

Tipps und Ideen zur besseren Bewältigung der Corona-Krise

Grundsätzliches

Es ist wichtig, mit den Kindern über Corona zu sprechen, denn sie brauchen eine Erklärung in einer Situation, die sie als diffus erleben. Kindgerechte Erklärungen finden Sie in der Bildergeschichte „Deswegen bleiben wir jetzt zu Hause“ (<https://ze.tt>) und in Videos der Sendung mit der Maus (www.wdrmaus.de) oder der Kindernachrichten Logo! (www.zdf/kin-der/logo). Leben Sie soviel Normalität wie möglich - es sollte sich nicht alles um Corona und Covid-19 drehen.

Wichtig ist unsere Haltung, denn diese können wir beeinflussen: Versuchen Sie, sich auf das Positive in dieser Situation zu konzentrieren. Schauen Sie auf das, was möglich ist, was gelingt und was Freude macht. Versuchen Sie, die Zeit aktiv zu gestalten.

Regeln

Vielleicht sind an der einen oder anderen Stelle in dieser besonderen Zeit neue Regeln hilfreich. Dabei sollte der Leitsatz gelten: So wenig Regeln wie möglich, aber klar und für alle gleichermaßen geltend.

Bedürfnisse

Ein wichtiges körperliches Grundbedürfnis ist Essen. Von den Polarforschern um Shackleton ist überliefert, dass sie dem Essen großen Raum gaben. Auch der ehemalige Raumfahrer Thomas Reiter berichtet, dass das Essen ein Punkt ist, der immer eine Rolle spielt: Auf der Raumstation haben sich die Raumfahrer das besonders beliebte Essen fürs Wochenende aufgehoben. (FAZ 30.03.20)

Neben körperlichen sind psychische Grundbedürfnisse für unser Überleben wichtig. Diese fünf Grundbedürfnisse sollten berücksichtigt werden: Sicherheit, Liebe, Freiheit, Spaß, Anerkennung.

Sicherheit – Schutz

Tagesstruktur: Ein klar strukturierter Tagesablauf gibt Sicherheit und Orientierung. Legen Sie Zeiten fest für Aufstehen, Mahlzeiten, Lernen, Bewegung, Rausgehen (sofern möglich), Medienkonsum, usw.. Setzen Sie aber auch mal Akzente und machen Sie etwas Besonderes mit der Familie.

Stundenplan: Es bewährt sich, wenn Ihr Kind nach dem gewohnten Stundenplan arbeitet. Denken Sie auch an die Pausen – Ihr Kind braucht sie.

Rituale: Sie geben Halt und Orientierung, schaffen das Gefühl von Geborgenheit und fördern Vertrauen ins Leben. Vielleicht können Sie Rituale aus der Kita oder dem Kindergarten übernehmen oder schaffen Sie neue Familienrituale.

Liebe – Zugehörigkeit

Verbringen Sie Zeit miteinander, in der Sie gemeinsam etwas Schönes tun. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, Kontakt mit Menschen zu halten, die ihm wichtig sind: Videoanrufe bei Oma und Opa, chatten mit den Schulfreunden. Im Gespräch merken Sie, was Ihrem Kind durch den Kopf geht, was ihm Sorgen bereitet und worüber es sich freut.

Freiheit – Kontrolle – Einfluss

Gerade Freiheit und Selbstbestimmung sind im Moment sehr eingeschränkt. Daher brauchen wir andere Möglichkeiten, um Selbstwirksamkeit zu erfahren. Ihr Kind braucht Aufgaben, die es bewältigen kann: z.B. alleine ein Essen zubereiten, den Großeltern ein Bild zeichnen, eine Marmelade durch die Wohnung bauen, Kekse backen und verschenken, ein eigenes Video über die Coronaphase drehen. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Beteiligen Sie Ihre Kinder altersgemäß an der Gestaltung des Tagesprogramms: Essenswünsche, Spiel- und Sportideen werden willkommen geheißen und erfüllen das Bedürfnis nach Einflussnahme.

