

## ...Wenn's zu Hause eng wird - Für Familien und Paare – in Zeiten der Enge

### Aktivitäten mit Kindern...

- Gehen Sie miteinander in die Natur (im Rahmen des Erlaubten), aktive Bewegung entspannt – das geht auch mit kleinen Kindern.
- Teilen Sie sich als Familie immer wieder einmal auf. Ein Elternteil macht mit einem Kind etwas, der andere kann in Ruhe Hausarbeit erledigen.
- Kochen Sie gemeinsam, machen sie mit den Kindern einen Speiseplan für die Woche.
- Erinnern Sie sich an Tätigkeiten, (Spiele), die Sie „früher“ schon mal gerne gemacht haben, jetzt ist Zeit dafür.

### Umgang mit Medien

- Holen Sie sich Information zur aktuellen Situation aus „traditionellen Medien“, in den sozialen Medien kursieren immer mehr Fake-News. Motivieren Sie auch Ihre Kinder und Jugendlichen dazu. Und schalten Sie die Medien so lange wie möglich ab!
- Jugendliche müssen jetzt kommunizieren! Verstehen und wertschätzen Sie Ihre jugendlichen Kinder dafür, dass sie so gut vernetzt sind.
- Definieren und überwachen Sie klare Zeiten, wann Medien nicht verwendet werden. Machen Sie bei Bedarf mit den Kindern (und auch als Paar miteinander) einen Mediennutzungsvertrag (Vorlage: [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)).
- Gestalten (basteln, malen, schneiden) Sie (gemeinsam) einen Handy-Parkplatz, ein Platz im Raum, auf welchen die Handys und Tablets zu fix vereinbarten Zeiten geparkt werden, wenn medienfreie Zeit ist.
- Übrigens: Kinder und Jugendliche, die vor der Corona Krise keine Bücher gelesen haben, werden auch jetzt nicht gerne lesen (Sie selbst wahrscheinlich auch nicht).
- Große Erziehungsmaßnahmen sind jetzt nicht gefragt und verzichten Sie möglichst auf Strafen! Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.

### Umgang mit Gefühlen und Stimmungen

- **Gefühle sind normal und dürfen sein!** Es ist normal, dass Menschen Angst haben selbst krank zu werden, dass sie sich um die Eltern und Großeltern sorgen, dass sie Unsicherheit verspüren. Die Enttäuschung der Kinder, dass sie z. B. keine Freunde treffen dürfen, gewisse Hobbys nicht ausüben dürfen, ist ebenfalls logisch und verständlich.
- **Es tut gut, mit Kindern über Gefühle zu reden und sie zu benennen.** Nicht dramatisieren. Kinder bekommen die Stimmung mit, die im Raum herrscht. Wenn die Stimmung(en) benannt und nicht verdrängt und nicht bewertet werden, merken Kinder, dass ihre eigenen Gefühle richtig sind (und sie bekommen die Erlaubnis für ihren Gefühlszustand). Sie können das Erlebte besser einordnen. „Aha, meine Eltern haben Angst, dass wir zu wenig Geld haben, weil Papa Kurzarbeit hat.“ Oder: „Mama

hat so Angst, dass Oma sich mit dem neuen Virus ansteckt, weil sie schon alt und schwach ist.“ Oder: „Papa wird schnell einmal wütend, wenn ihm alles zu viel wird“. Wird nicht mit ihnen geredet, fühlen sie sich hilflos, manchmal auch schuldig und erleben sich den Eltern oder der Situation ausgeliefert.

- **Streit mit Kindern** über ganz normale Alltagsbelange, aber auch Streit mit dem Partner vor den Kindern sind nicht immer vermeidbar und keine Katastrophe. Für kleinere Kinder ist es hilfreich, dass sie erleben, Papa und Mama sind wieder gut miteinander bzw. sie erleben, dass sie selbst als Kinder sicher sind.
- **Gefühle gehen auch wieder vorbei:** Es tut gut, den Kindern zu sagen, dass Gefühle und (schlechte) Stimmung vorübergehend sind und auch wieder aufhören. Man muss nicht alle Stimmungen gleich vertreiben und immer „auf Happy Pepi machen“. Aber nach einer Weile tut es gut, wenn die Eltern signalisieren, dass man auch bewusst etwas für eine gute Stimmung tun kann: „Und weil es uns gerade so schlecht miteinander geht, überlegen wir uns etwas, was wir miteinander machen, damit es uns wieder bessergeht! Wie wär`s mit einem Spiel (Bad in der Badewanne, Spaziergang, ein bisschen Kuscheln am Sofa, miteinander spielerisch kämpfen, etc...)?!“

#### Methoden, gemeinsam Dampf abzulassen:

- Polsterschlacht
- Spielerisch kämpfen mit Regeln (Beißen, Kratzen, Haare reißen ist verboten). Der Kampf wird beendet, sobald eine/r STOPP ruft.
- Alle schreien laut einen Kampfschrei.
- Miteinander kochen und gut essen.
- Wilde Tiere spielen: Jeder ahmt ein wildes Tier nach, wie es durch den Raum geht, wie es schreit, welche Grimassen es schneidet, welche Töne es von sich gibt.

