

## Quarantäne und Familienleben – wie soll das zusammengehen? Hilfen gegen Lagerkoller, Angstmonster und Lernallergie

### Liebe Eltern und Pädagog\*innen!

*„Versuchen Sie, den Alltag mit Ihren Kindern zu strukturieren!“*

*„Richten Sie einen Platz ein, an dem ausschließlich gelernt wird!“*

*„Etwas mehr ‚Bildschirmzeit‘ in Ausnahmesituation ist o.k., aber achten Sie darauf, dass die Kinder auch andere Dinge tun!“*

Diese und viele weitere Empfehlungen, die in den letzten Wochen zu hören und zu lesen waren, sollten Eltern und Kindern das Zusammenleben in der „Corona“-Ausnahmesituation erleichtern.

Kaum ein Hinweis, den man als unpädagogisch bewerten könnte. Denn all diese Ratschläge können hilfreich sein. Sie können bei Eltern aber mitunter auch zu folgender Vorstellung führen: „Wenn ich nur alle Ratschläge richtig befolge, dann ist ein harmonischer und funktionierender Alltag trotz der Krise möglich!“ Diese Vorstellung ist jedoch wie ein „Geist“, der in unseren Köpfen spukt.

Dabei ist das Gegenteil der Fall: Krisensituationen erzeugen meistens zusätzlichen Druck und Spannungen in Beziehungen und Familien. Ein gänzlich harmonisches Zusammenleben in einer Krise ist eine unrealistische Vorstellung! Dazu möchten wir einige Überlegungen mit Ihnen teilen.

*Erstens: Unsicherheit und Ängste gehören zu krisenhaften, überfordernden Zeiten dazu. Ratschläge zum richtigen Handeln können in der Krise nur begrenzt helfen.*

Die Corona-Krise betrifft alle Lebensbereiche von Kindern und Erwachsenen. Geliebte Menschen, wichtige Freund\*innen darf man nicht sehen. Den ganzen Tag sind alle zusammen.

Den PC muss man teilen u. v. m. Die Alltagsroutine ist ins Wanken geraten oder muss sich erst neu entwickeln. Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind verunsichert und müssen erst lernen, mit der neuen Situation zurechtzukommen.

Handlungsempfehlungen können helfen, neue Routinen zu finden, aber das geht nur, wenn wir akzeptieren können, dass Unsicherheit und Angst dazugehören.

*Zweitens: In Zeiten der Überforderung und Überlastung kommt es zwangsläufig zu verstärkten, häufigeren Konflikten. Das Gefühl, an Alltagsanforderungen zu scheitern und zu versagen gehört dazu.*

In einer Krise ist es normal, sich überfordert zu fühlen, unausgeglichen zu sein oder Angst zu haben, es nicht zu schaffen: Wir scheitern auch real bei den neuen Anforderungen der Strukturierung des Alltags, des häuslichen Unterrichts usw. Wir kriegen vielleicht die Kinder nicht aus dem Bett, bringen kein gemütliches gemeinsames Mittagessen zustande und behelfen uns gefühlt ständig mit TV, Handy und Süßem, um die Kinder „ruhigzustellen“. Eltern und Kinder sind schulisch und beruflich völlig neu gefordert. Unterschiedliche Bedürfnisse treffen aufeinander. Es ist unmöglich, Konflikte zu vermeiden, alle Aufgaben und Bedürfnisse zu erfüllen und alle Ratschläge optimal umzusetzen.

*Drittens: Konfliktfreiheit ist kein Gradmesser für gute Krisenbewältigung oder gar gute Beziehungen. Bedeutsam ist vielmehr, ob es möglich ist, einander nicht dauerhaft böse zu sein, sich immer wieder zu versöhnen und Zuneigung für einander empfinden zu können.*

Wenn es immer wieder Streit und Konflikte, z.B. um das eigenständige Lernen oder gegenseitige Rücksichtnahme gibt, so ist dies kein persönliches Versagen. In schwierigen Zeiten ist das unvermeidlich. Wenn es gelingt, diese unangenehme Tatsache anzuerkennen, dann kann es auch gelingen, sich nach Streitereien wieder miteinander zu versöhnen. Man ist dann vielleicht auch nicht so enttäuscht voneinander und findet möglicherweise doch noch einen Kompromiss. Weder die „erzieherisch inkompetenten“ Eltern noch die unmöglichen Kinder sind schuld.