Spaß – Spiel – Neugier

Sorgen Sie für Situationen, die Spaß machen, auf die sich Ihr Kind freuen kann - und die nicht als Strafe für unerwünschtes Verhalten gestrichen werden. Phasen von konzentriertem Lernen sollten sich mit Spielphasen abwechseln. Wichtig ist es zu lachen, sich zu freuen und Leichtigkeit zu spüren. Machen Sie einen Mottotag – verkleidet als Spiderman (oder eine andere Lieblingsfigur) rechnet es sich gleich viel leichter, wie Forscher herausgefunden haben. (SZ 30.03.20) Gehen Sie dem Bewegungsbedürfnis Ihres Kindes nach und sorgen Sie dafür, dass es toben, hüpfen, tanzen und sich auspowern kann. Ideen finden Sie z.B. unter fez@home: Wie geht Elefantenkegeln oder wer schafft es als Agent oder Agentin durch den Laserraum? Auf www.albaberlin.de finden Sie mehrmals pro Woche neue Sportstunden der Basketball-Jugendtrainer für Kita-Kinder, Grund- und Oberschüler.

Jeden Tag neue Ideen für interessante Beschäftigungen gibt es auf der Homepage der Kinderstiftung Donau-Ille bei den Grünfindern: www.kinderstiftung-ulmdonauiller.de

Die RWTH Aachen beantwortet Fragen: Wusstest du, dass dein Smartphone als Pendel die lokale Erdbeschleunigung messen kann? Vielleicht hat Ihr Kind Lust bei unserem Malwettbewerb zum Thema „Coronavirus“ mit zu machen?

Noch mehr Ideen auf: <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/wochenlang-zuhause-30-tipps-fuer-kinder-zum-spielen-und-basteln-16703152.html> (FAZ online 05.04.20)

Anerkennung – Respekt

Hinter dem Bedürfnis nach Anerkennung steckt die persönliche Daseinsberechtigung: die Bestätigung wichtig zu sein. Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit, Zuspruch und Zuhörerschaft. Ihr Interesse zeigt ihm, dass es wichtig ist und wertvoll ist und stärkt seinen Selbstwert. Geben Sie Ihrem Kind Anerkennung, wenn es etwas gestaltet oder hergestellt hat, wenn es einen Nachtschrank gemacht hat, wenn es seine Schulaufgaben im Homeschooling erledigt hat. Anerkennung bekommen wir auch, wenn wir anderen eine Freude machen, ihnen zum Beispiel etwas schenken. Gibt es vielleicht jemanden in der Nachbarschaft oder im Freundeskreis, der sich über etwas Gebasteltes freuen würde? Wir möchten Ihnen und

Ihren Kindern vorschlagen, dass Sie sich an unserer Patenschaft für das Alten- und Pflegeheim Clarissenhof beteiligen. Den Bewohnern fehlen die Besuche durch ihre Angehörigen sehr. Einmal in der Woche möchten wir Bilder, Gedichte oder selbst Gebasteltes in den Clarissenhof bringen. Es wird dort den alten Menschen gezeigt und vorgelesen werden – ein Ersatz für die entfallenden Besuche in der Coronaphase. Schicken Sie sie uns einfach per Email oder auch per Post.

Wohin mit der Angst?

In Zeiten wie diesen bestimmt unseren Alltag häufig die Furcht vor der Angst und vor allem, was noch so kommen und passieren kann. Da wir wenig tun können, um die Situation zu beenden oder zu verändern, erleben wir Ohnmacht und Hilflosigkeit. Angst wird immer dann bedrohlich, wenn wir wenig ändern können.