#### Für Eltern, für Paare:

- **Organisieren Sie sich eine (neue) Tagesstruktur:** Der durch den Beruf vorgegebene Rhythmus ist weggefallen. Am Anfang kann das eine Erleichterung sein, aber Menschen brauchen gewisse Regelmäßigkeiten, fixe Zeiten und Rituale.
- Machen Sie (Zeit)Pläne für den Alltag zu Hause (Aufstehen, Essenzeiten, Kochen, Aufräumen, in Wohnung und Keller Dinge erledigen, Reparaturen, ausmisten, Lesezeiten, spazieren gehen, entspannen, ...)
- Genießen Sie mal den **Leerlauf**.

**Schwierige Themen in der Beziehung** können in solchen Zeiten noch intensiver bzw. schmerzlicher erlebt werden. Obwohl gerade Zeit dafür wäre, über Problemen zu reden, ist dies nicht sinnvoll in unsicheren und belasteten Zeiten. Zudem gibt es zurzeit weniger Möglichkeiten einander aus dem Weg zu gehen.

- Verschieben Sie schwierige Konfliktgespräche auf Zeiten, in welchen das Leben wieder seinen gewohnten Gang hat. Allerdings, Ärger sollten sie ansprechen, noch bevor die Situation eskaliert.
- Die immer schon bestehenden Unterschiede in manchen Bereichen der Lebensführung und Alltagsgestaltung werden hier genauso sichtbar und wirksam. Partner haben andere Gewohnheiten in Bezug auf Essen, Sauberkeit, Medien-Nutzung, Schlafrhythmus, ... warum soll das jetzt anders sein – es ist ja kein Urlaub, wo Paare eher bemüht sind, sich aufeinander zuzubewegen bzw. anzupassen.
- Die unterschiedlichen Bedürfnisse (und damit verbundenen Erwartungen)
- Treffen Sie zurzeit keine folgenschweren Entscheidungen, weder für Ihre Partnerschaft, noch für Ihre Kinder.
- Wenn sie nicht besonders liebevoll sein können, schalten sie auf sogenannte „Bürofreundlichkeit“ - Höflichkeit ist die Basis für Respekt, Wertschätzung und Liebe.
- Vorwürfe und Schuldzuweisungen können in unsicheren Zeiten verstärkt auftreten. Wenn dies passiert, stellen Sie kurz Ihr Abwehrsystem auf Pause und parken Sie Ihren Gegenangriff und Ihre Rechtfertigung. Denken Sie sich stattdessen einfach von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin: „Es geht ihr/ihm (auch) schlecht. Versuchen Sie zu verstehen, was für Ihre/n Partner/in gerade schwierig ist oder fragen Sie einfach nach: „Was ist los? Was ist so schlimm für dich?“ Auch wenn es paradox erscheint, entsteht ein Vorwurf meist aus dem Bedürfnis, Gefühlen von Unzufriedenheit, Hilflosigkeit und Wut Luft zu machen. Der/die Partnerin möchte einfach gehört und verstanden werden. Wenn man als Partner/in dann einfach sagt: „Ich höre dich und verstehe dich!“ nimmt das viel Sprengstoff weg.
- Seien Sie dem Partner in Bezug auf seinen/ihren Eigenheiten großzügig und nehmen Sie nicht gleich alles so persönlich – Sie kennen ihn ja und meist meint er es nicht so, denn hinter manch unbedachten Äußerungen und Kritikpunkten stecken Bedürfnisse (nach Zuwendung, Akzeptanz, Wertschätzung, Ruhe...).
- Es gibt viele online-tools, wie man spielerisch über die eigene Beziehung nachdenken kann.
- **Nehmen Sie sich selbst und Ihre Umgebung wahr!** Es ist derzeit notwendig, Einschränkungen und Verhaltensvorgaben auszuhalten, die nicht freiwillig gewählt wurden. Es tut gut, die Gefühle zu spüren, die im Spannungsfeld von Freiheitseinschränkung und Aktiv-Sein wollen auftauchen. Mit sich selbst gut in Kontakt zu sein, kann bei uns ganz neue Seiten zum Vorschein bringen.
- **Sorgen Sie gut für sich selbst!** Fragen Sie sich: „Was hilft mir, wenn ich das Gefühl habe, eingesperrt zu sein? Wie reagiere ich auf das Gefühl von Hilflosigkeit? Welche Aktivität tut mir gut und kann ich zu Hause oder in meiner näheren Umgebung tun? Womit kann ich mich selbst beruhigen und sinnvoll ablenken?“
- **Überlegen Sie, welche Kontakte Ihnen guttun:** Wen rufe ich an, wem schreibe ich, wenn ich ein Mitteilungsbedürfnis habe? Wenn Ihnen das schwerfällt, weil Sie es nicht gewohnt sind, können Sie auch jemanden bitten, Sie zu kontaktieren.