Die Ausnahmesituation, die uns etwas abverlangt, was wir doch eigentlich gar nicht leisten können, macht uns *alle* irgendwie verrückt!

Das ist eine erleichternde Botschaft für Eltern und Kinder, denn mit der Qualität der Beziehung hängen die verstärkten Konflikte nicht zwangsläufig zusammen. Wenn wir das anerkennen können, können wir mit den Kindern/Jugendlichen vielleicht auch darüber sprechen, was uns verrückt macht und wie sich das bei uns allen ausdrückt, z.B. so: Ungeduld und Gereiztheit bei den Eltern, dauernde Geschwisterstreitigkeiten bei den Kindern oder das „Mir ist faaaad, spiel mit mir!“- Syndrom.

*Viertens: Das besondere Wesen der Beziehung zwischen Eltern und Kind macht es auch in schwierigen Situationen möglich, sich wieder zu versöhnen.*

Schwierige Situationen und Frustrationen aushalten können wir (insbesondere Kinder),

- wenn wir erstens ein Gefühl dafür bekommen, was los ist, und das könnte im Verständnis der Kinder bedeuten: Alle sind so gereizt und ungeduldig, denn sie haben den „Coronavogel“,
- wenn wir ein Gegenüber haben, das es schafft, uns trotzdem zugewandt zu bleiben und uns nicht *wirklich* böse ist,
- wenn es nach kritischen Situationen Entschuldigung (auch seitens der Erwachsenen) und Versöhnung gibt.

Dafür sind schöne gemeinsame Rituale besonders wichtig.

Kinder lernen dadurch, dass Konflikte zwar in jeder wichtigen Beziehung vorkommen – auch wenn man sich lieb hat – dass eine tragfähige Beziehung aber stärker ist als ein Streit.

*Fünftens: Wenn wir versuchen, die Welt und uns selbst durch die Augen der Kinder zu betrachten, können wir uns besser in ihre Nöte und Bedürfnisse einfühlen, Konfliktsituationen besser verstehen und vielleicht entschärfen.*

Gerade jetzt bräuchten Eltern besonders brave und selbständige Kinder – und Kinder bräuchten gerade jetzt besonders verständnisvolle und besonnene Eltern. Gerade jetzt sind Kinder oft besonders lästig und unkooperativ und Eltern besonders gereizt und gestresst. Dies alles hat gute Gründe – Gründe, die wir jedoch mitunter nicht so leicht verstehen. Denn das äußere Verhalten von Kindern lässt uns oft verständnislos zurück.

„Wenn wir ein Kind in seinem Verhalten nicht verstehen, heißt das keinesfalls, dass es ‚keinen Grund hat‘, sich so aufzuführen, wie es sich auführt. Im Gegenteil: Je weniger wir ein Kind verstehen, desto bedauernswerter ist es“ (Figdor 2007, 256). Oftmals sind elterliche Forderungen oder unerfüllte Wünsche der äußere Anlass für kindlichen Protest und Unzufriedenheit. Erwachsene geraten mit Kindern in Konflikt, weil sie Alltagsbedürfnisse der Kinder nicht erfüllen wollen oder können (Computerspielen, Nicht-Zähneputzen-, Nicht-Lernen-Wollen). Dabei vergessen wir Erwachsene mitunter, dass wir von den Kindern etwas verlangen, wogegen sich eigentlich jedes gesund entwickelte Kind wehren müsste! Gleichzeitig müssen verantwortungsvolle Eltern eben darauf achten, dass Kinder Zähne putzen, nicht zu viel am PC sitzen und dergleichen.

Das ist das Dilemma jeder erziehenden Person: Wir müssen Kindern die Frustration von Alltagsbedürfnissen zumuten, sei es, weil es für ihre Gesundheit, ihre Entwicklung oder für das Wohlbefinden der Eltern (!) – zum Beispiel um auch einmal Ruhe zu haben – wichtig ist. Kinder dürfen, ja müssen, dagegen protestieren.

