

## Familien allein zu Haus - Interview mit Dipl.-Psychologin Ulrike Adam

## „Großzügig sein mit sich und dem anderen hilft“

(cs). Schulen und Kindergärten sind geschlossen, die Arbeit ist ins Home-Office verlegt, Hobbys entfallen, soziale Kontakte auch. Die Familie hockt aufeinander. „Es ist eine außergewöhnliche Situation“, sagt Ulrike Adam. Die Leiterin der Weinheimer Familien- und Erziehungsberatungsstelle ist Dipl.-Psychologin und systemische Familienberaterin. Wir haben mit ihr über die Wichtigkeit von Strukturen gesprochen - und Großzügigkeit.

*Frau Adam, Sie sagen, es ist wichtig, dass Kinder ihre Eltern nicht als machtlos der Situation gegenüber erleben und dass Eltern für eine positive Qualität sorgen. Wie funktioniert das? Kinder möchten, dass ihre Eltern ihnen Sicherheit vermitteln. Daher ist es wichtig zu erklären, warum die Situation gerade so ist. Und gleichzeitig zu zeigen, dass man trotzdem etwas miteinander machen kann - lesen, spielen oder backen. Kinder wollen sich nicht dauerhaft mit etwas beschäftigen, das sie nicht greifen können. Das entspricht nicht ihrem Naturell.*

*Wie können Eltern ihren Kindern das nicht Greifbare überhaupt begreifbar machen? Bei 2-jährigen stoßen sie an Grenzen. Aber schon bei Kindergartenkindern kann ich vermitteln, dass es derzeit eine Krankheit gibt. Die meisten haben schon Schnupfen, Husten oder Fieber gehabt. Ich würde vielleicht auch erklärende Zeichnungen machen.*

*Ist es generell wichtig mit den Kindern über die Situation zu sprechen? Wenn ein Kind fröhlich vor sich hin spielt, dann würde ich es lassen. Aber wenn ein Kind Fragen hat, es nicht versteht, dass es nicht in Kindergarten, Schule oder auf den Spielplatz darf, dann würde ich mit dem Kind sprechen. Auch in dem Moment, wenn Eltern merken, dass das Kind sich zurückzieht, sollten sie es aktiv und gezielt ansprechen und nach Ängsten fragen. Denn es ist unser Alltag, unser Leben, unsere Realität und die der Kinder.*

*Sollten Eltern Geschichten, die unter Kindern zum Thema Corona ausgetauscht werden, gerade waken?*

Ja. Auch wenn man sagen muss, dass man einiges selber nicht weiß. Ob die Kinder dann Mutter oder Vater glauben oder mehr dem, was in sozialen Medien auftaucht oder Freunde erzählen, hängt zum Teil auch an den Eltern, daran wie sie mit den eigenen Ängsten umgehen oder Erklärungen vermeiden, weil es in dem Moment für sie einfacher oder erträglicher ist.

*Ist es eine Möglichkeit, je nach Alter des Kindes Informationen gemeinsam zu recherchieren? In jedem Fall. Ich würde auch durchaus dazu raten, gemeinsam Nachrichten zu schauen, mit dem Kind danach über Fragen zu sprechen und Nicht-Verstandenes zu googlen. Auch Eltern sollten in dieser Situation ehrlich sein, wenn sie etwas nicht wissen oder verstanden haben.*

*Man fällt derzeit jeder Alltag weg. Wie wichtig ist es, Kindern dennoch eine Tagesstruktur zu geben? Ich würde in jedem Fall eine klare Struktur aufbauen. Mit Essenszeiten, mit Lernblöcken. Festlegen, wann sind Spielzeiten, allein und gemeinsam. Aber auch Pausen einplanen. Wichtig ist, sich bewusst zu sein: Es macht Sinn Struktur zu geben, aber Sie werden keine 24 Stunden und umstrukturieren können.*

