

Wie in Zeiten von Corona in der Familie die gute Laune behalten?

Es ist selten geworden, aber die Corona-Pandemie stellt ausnahmsweise fast alle Menschen in unserem Land vor ähnliche Herausforderungen. Das Besondere an der momentanen Situation ist, dass wir ein Ziel bereits vor Augen haben, der Weg dahin aber noch lang scheint, und zwischendurch die Sicht vernebelt wird, das Ziel plötzlich ferner zu rücken scheint und wie aus dem Nichts neue Hindernisse auftauchen. Die sich wiederholende Erfahrung „Schon wieder nicht!“ kann Gefühle hervorrufen, die ähnlich einer depressiven Episode sind. Die Psychologin Birgit Langebartels hat darum sehr pointiert sechs Wege aus der Corona-Depression formuliert (Quelle: <https://www.psychologie-heute.de/gesundheit/40716-heraus-aus-der-corona-depression.html>):

1. Entthronung der Ideale statt Festhalten an allerhöchsten Ansprüchen

Wir erleben Begrenzung oft wie eine Kränkung. Die Krise zwingt uns zur Auseinandersetzung mit unseren eigenen Idealen. Alte Muster sollten jetzt reflektiert und wenn nötig losgelassen werden. Jetzt ist die Chance zur ehrlichen Auseinandersetzung mit sich selbst: Was ist jetzt im Moment realistisch?

2. Wertschätzung kleiner Erfolge statt eines kompromisslosen Alles-oder-Nichts-Prinzip

Der realistischere und gütigere Blick auf sich selbst, kann dazu führen, dass ich neue Ziele in den Blick nehme und mich auch über kleine Erfolge freue.

3. Den Mantel des Schweigens ablegen statt gnadenloser Stilllegung der eigenen Gefühle

Über die eigenen Gefühle zu sprechen, auch über die, die ich an mir nicht mag, ist ein wichtiger Schritt dazu, wieder in Aktivität zu kommen und Begegnungen zu erleben, die heilsam sind.

4. Prioritäten- und Sinnfindung im Alltag statt großer Gleichgültigkeit

Jetzt ist auch die Stunde zu schauen, was wirklich wichtig ist in meinem Leben und von welchen Aufgaben oder Ansprüchen ich mich kurz- oder langfristig verabschieden kann.

5. Den Weg zurück ins aktive Leben finden statt innerem Heißlaufen

Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Und Lust zu verspüren, wieder tätig zu werden, ist wichtig, um nicht mehr nur im eigenen Saft zu schmoren. Sich zu verändern und anzupassen, braucht Zeit und Geduld.

6. Hinwendung und Öffnung zur Welt statt resigniertem Tunnelblick

Der Blick auf das, was nicht machbar ist, verengt den Blick. Die Energie wieder nach außen zu lenken und sei es in kleinen und Pandemiekonformen Schritten ist umso wichtiger.

Zusätzlich kann gerade in der Familie hilfreich und förderlich für alle sein:

- Gerade wenn man eng aufeinander sitzt, ist es wichtig, Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen und auch zu akzeptieren, dass ich selber oder andere mal alleine sein wollen.
- Mit Blick auf das schulisch angeleitete Lernen zuhause: Selbst Online-Lernen macht zusammen mehr Spaß als alleine. Fragen Sie ihr Kind, ob es nicht mit Mitschüler*innen eine Lerngruppe bilden kann. So könnte es entweder selber Unterstützung und Motivation bekommen, wenn es ihm oder ihr schwerfällt, und Ihr Kind könnte auch andere unterstützen, die es nötig haben.
- Insgesamt hilft in dieser angespannten Zeit ein gütiger und wohlwollender Blick aufeinander, ob in der Familie oder im Beruf. Fehler dürfen zugegeben werden. Es ist aber auch gut, die eine oder andere Macke der oder dem anderen nachzusehen.
- Erfinden oder pflegen sie Rituale, welche die Familie zusammenbringen und allen eine gute Zeit bescheren, ob gemeinsames Singen, Video-Schauen, Tanzen etc. Ein nicht zuletzt sehr ignatianisches Ritual könnte sein, dass die Familie am Abend zusammenkommt, eine Kerze anzündet und einen kurzen Moment der Stille teilen. Dann erzählen alle Familienmitglieder kurz, wofür sie heute dankbar sind, was sie geärgert hat und worauf sie sich morgen freuen. Dann kann man noch ein gemeinsames Gebet wie das Vater unser sprechen.
- Eine gute Möglichkeit, sich am Ende des Tages noch einmal gute Laune zu machen, ist Tagebuchschreiben. Dokumentieren Sie für sich das Verrückte, Verwirrte, vielleicht aber auch Schöne dieser Zeit. Manchmal reichen auch drei Sätze mit dem Schwerpunkt: Wofür bin ich heute dankbar oder was ist heute gut gelaufen? Die Deutsche Provinz der Jesuiten hat dafür ein Dankbarkeitstagebuch entworfen. Hier können Sie es bestellen: <https://www.jesuiten.org/dankbarkeitstagebuch>
- Ein regelmäßiger Tagesablauf mit ausreichend Pausen gibt auch den Kindern Orientierung. Und planen Sie bewusst schöne Dinge ein!
- Kindern tut es gerade in Krisenzeiten gut, wenn ihre Eltern Zuversicht ausstrahlen und gute Laune haben. Das ist natürlich eine weitere Herausforderung. Umso wichtiger ist es, wenn Eltern in dieser Zeit auch gut für sich sorgen und die eigenen Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen.

Für Sie als Schüler*inneneltern stehen auch in dieser Krisenzeit die Schulpsychologin Christiane Suckow-Büchler und der Schulseelsorger P. Sebastian Maly SJ für vertrauliche, kostenfreie Beratung zur Verfügung. Sie erreichen beide unter den E-Mail-Adressen: suckow-buechler@canisius.de und maly@canisius.de . Auf diesem Weg kann unkompliziert ein Gesprächstermin vereinbart werden.

Weitere Anlaufstellen, die Hilfe und Unterstützung für Eltern wie für Kinder und Jugendliche anbieten:

Die Caritas sowie die Evangelische Kirche in Deutschland bieten in ihren Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen kostenfreie und vertraulich Beratung an:

<https://www.caritas-berlin.de/beratungundhilfe/berlin/kinderjugendlichefamilien/erziehungs-und-familienberatung-der-caritas>
<https://www.ekful.de/ueber-uns/beratungsangebote/>

Nummer gegen Kummer (z.T. auch Online-Beratung)
für Eltern: [0800/111 05 50](tel:08001110550) (Mo-Fr 9h-11h, Di und Do auch 17h-19h)
für Kinder und Jugendliche: [116 111](tel:116111) (Mo-Sa 14h-20h)

Online-Trainings zu verschiedenen psychologischen Themen:
www.hellobetter.de

Informationen zum Thema Medienerziehung:
<https://www.schau-hin.info/>

Christiane Suckow-Büchler und Sebastian Maly SJ