

## Erziehung in Zeiten der Corona-Krise

# Regeln richtig durchsetzen

Von **Eva Przybyla** - 22.04.2020 -

**Die Corona-Krise hat den Familienalltag auf den Kopf gestellt. Wie können Eltern trotzdem zu Hause eine Tagesstruktur durchsetzen? Eine Erziehungsberaterin im Gespräch.**



**Johanna Walkenhorst ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin im tiefenpsychologisch fundierten Verfahren. Sie arbeitet in der Erziehungsberatungsstelle Bremen Ost. (Privat)**

### **Die Corona-Krise hat den Familienalltag auf den Kopf gestellt. Wie kann ich als Elternteil zu Hause trotzdem eine Tagesstruktur durchsetzen?**

Johanna Walkenhorst: Der Wunsch von Eltern, sich bei Kindern „endlich mal durchzusetzen“, zeigt zunächst, dass sie sich selbst nach Beruhigung und Klarheit sehnen. Wenn der Anspruch ist, dass alles nach Plan läuft, geht aber Flexibilität verloren und die innere Anspannung steigt. Für die Planung des Familienalltags ist die Frage entscheidend: Was brauche ich als Erwachsener und womit bin ich nicht einverstanden? Die Umsetzung einer Alltagsstruktur fängt bei Ihnen an! Hören Sie aber auch darauf, was Ihrem Kind wichtig ist und was ihm schwerfällt. Gibt es Kompromisse? Können Sie ein paar Punkte streichen und Zeitfenster für Spontanes schaffen? Planen Sie mit Ihren Kindern und nicht gegen sie.

### **Was tun, wenn mein Kind trotzdem länger schläft oder nicht abwäscht?**

Wenn Ihr Kind sich nicht an Regeln hält, zeigt es Ihnen: „Mit etwas an deiner Idee bin ich nicht einverstanden.“ Oder: „Es ist zu schwer für mich, ich brauche deine Hilfe.“ Sein Kind zu unterstützen heißt auch, mal Anforderungen zu stellen, die es nicht gut findet. Es heißt aber auch, dass Sie die Regel mit Ihrem Kind gemeinsam umsetzen, also auch an seine Bedürfnisse anpassen. Kinder brauchen Ihre Begleitung, um Handlungsroutinen zu entwickeln. Lassen Sie Ihr Kind also nicht mit dem Aufstehen allein. Und machen Sie beim

Abwaschen und Aufräumen mit. Ihr Kind sollte im Alltag erfahren: Regeln beschränken mich nicht nur, sondern sie ermöglichen, dass wir als Gruppe von Menschen miteinander füreinander sorgen.

### **Wie kann ich Diskussionen vermeiden?**

Ihr Kind muss genau wissen, was Sie von ihm wollen. Das ist nicht der Fall, wenn Sie etwa sagen, es solle nicht so frech sein. Überlegen Sie, wie Sie Ihrem Kind verständlich machen können, warum eine Regel wichtig ist. Überprüfen Sie zudem, ob Ihr Kind die Regel verstanden hat. Wenn es trotzdem stets wieder mit Ihnen diskutiert, gehen Sie nicht sofort darauf ein. Und wenn Sie gereizt sind, ist es nicht die richtige Situation zum Reden. Wo keine Geduld ist, entsteht so schnell auch keine.

### **Was soll ich tun, wenn ich erschöpft bin?**

Eltern müssen stets nicht nur auf ihre Kinder, sondern gleichzeitig psychisch auf sich selbst aufpassen. Das ist sehr viel. Wenn die Kraft gerade nicht reicht, um etwas zu lösen, hilft nur Schadensbegrenzung. Bevor Ihnen die Nerven durchgehen: Sorgen Sie für Pausen. Diese können gemeinsam mit dem Kind oder alleine sein. Die richtigen Ideen für eine Lösung kommen Ihnen dann, wenn Sie innerlich wieder Luft haben. Also: Tief durchatmen und sich vielleicht gemeinsam bei einer Folge „Sendung mit der Maus“ aufs Sofa plumpsen lassen.

### **Das Gespräch führte Eva Przybyla.**

#### **Zur Person**

Johanna Walkenhorst

ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin im tiefenpsychologisch fundierten Verfahren. Sie arbeitet in der Erziehungsberatungsstelle Bremen Ost und ist Mutter von zwei Kindern.

#### **Weitere Informationen**

Die Bremer Erziehungsberatungsstellen sind von Montag bis Freitag, 10 bis 14 Uhr, telefonisch erreichbar. Informationen dazu gibt es unter:

[www.amtfuersozialedienste.bremen.de/familien/erziehungsberatung-12306](http://www.amtfuersozialedienste.bremen.de/familien/erziehungsberatung-12306)