*Viele Eltern sind zwar zu Hause, müssen aber trotzdem ihre Arbeit erledigen. Heißt sie sind da aber nicht ansprechbar für die Kinder. Wird es da nicht zwangsläufig zu Konflikten kommen? Bestimmt. Wie soll das 4-jährige Kind begreifen, dass Mama oder Papa am Schreibtisch sitzt aber es nicht dauernd fragen kann? Da ist es wichtig, für Deeskalation zu sorgen. Das heißt, auch Eltern müssen sich eine Struktur schaffen, überlegen, ob sie vielleicht schon früh am Morgen im Homeoffice etwas erledigen können. Oder wenn beide zu Hause sind, die Frage klären: Können wir uns abwechseln mit der Betreuung? Zugleich muss*



Zwischen Homeoffice und Spielen mit dem Kind - die momentane Situation bringt Familien an Grenzen, sagt Dipl.-Psychologin Ulrike Adam. Foto: cs

Eltern und Arbeitgebern klar sein, dass man in dieser Situation nicht so produktiv arbeiten kann, als wäre man alleine zu Hause.

*Also den Anspruch an sich runterschrauben? Auch als Mutter oder Vater mit dem Wissen, ich kann womöglich mein Bild von mir als Eltern teil im Moment nicht erfüllen?*

Es ist ganz wichtig zu wissen: Es ist eine besondere Situation. Und was hilft ist, dass man nicht alleine ist. Viele Mütter und Väter kommen jetzt an ihre Grenzen der Belastbarkeit. Alles managen müssen auf engem Raum, nicht raus können. Das ist eine schwierige Situation. Man sollte sich eingestehen, dass das Auswirkungen hat, es nichts damit zu tun hat, dass man es nicht hinkriegt. Es ist einfach eine außergewöhnliche Situation.

*Ist es also auch wichtig, nachsichtig mit sich zu sein, wenn die Nerven mal blank liegen und beispielsweise der Ton schärfer ist?*

Dazu rate ich immer. Und nach wie vor sollte man lernen zu sagen: „Das tut mir leid.“ Es geht jetzt darum zu schauen, was hilft mir als Mutter oder Vater? Kann ich mich mal fünf Minuten ins Badezimmer einschließen und Luft holen? Das wäre wichtig, um aus der Stresssituation ein bisschen rauszukommen.

*Wir sprechen die ganze Zeit über eine gut aufgestellte Familie. Was ist mit jenen, in denen das Zusammensein eh schon schwierig ist?*

Das macht mir schon Sorge. Ich glaube zwar, dass das Verbunden-Sein mit dem Wissen, dass es allen so geht, helfen kann, an die eigenen Ressourcen zu kommen. Aber gleichzeitig hoffe ich, dass sich Eltern Hilfe holen, wenn gar nichts mehr geht und sie es nicht schaffen. Die Familienberatung bietet weiterhin telefonische Beratung an.

*Was ist mit denen, die nicht merken, dass sie es nicht schaffen? Wie könnte sich die Situation für Kinder hier verschärfen?*

Wenn es Eltern gibt, die nicht um Hilfe bitten und ihren Stress selber auch nicht mehr abbauen können, dann kann ich nur hoffen, dass es jemand anderen gibt, der Hilfe installieren kann und die entsprechenden Stellen anruft.

*Das heißt, es geht jetzt um die Sensibilisierung des Umfelds? Ja. Hinhören. Aufmerksam sein. Wenn man dann Eskalationen mitbekommt: klopfen, nachfragen. Und im schlimmsten Fall die helfenden Institutionen informieren. Ich bin immer dafür, sich an das soziale Miteinander zu richten. Aber bitte aufpassen, dass man nicht in Aktionismus verfällt. Nicht, weil ein Kind einmal schreit.*

*Was ist denn Ihr Tipp an Eltern im Moment? Und an diejenigen, die nun das soziale Auge und Ohr sind?*

Großzügig sein. Großzügig sein im Umgang und bei Emotionen. Das heißt nicht, dass alle Grenzen fallen dürfen. Aber großzügig sein mit sich und dem anderen hilft.