

28.3. Kinder in Coronazeiten oder: Liebe dich selbst

Wie oft am Tag tönt zurzeit ein gellendes „Mama!“ oder „Papa!“ durchs Haus. Vielleicht genau dann, wenn man oder frau es gerade mal geschafft hat, sich irgendwo hinzusetzen, die Tasse mit dem inzwischen kalten Kaffee/Tee in der Hand. Bei Geschwistern steigt die Streitfrequenz – aber wenigstens haben die noch jemandem, mit dem sie sich beschäftigen können. Einzelkinder sind komplett auf ihre Eltern fokussiert.

Es ist ja nicht so, dass wir sie nicht lieben würden....

Beschäftigen scheint angesagt, damit wir diese Corona/Familienherausforderung überstehen. Und wenn einem die Ideen ausgehen? Was machen denn eigentlich andere Eltern mit ihren Kindern?

Von einer tollen Idee, die in Burglengenfeld umgesetzt wird, habe ich über WhatsApp erfahren: Kinder malen Regenbogen und hängen sie dann ins Fenster, so, dass sie von außen zu sehen sind. Wenn man spazieren geht, können die Kinder danach Ausschau halten, sie zählen, überlegen, wie viele Kinder in dem Haus wohnen ...

Eine weitere Idee einer Mama aus Burglengenfeld: Büffeljagd im Wald, mit Anpirschen und Verstecken.

Bewegung an der frischen Luft ist immer eine gute Möglichkeit, die Kinder müde zu spielen, und dem Gefühl, dass alle aufeinander hocken und dann nur gereizt sind, entgegenzuwirken.

Bewegung geht auch drinnen. Genial finde ich „ALBAs tägliche Sportstunde“: Super Sportanimationen für Kinder und Jugendliche, für unterschiedliche Altersgruppen, die auf YouTube laufen. Klasse gemacht!!!! (Und vielleicht eine Möglichkeit für die Eltern, sich mal hinzusetzen und zu entspannen.)

Mir persönlich hat dieser Vorschlag gut gefallen: Mit den Kindern eine Art Adventskalender gestalten: Die Tage bis zum 19. April rückwärts zählen (noch ist das das Datum, an dem möglicherweise die Kindergärten wieder öffnen) und auf ein großes Blatt Papier schreiben. Jeden Tag wird eine Zahl ausgestrichen – so können Kinder den Zeitraum bis zum (hoffentlich) Ende der Ausgangsbeschränkung besser erfassen.

Es gibt natürlich noch eine Menge andere Vorschläge. Kräuter anpflanzen, Brettspielespielen, Picknick im Garten, ein Buch gestalten (Familienkochbuch mit Lieblingsrezepten und schönen Bildern), einen Brief schreiben, Schatzsuche in den eigenen 4 Wänden, Zeltlager zu Hause, vorlesen, singen

ABER je mehr Vorschläge ich gelesen habe, umso deutlicher stieg in mir ein Gefühl hoch aus den Tagen, als meine Kinder noch kleiner waren. DAS GEFÜHL DER ÜBERFORDERUNG. Aus guten und netten Ideen, die man machen, aber auch sein lassen kann, wurde ein Anspruch: Nur, wenn du es schaffst, deine Kinder glücklich zu machen, indem du sie den ganzen Tag bespaßt, bist du eine gute Mutter. Und eine leise Stimme hat mich vor den Schäden gewarnt, die entstehen, wenn ich jetzt nicht perfekt bin.

Ich habe es nie ganz gelernt, aber zumindest theoretisch ist mir klargeworden, dass ich nur dann Mutter sein kann, wenn ich manchmal auch einfach ich selbst sein darf, ohne den Mutteranteil. Wenn ich mich mal nur um mich selber kümmern darf. Wenn ich mich rausnehme, Zeit für mich nehme. Und zwar nicht Zeit, damit ich endlich die Küche aufräumen, die Wäsche waschen oder erstes Unkraut im Garten jäten kann. Sondern nur ich. Und wenn ich nicht mehr weiß, was das heißt, dann ist es immer noch besser, mit einer Tasse Tee/Kaffee in der Hand durchs Fenster rauszuschauen, als zu arbeiten.

„Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“ – dieser Satz von Jesus hat tatsächlich 2 Aspekte. Ich kann den anderen nur lieben, wenn ich mich selbst liebe (wie dich selbst). Ich kann nur geben, was ich habe.

Natürlich, je kleiner die Kinder sind, umso weniger können wir uns rausnehmen. Aber auch da können Eltern zusammen nachdenken, wie der/diejenige, der/die die Hauptaufgabe in der Kinderbeschäftigung trägt, entlastet



werden kann. Das ist kein Schmäckerl. Das ist die Voraussetzung dafür, dass es über längere Zeit überhaupt klappen kann. Liebe dich selbst!!

Also Mamas und Papas, passt auf euch auf.

Liebt euch selbst, damit ihr noch lange gut für eure Kinder da sein könnt!

Eure Silke Tröbs

PS: Es gibt eine Internetseite, die in mir nicht das Gefühl von Überforderung ausgelöst hat, die neben der Beschäftigung auch noch andere Fragen angeschaut hat: Die Seite der Bundesregierung!

Unter www.bundesregierung.de/resource/blob/975226/1730356/1ca055aa52e3d515dd8e2290cf84ad9c/2020-03-15-bbk-tipps-eltern-data.pdf?download=1 liest man zum Beispiel: „Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die aktuelle Situation. Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, wenn es von Eindrücken erzählt, auch wenn es sich wiederholt. Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Sagen Sie offen, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können dann gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.“

Außerdem: Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Austausch mit diesen Bezugspersonen (z.B. über Telefon, Internet und soziale Medien). Wenn Sie die Möglichkeit haben, Videotelefonie zu nutzen, kann dies das Gefühl von Kontakt und Gemeinschaft stärken.

Schaffen Sie eine Tagesstruktur, gerade, weil die Routinen des Kindergarten- oder Schulbesuchs aktuell wegfallen. Planen Sie z.B. feste Essenszeiten, Zeiten zum Lernen oder Spielen. Beziehen Sie Ihr Kind in die Planungen ein. Auch feste Zeiten, sich über die aktuelle Situation zu informieren, können dazugehören.

Gehen Sie auf Essenswünsche ein.

Das ist nur ein kleiner Ausschnitt. Mir gefallen diese Vorschläge so gut, weil sie über ein: „Das können Sie alles machen“ hinausgehen.

Und für die Familien, in denen es zu Gewalttaten kommt: Auch in Corona Zeiten ist die Hotline des Frauennotrufs aktiv: 09471/7131

Noch einmal möchte ich hinweisen auf die NUMMER GEGEN KUMMER für Kinder und Eltern:

Für **überforderte Eltern** (und das kann in der momentanen Situation schnell passieren) gibt es die NUMMER GEGEN KUMMER: montags bis freitags von 9-11 Uhr und Dienstag und Donnerstag von 17-19 Uhr stehen unter 0800 1110550 Gesprächspartner mit gutem Rat zur Seite.

Für **Kinder und Jugendliche** gibt ebenfalls die NUMMER GEGEN KUMMER: montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 116 111.

Auf der Internetseite www.nummergegenkummer.de gibt es auch die Möglichkeit der Onlineberatung.