Was können Sie als Eltern tun? Sprechen Sie über Ihre eigenen Ängste mit anderen Erwachsenen. Es heißt nicht umsonst: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Dieses Prinzip gilt auch für Ihre Kinder. Sprechen Sie mit ihnen über ihre Sorgen, Furcht und Angst, auch wenn Ihnen die Ängste abstrus erscheinen. Lassen Sie Ihr Kind seine Angst malen, erzählen oder aufschreiben. Nutzen Sie Rituale, um der Angst etwas entgegen zu setzen. Es ist nicht einfach, aber: Versuchen Sie, gelassen und zuversichtlich zu sein. Vermeiden Sie schimpfen, drücken Sie stattdessen mit Ich-Botschaften aus, wie es Ihnen geht und was Sie bewegt. Nehmen Sie Druck raus und vergessen Sie nicht, sich um sich selbst zu kümmern. Nutzen Sie die Zeit sinnvoll, ohne Stress aufzubauen.

Selbstfürsorge

Planen Sie in Ihre Tagesstruktur immer wieder kurze Pausen ein, in denen Sie sich in einen ruhigen Zustand versetzen. Das ist wichtig für Sie, aber auch für Ihre Kinder, die sich an Ihnen orientieren und an Ihrem Stressniveau ablesen, wie bedrohlich die Situation gerade ist. Sprechen Sie mit allen verbindlich ab, wer hat welche halbe Stunde oder Stunde frei? Wenn Sie sich allein um Ihre Kinder kümmern, nehmen Sie sich Ihre halbe Stunde abends, wenn alle schlafen und erledigen Sie in dieser Zeit ganz bewusst nicht „Nützliches“ mehr. Hören, lesen, sehen oder spüren Sie stattdessen etwas, das Ihren Akku wieder auflädt – Musik, Hörbuch, Buch, Film, Entspannungsverfahren, Duft. Überlegen Sie bewusst, was Ihnen Stabilität gibt, wenn Angst und Besorgnis überhand nehmen. Welche Hilfe könnten Sie für sich nutzen: Freunde, Telefonberatung, Onlinehilfen oder therapeutische Anbindung?

Als eine „**Notfall-Mini-Pause**“ könnten Sie sich auf die Toilette verabschieden, sich auf den Klodeckel setzen und einfach nur spüren, dass Sie sitzen. Entspannen Sie die Augen, lassen Sie die Schultern sinken, öffnen Sie Ihre Hände und entspannen Sie Ihren Bauch. Atmen Sie einmal tief ein, so dass sich Brust- und Bauchraum bewegen, und anschließend alle Luft kraftvoll aus.

Stress

Der Körper stellt kurzfristig Energie bereit, um dem Stressauslöser auszuweichen oder ihn zu bewältigen. Von einer vorübergehenden Stresssituation erholt sich der Körper rasch wieder, aber auf Dauerstress reagiert er mit Beschwerden. Überforderung durch die aktuelle Mehrfachbelastung mit Home Office, Kinderbetreuung und Homeschooling, aber auch Langeweile und Chaos ohne Regeln können Stress in uns erzeugen.

Stressbewältigung

Normalerweise ist es ratsam, am Stressauslöser zu arbeiten. Bei Corona ist das aber nur begrenzt möglich. Nehmen Sie Stress bei Ihrem Kind wahr, versuchen Sie gemeinsam herauszufinden, woran es liegt und überlegen, ob es eine Möglichkeit gibt, die Situation zu verändern. Falls nicht, überlegen Sie, was dem Kind jetzt gut tun könnte und wie es wieder „herunterkommen“ kann. Legen Sie sich eine persönliche Entspannungsliste an, um solche Dinge parat zu haben, wenn Sie sie brauchen. Darauf könnte stehen: Laufe für 5 Minuten auf der Stelle. Schau oder lese etwas Lustiges. Singe laut. Ruf einen Freund an. Schreib in dein Tagebuch.

