gern jeden Tag mal mit der Freundin telefonieren. Und Mama nervt sich wegen der Unordnung im Haus und weil sie Angst um Oma und Opa hat? Sie wünscht sich, dass alle ihre Klamotten aufräumen und sie in der Zeit mit ihren Eltern telefonieren darf. Die Quarantäne stresst jeden anders – und es gibt kein richtig und falsch. Wichtig ist es, einander an- und zuzuhören. Veranstalten Sie jeden Tag eine **Familienkonferenz**. Essenszeiten sind meist gute Zeiten, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Egal, ob Sie das Frühstück/Mittag- oder Abendessen nehmen. Hier darf jedes Familienmitglied sagen, wie es ihm geht und was es braucht.

Und noch ein kleiner Hinweis an die Eltern: machen auch Sie mit bei der Konferenz. Aber Sie haben als Eltern eine besondere Rolle: Sie haben einerseits den Job, einen sicheren Rahmen zu bieten, also keine unnötige Angst zu schüren (also nicht: „ohje, ich hoffe auch, dass wir das alle überleben…"). Genauso wenig sollten sie aber so tun, als seien sie bedürfnislos („mir geht's gut, wenn es euch gut geht"). Seien Sie authentisch, aber seien Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst!

Und nun wünschen wir Ihnen ganz gutes Gelingen und viel Spaß miteinander. Möge die Viruskrise für unsere Gesellschaft und uns alle zu einer echten Chance werden.

Monika Röder Simone Maier-Hanemann

Monika Röder
Praxis für Paartherapie und Systemtherapie

St. Alban-Vorstadt 20
CH-4052 Basel
www.paarpraxis-basel.ch
www.systemtherapie-basel.ch

Rheinbadstrasse 28
D-79713 Bad Säckingen
www.paartherapie-bad-saeckingen.de
www.systemtherapie-bad-saeckingen.de