

Interview mit Rendel Simon, Leiterin der Psychologische Beratungsstelle des Diakonisches Werkes Lüdenscheid-Plettenberg

Wie Familien gut durch die Corona-Krise kommen

Wie erleben Sie in der Beratungsstelle gerade die Familien?

Vielen macht die Krise Angst. Darauf reagieren manche mit Rückzug, andere sind gereizter. Die unverhofften Ferien und eingeschränkten Sozialkontakte sehen manche Familien als Geschenk, andere als große Belastung.

Was raten Sie Eltern im Umgang mit der Angst ihrer Kinder?

Wenn Sie diese Angst spüren, sollten sie Ihre Kinder direkt darauf ansprechen und fragen, was ihnen am meisten Angst macht. Alle Fragen, die Kinder haben, sollten beantwortet werden. Und bei allem möglichst Zuversicht vermitteln: „Das ist eine Krise, aber die werden wir meistern, wenn wir uns an die Vorsichtsmaßnahmen halten.“

Es gibt jetzt eine ganze Reihe von Veränderungen und Vorschriften ...

... und die verunsichern uns alle, Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Wir wissen noch nicht, wie sich alles entwickeln wird, was als nächstes auf uns zukommt. Wie lange wir mit der Krise zu kämpfen haben, welche gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Folgen das mittel- und langfristig haben wird.

Unsere Kinder spüren auch unsere Verunsicherung. Da ist es umso wichtiger, Halt durch Nähe und gute Rituale zu geben. Eine Mutter erzählte mir, dass sie ihren, dafür vielleicht etwas zu großen Kindern, Kinderlieder vorsingt, während sie sie hält und wiegt – und merkt, wie gut ihnen diese Geborgenheit gerade tut. Wer gläubig ist, kann mit den Kindern beten – wer sich dem Allerhöchsten anbefiehlt, kann sich sicherer fühlen.

Wie sollte der Alltag jetzt gestaltet werden?

Bei der ungewohnten Freizeit der Kinder ist es gut, dem Tag Struktur zu geben. Das wirkt auch der Langeweile entgegen. Auf die Tagesliste gehören die Aufgaben (für die Schule und im Haushalt) genauso wie schöne Aktivitäten.

Eine Mutter sagte mir, dass die zwangsweise berufliche Entschleunigung unverhoffte Zeit verschafft, in Ruhe mit den Kindern zu spielen, zu basteln, in den Wald zu gehen ... Andere haben jetzt natürlich doppelten Stress bei beruflichen Herausforderungen und der Not, die Kinder unterbringen zu müssen.

Wie können den Heranwachsenden die derzeitigen Einschränkungen vermittelt werden?

Wie auch in anderen Bereichen, ist es hilfreich, Kinder und Jugendliche miteinzubeziehen und ihr Wissen, ihre Ideen wertzuschätzen. „Weißt du, was jetzt alles anders ist? Was denkst du, warum das so entschieden wurde? Welche Einschränkungen ärgern dich, welche findest du gut?“ Kinder und Jugendliche sind in der Lage, sich gute Gedanken zu machen. Wenn wir diese wertschätzen, stärken wir ihre Eigenständigkeit und ihr Verantwortungsgefühl.

Kann die derzeitige Krise in Familien auch Gutes bewirken?

Trotz allem: ja. Wenn jetzt in den Familien nicht viel gemeckert und geschimpft wird, kann sie besonders in dieser Zeit ein Ort der Geborgenheit sein. Kindern, Jugendlichen und uns Erwachsenen tut es gut, wenn wir zwischendurch unseren Kopf mal Corona-frei bekommen: Gesellschaftsspiele, in den Wald gehen, malen oder basteln, schöne Filme ansehen, zusammen lachen ...

Und die Krise könnte dazu beitragen, im besten Sinne „Herzensbildung“ zu betreiben, wie es Wilhelm von Humboldt im 18. Jahrhundert nannte. Mit den Kindern und Jugendlichen zusammen überlegen, wen man in dieser Zeit wie unterstützen kann, wer in der Nachbarschaft vielleicht Hilfe braucht. Soziales Denken und die Freude am Helfen können gefördert werden.

Wo können Familien zurzeit Beratung finden, wenn Familienberatungsstellen nicht mehr aufgesucht werden können?

Zurzeit kann man uns noch telefonisch erreichen. Darüber hinaus bietet die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) professionelle und datensichere Beratung übers Internet an. In Gruppenchats hat man dort auch die Möglichkeit, sich auszutauschen.

Für Jugendliche: jugend.bke-beratung.de. Für Eltern: eltern.bke-beratung.de. Andere Personen: bke-beratung.de.

Zur Person:

Rendel Simon ist Leiterin der Psychologische Beratungsstelle des Diakonisches Werkes Lüdenscheid-Plettenberg, Familientherapeutin, Traumatherapeutin, Kinder- und Jugendlichentherapeutin