Umgang mit Wut

Wut ist keine Gewalt. Wut ist die Reaktion auf eine Stresssituation. Gerade jetzt kann es öfter zu Wutanfällen bei Kindern kommen. Das ist normal und lässt sich nicht grundsätzlich verhindern. Oberstes Prinzip: Aushalten. Lassen Sie Ihr Kind sich abregen und bieten Sie ihm einen Rückzugsraum. So verhindern Sie, dass die Situation weiter eskaliert. Anschließend können Sie wieder sachlich anknüpfen.

Umgang mit Frustration

Das Aushalten von Frustration ist schon in normalen Zeiten eine große Entwicklungsaufgabe. Besonders schwierig ist das Getrenntsein von wichtigen Menschen – Freunden, Großeltern, erkrankten Verwandten. Das ist sehr schmerzhaft und kann zu Ärger, Wut oder auch Traurigkeit und tiefem Unglücklichsein führen. Diese Gefühle sind normal und gesund. Begleiten Sie Ihr Kind liebevoll und halten Sie den Schmerz zusammen aus.

Medien

Smartphones sind in Zeiten der Kontaktsperre von großer Bedeutung, da mit ihnen Beziehungen gepflegt werden können. Begleiten Sie Ihr Kind im Umgang mit dem Smartphone und unterstützen es dabei, einen gesunden und verantwortungsbewussten Umgang mit dem Gerät zu erlernen und umzusetzen. Gerade bei älteren Kindern und Jugendlichen ist der Kontakt zu Gleichaltrigen besonders relevant und verlagert sich derzeit noch mehr als üblich auf die sozialen Medien. Verwenden Sie daher den Entzug von „Online-Zeit“ in der aktuellen Phase nicht als Strafe.

Playstation, Computerspiele u.ä. bedienen die Bedürfnisse nach Spaß/Spiel/Neugier und Freiheit/Selbstbestimmung/Einfluss. Da die Möglichkeiten zur Bedürfnisbefriedigung momentan stark eingeschränkt sind, gewinnen sie an Bedeutung. Sie können deshalb guten

Gewissens überlegen, ob Sie die gewohnten Regeln etwas lockern und mehr „Online-Zeit“ erlauben.

Die öffentlichen Fernseh- und Radiosender bieten aktuell auch am Vormittag Lernsendungen für Kinder an. Zu empfehlen sind www.planet-schule.de sowie die bekannten Sender ard, zdf, br, mdr, wdr, kika.

Überdenken Sie Ihren eigenen Medienkonsum und vereinbaren Sie mit sich, z.B. nur drei Mal täglich die neuesten Nachrichten zu checken – und nicht stündlich. Wählen Sie Quellen aus, die zu Orientierung und Sicherheit beitragen und nicht zu Panik und Unruhe.

Getrennte Eltern

Trennung und Scheidung ist für alle Beteiligten ein Ereignis mit hohem Stress. Ihre Kinder brauchen Sie jetzt. Sie haben keine Wahl. Auch Ihre Kinder haben keine Wahl.

Es ist jetzt noch wichtiger als sonst, dass Sie und der andere Elternteil an einem Strang ziehen.

Von Claudia Zerahn-Hartung, Eugen Schönle, Andreas Mattenschlager (alle Mitarbeiter der Psychologischen Familien- und Lebensberatung der Caritas Ulm-Alb-Donau)

Quellen: AGJ Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg, ElternWissen in Zeiten von Corona, Sonderausgabe 2020

Aetas Kinderstiftung (2020) Werkzeugblatt 2. Tipps für Heimquarantäne aund eingeschränkten Ausgang. München. www.aetas-kinderstiftung.de

Kontakt: Psychologische Familien- und Lebensberatung
Mo -Fr 9-12 Uhr, Mo -Do 14-17 Uhr, Tel. 0731 40342160
oder per Email PFL@caritas-ulm-alb-donau.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter
Homepage: www.caritas-ulm-alb-donau.de
Facebook: [fb.me/Caritasulmalbdonau](https://www.facebook.com/Caritasulmalbdonau)
Instagram: [@caritasuad](https://www.instagram.com/caritasuad)