## Hilfreiches bei Ängsten und Ohnmachtsgefühlen

- In Bewegung bleiben (in dem Rahmen, der möglich ist), Manuelle Tätigen unterstützen die Selbstregulation. Hilfreich als Sofortmaßnahme kann sein: Kaltes Wasser trinken, Gesicht mit kaltem Wasser waschen, Nüsse oder Kaugummi kauen, ...
- Die Aufmerksamkeit von innen nach außen auf die konkrete Umgebung lenken: Was sehe ich, was höre ich, was rieche ich, was tun andere um mich herum.
- Ist jemand in der Nähe, mit dem Sie sich unterhalten können, gibt es jemand, den Sie anrufen oder schreiben können – (reden ist besser als schreiben), dann tun Sie es.
- Sich bewusst zusagen: unangenehme Gefühle kommen und gehen (diese Erfahrung haben viele von uns schon gemacht, nur wir vergessen es) – nicht dagegen ankämpfen – allerdings etwas tun bzw. sich ablenken ist hilfreich.
- Mit den Gefühlen sprechen: „Jetzt bist du wieder da, ich kenne dich ja schon gut, ich weiß, du gehst wieder und kannst mir nichts anhaben...“
- Körperreaktionen, wie schwitzen, erhöhter Puls, starke Müdigkeit, kribbelige Unruhe, Druck in manchen Körperregionen, leichtes Schwindelgefühl, sind sehr lästig aber harmlos (außer Sie haben eine spezielle Erkrankung, aber das wissen Sie dann.)
- Sich bewusst von Katastrophen-Gedanken ablenken – damit gehen sie nicht ganz weg – aber es wird lebbarer.
- Was hat früher in Angstsituationen geholfen?
- Konzentrieren Sie sich auf das “HIER und JETZT“: Es ist nicht wichtig, welche Karriere man in den nächsten 10 Jahren hinlegt oder was die Leute von einem denken, sondern, was heute notwendig ist: Einkaufen, Essen, mit den Kindern spielen, miteinander kuscheln, die Kleinigkeiten des Alltags gemütlich erledigen, etc...
- Entwickeln Sie ein gemeinsames Motto, einen beruhigenden, aufmunternden oder stärkenden Satz. Zum Beispiel: „Wir leben zurzeit in einer Ausnahmesituation, die wir meistern werden“ Oder: „Wir sind sicher!“ Oder: „Wir können für uns selbst sorgen!“ Oder: „Wir schaffen das gemeinsam!“. Schreiben Sie den Satz auf ein Blatt Papier und hängen es an einem wichtigen Platz in der Wohnung auf.
- Was gibt Ihnen im Moment Sicherheit? Was könnte Ihr Vertrauen stärken? Was können Sie aktuell tun, was in Ihrem Handlungseinfluss liegt?

Bevor Sie verzagen, verzweifeln und frustriert sind, aggressiv werden, andere kränken und verletzen, Dinge kaputt machen, den Partner nerven bzw. Sie selbst dauerhaft genervt sind, Sie sich durch missbräuchlichem Konsum von Alkohol und Co ablenken oder betäuben, ...

...kontaktieren Sie eine Beratungsstelle oder Hotline - telefonisch oder per E-Mail!

BEZIEHUNGLEBEN.AT 0732 773676

<http://www.beziehungleben.at/beratung>  
[www.antworten.at](http://www.antworten.at)

Mail-Beratung: [beziehungleben@dioezese-linz.at](mailto:beziehungleben@dioezese-linz.at)

Josef Hölzl