Sie nehmen aber keinen Schaden an nicht erfüllten Alltagsbedürfnissen, wenn grundlegende *Entwicklungsbedürfnisse* gesichert sind.

„Entwicklungsbedürfnisse“ von Kindern sind langfristig in der Erziehung von Kindern viel wichtiger! Zu diesen Entwicklungsbedürfnissen gehört z. B., „dass ich als Kind

1. mich von den Menschen, die mir am wichtigsten sind, geliebt fühle, und zwar ohne etwas dazutun zu müssen;
2. ich diesen Menschen ihre Liebe zurückgeben kann und erlebe, dass sie angenommen wird;
3. ich mich sicher und geborgen fühlen kann und mir um meine Existenz und Zukunft keine großen Sorgen machen muss;
4. ich mich – so wie ich bin – anerkannt und respektiert fühle;
5. ich meine Gefühle – auch aggressive – spüren und ausdrücken kann und darf;
6. dass man mir hilft, die Welt entdecken zu können und man sie mir dort, wo das nicht ausreicht, erklärt;
7. wozu auch gehört, dass man mir meine Ängste nimmt, wo diese nicht angebracht sind, und erst recht, mir nicht Angst zu machen, wo es gar keine Gefahr gibt; [...].“ (Figdor 2007, 257f)

Unsere Sorge sollte also nicht nur sein, ob Kinder trotz der Krise genug lernen, sondern ob sie trotz der Krise mit ihren Bezugspersonen die oben angeführten Erfahrungen machen können (z. B. trotz eines Streits das Gefühl zu haben, von seinen Eltern geschätzt und respektiert zu werden).

*Sechstens: In emotional fordernden Situationen können Kinder mitunter weniger gut funktionieren, lernen und sich anpassen. Und: Lernen mit Mama und Papa ist meistens schwieriger!*

Natürlich gehört es auch dazu, dass Kinder sich an Regeln halten und sich anpassen können. Das geht nicht immer reibungslos, insbesondere nicht mit Mama oder Papa. In nahen Beziehungen sind die gegenseitigen Erwartungshaltungen und die Gefahr von Enttäuschungen besonders groß.

(Aus guten Gründen schicken wir unsere Kinder in die Schule.)

Vergessen wir – gerade in dieser Ausnahmesituation – nicht, dass jetzt vielleicht nicht die Zeit ist, um Kindern etwas abzuverlangen, was ihnen schon unter normalen und von Lehrer\*innen begleiteten Umständen (also im normalen Schulalltag) schwerfällt, Angst macht oder sie überfordert.

Kinder sollten ihre Eltern nicht als „diplomatische Vertretung“ von Kindergarten oder Schule erleben, sondern so, dass sie emotional auf ihrer Seite stehen.

Kommen Kinder emotional gut durch die Krise, können sie danach viel leichter Lernstoff nachholen, als wenn sie durch anhaltende Konflikte um das Lernen in emotionale Schwierigkeiten geraten.

*Siebtens: Gerade in schwierigen Situationen zeugt eine Inanspruchnahme von Unterstützung und Beratung von elterlicher Kompetenz.*

Krisen und Überforderung sind in der gegenwärtigen Ausnahmesituation wie auch im „normalen“ Leben kein Zeichen von Versagen – sie gehören dazu, wenn Menschen, die sich lieben, zusammenleben. Das Eingeständnis von Unsicherheit in Erziehungsfragen gehört mit zu den wichtigsten pädagogischen Kompetenzen!

Die Inanspruchnahme von Hilfe ist derzeit größtenteils nur telefonisch möglich. **Unter der Nummer 0664/160 4006 erreichen Sie das Covid-19-Krisentelefon der APP-Wien. Montag bis Freitag von 9:00 - 17:00 sind Erziehungsberater\*innen der Arbeitsgemeinschaft Psychoanalytische Pädagogik direkt persönlich erreichbar oder rufen am selben Tag für ein kostenfreies Krisengespräch zurück.**

Die Kontaktdaten aller Erziehungsberater\*innen der APP finden Sie auf [www.app-wien.at](http://www.app-wien.at).

Wien, März 2020

Literatur: Figdor, H. (2007): Praxis der psychoanalytischen Pädagogik II. Vorträge und Aufsätze. Gießen: Psychosozial-Verlag