

Alles nicht so einfach! Konflikte und Erziehung in Coronazeiten

Liebe Adoptiv- und Pflegeeltern,

wie geht es Ihnen in diesen Zeiten, in denen alles anders ist als gewohnt? Manche von Ihnen genießen vielleicht die erzwungene Verlangsamung, die Häuslichkeit und das intensivere Zusammenleben in der Familie. Für viele Menschen bedeuten die mit der Pandemie erfolgten Einschnitte im Berufsleben und bei der Betreuung der Kinder aber große Belastungen.

Berufliche Existenzen sind gefährdet. Selbst wenn der Arbeitsplatz nicht unmittelbar in Gefahr ist, ist die Stimmung im Berufsleben oft gereizt. Home-Office, falls Ihnen das möglich ist, hat sicher seine Vorteile. Arbeitspsychologen weisen aber darauf hin, dass die Tür- und Angel-Gespräche fehlen, in denen man schnell mal etwas klären konnte. Und damit auch die Blitzableiter für schlechte Stimmung und kleinere Konflikte.

Die angespannten äußeren Rahmenbedingungen färben natürlich auch auf das Familienleben ab. In den Medien wird von zunehmenden Scheidungsraten berichtet und es werden vermehrte Kindesmisshandlungen gemeldet. Anzeichen für Stress in den Familien.

Nun lockern sich die Dinge. Aber dadurch wird es nicht immer einfacher. Kindergarten und Schule sind zwar wieder zugänglich aber nicht mehr so verlässlich, wie wir es gewohnt waren. Sport und Freizeitaktivitäten sind möglich, aber wollen wir das damit verbundene Risiko eingehen? Und wollen wir es unseren Kindern erlauben? Über uns schwebt eine andauernde Besorgnis und Unsicherheit. In den Familien werden neuartige Debatten geführt und wir können uns nicht immer klar entscheiden. Dies alles drückt auf die Stimmung und wir fühlen uns oft überfordert.

Verständlich, wenn Eltern unter diesen Voraussetzungen nicht immer die notwendige Ruhe und Gelassenheit bei familiären Auseinandersetzungen, mit dem Partner oder mit dem Kind bewahren können. Dass da öfter mal die Sicherung durchbrennt oder man sich ausgelaugt, erschöpft und leer fühlt, ist fast zwangsläufig. Aber was tun, wenn sich die Rahmenbedingungen nicht verändern lassen?

Zunächst kann die Erkenntnis helfen, dass die eigene Gereiztheit, fehlende Geduld und das nicht immer vorhandene Verständnis für die Nöte des Partners und der Kinder in diesen Zeiten in gewisser Weise fast „normal“, verständlich und menschlich ist. Wir sollten also nicht mit uns hadern oder Vorwürfe machen, wenn wir in Konfliktsituationen nicht den richtigen Ton getroffen haben.

Außerdem ist es gut, sich und den anderen zu gestehen, dass man sich oft überfordert fühlt und dass nicht alles so gelingt, wie man möchte. Das kann befreiend wirken. Schließlich geht es ja dem Partner und den Kindern ganz ähnlich. In einem solchen Gespräch innerhalb der

Familie ist es wichtig, nicht gleich eine Lösung zu finden, sondern den Befindlichkeiten der Einzelnen Raum zu geben und sich einfach mal nur zuzuhören.

Schließlich sollten wir versuchen, Druck rauszunehmen. Was ist derzeit wirklich notwendig und was ist weniger? So wie die Schule gegenwärtig Prioritäten setzen muss und manches derzeit nicht unterrichten kann, so ist es sicher auch hilfreich, wenn zuhause manches liegen bleibt. Das ist nicht einfach zu bestimmen. Manches gibt schließlich auch Halt und macht Freude. Aber wir sollten uns klarmachen, dass wir im täglichen Miteinander und in der Gestaltung unseres häuslichen Alltags nicht alles in der gewohnten Qualität absolvieren können. Also bitte auch mal „fünfe grade sein lassen“.

Und schließlich, wo bleibt die Freude? Die Nahrung für die Seele? Wir können nicht ständig emotional hoch aufgeladene Debatten führen und uns ständig mit den aktuellen Nachrichten und Entwicklungen auseinandersetzen. Wir müssen auch Oasen für das Wohlbefinden aufsuchen und wieder auftanken. Also, was macht der Familie Freude? Und: was macht mir selber Spaß und wobei kann ich meinen Akku aufladen, um wieder die notwendige Ruhe und Geduld im Umgang mit der Familie zu finden?

In diesem Sinne: bleiben Sie gesund!

Dr. Andreas Hundsalz