

Wenn der Lagerkoller droht



Herbert Junk arbeitet als Diplom-Psychologe bei der Erziehungsberatung im Amt für Soziale Dienste. Im Interview gibt er Tipps, wie Familien den Alltag in der Corona-Krise bewältigen können.

Knapp einen Monat müssen die meisten Kinder und Jugendlichen in Bremen zu Hause bleiben. Wie können Familien diese Zeit am besten überstehen?

Herbert Junk: Die Antworten sind so unterschiedlich wie die Familien. Zunächst einmal ist ein guter Umgang mit der aktuellen Lage wichtig: Eltern und Kinder können in unterschiedlichem Ausmaß, Angst und Verunsicherung erleben. Das sind angemessene Gefühle, die einen Raum brauchen und ausgesprochen werden dürfen. Eltern sollten solche Gefühle zulassen, aber nicht überhandnehmen lassen. Eltern sollten zudem Hygiene- und Verhaltensregeln festlegen, mit den Kindern besprechen und auch durchsetzen. Für das Familienleben ist die bevorstehende Zeit verbunden mit Risiken für neue Probleme und eine Verstärkung ohnehin bestehender Sorgen. Sie ist aber auch Chance für Verbesserung und gemeinsam verbrachte Zeit.

Welche Tagesstruktur empfehlen Sie?

Die nächsten zwei Wochen sind keine Ferien, sondern eine außergewöhnliche Zeit ohne Schule. Es werden Strukturen, Rituale und typische Tagesabläufe entstehen. Eltern sollten das nicht dem Zufall und ihren Kindern überlassen: Sie sollten mit ihren Kindern ausmachen, wann der Tag beginnt, wann Aufstehzeit ist und wann das Frühstück. Verhindern Sie, dass die Kinder morgens endlos im Bett liegen. Richten Sie eine feste Lernzeit ein, aber strukturieren Sie den Tag darüber hinaus. Vielleicht gehen Sie Projekte an, für die sonst immer zu wenig Zeit ist: Fahrrad reparieren, Zimmer richtig aufräumen, Kleider aussortieren, klar Schiff machen. Verteilen Sie ruhig auch Routineaufgaben im Haushalt – je nach Alter und Geschick der Kinder. Zur Belohnung haben Sie dann auch etwas mehr Zeit für Gemeinsames. Ohne Regeln und Strukturen geht es nicht, aber es darf und soll auch eine entspannte und genussvolle Zeit sein, in der sich Eltern und Kinder auch mal was gönnen.

Und was ist mit Netflix, Playstation und Co? Kinder und Jugendliche sollten nicht unkontrolliert und stundenlang vor Bildschirmen, Konsolen und Handys sitzen. Medienzeit kann aber auch wertvolle Zeit sein: Zusammen lesen, vorlesen, Hörbücher hören, Konsolenspiele spielen, die Sie sonst alleine spielen, oder einen Film ansehen. Aber: Legen Sie für alle eine medienfreie Zeit fest und vergessen Sie Gesellschaftsspiele und Bastelarbeiten nicht!

Was können Eltern tun, damit Kinder und Jugendlichen auch zu Hause gut lernen?

Viel hängt davon ab, ob es den Familien gelungen ist, das Lernen gut einzubetten, oder ob es immer wieder zu Konflikten um Schule und Hausaufgaben kommt. Allgemein gilt: Lernen findet in Beziehungen statt, gerade jüngere Kinder lernen für ihre Lehrkräfte. Eltern sollten Interesse zeigen, staunen, sich viel erklären lassen. Legen sie in jedem Fall mit den Kindern Lernzeit fest, der Vormittag bietet sich an. Erwarten Sie nicht zu viel, und vermeiden Sie unnötigen Druck. Versuchen Sie eher herauszufinden, woher Widerstand kommt. Gemeinsame Lösungen sind erfahrungsgemäß viel tragfähiger. Kinder, die alleine lernen, brauchen zudem einen Ansprechpartner für Hilfe und Unterstützung. Überlegen Sie gemeinsam mit ihren Kindern, wer das sein könnte.

Wie können Familien dem Lagerkoller entgegen?

Beengte Wohnverhältnisse führen leicht zu Spannungen. Sorgen Sie nach Möglichkeit regelmäßig für Spiel und Bewegung. Bei der Planung kann der Blick auf die Wetter-App hilfreich sein – damit man nicht ausgerechnet die Sonnenstunden verpasst. Aber auch ein grauer Himmel sollte nicht abschrecken. Wenn man die Wohnung gar nicht verlassen kann, sorgen Sie für Rückzugsräume oder für Zeiten der Stille, in denen jede und jeder sich mit seinen eigenen Dingen beschäftigen kann.

Und wenn es trotzdem knallt: Wie sollten Eltern mit Streitigkeiten umgehen?

Das Durchsetzen einer Tagesstruktur und „Elternideen“ wird immer mit Konflikten einhergehen, und gerade, wenn man auf engem Raum zusammenlebt, kann es krachen. Es geht auch nicht darum, Konflikte zu vermeiden, sondern sie auf gute Art zu lösen. Das bedeutet: Im Gespräch bleiben, einander zuhören, und Lösungen suchen, mit der beide Seiten leben können. Es hilft nicht, wenn alle durcheinander reden. Es spricht immer nur einer, die anderen hören zu. Sie können ihm dafür symbolische einen Gegenstand in die Hand geben. Stehen Sie zu Ihren Gefühlen, sprechen Sie sie aus, aber vermeiden Sie es, anderen Vorwürfe zu machen. Gemeinsam bewältigte Konflikte stärken die Familie.

Das Gespräch führte Eva Przybyla.