

Thema der Woche (3)

Familienalltag in Zeiten von Corona

...Das kennen wir alle... Jeden Morgen gibt es den gleichen Ablauf, Frühstück, Kindergarten/Schule danach schnell Mittagessen, im Anschluss viele Termine (Hobbies, Arzttermine, Hausaufgaben) und abends Essen und ab ins Bett:

ALLTAG

Immer der gleiche Ablauf... was uns manchmal anstrengend vorkommt, uns stresst und uns das Gefühl gibt, immer nach "der Uhr" zu leben, gibt uns gleichwohl Sicherheit. Es garantiert uns Verlässlichkeit und strukturiert unser Miteinander.

Was aber machen wir, wenn all diese mehr oder weniger lieb gewonnenen Strukturen einfach wegbrechen, unser Alltag plötzlich ganz anders aussieht? So ist es vor einigen Wochen durch die Corona-Krise passiert.

Wie kann Familienalltag in diesen Zeiten gelingen? Was ist hilfreich, damit „Alltag“ in dieser herausfordernden Zeit klappen kann?

Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir uns klar darüber sein, dass wir Menschen Gewohnheitstiere sind, das heißt, Routine und immer möglichst vorhersehbare Abläufe und Rituale geben uns Sicherheit und Halt.

So können folgende Tipps helfen, uns in unserem neuen Alltag ein bisschen dieser Routine zu geben:

→ **einen Tagesplan gestalten**

Hier ist es wichtig und hilfreich alle Familienmitglieder mit einzubeziehen und gemeinsam zu überlegen, was wann wichtig ist. Setzen Sie sich alle gemeinsam an den Tisch und sammeln Sie Wünsche und Ideen. Jeder - ob groß oder klein - darf mit einbezogen werden.

Wann stehen wir auf und wann treffen wir uns am Frühstückstisch?

Wann machen wir Schule? Wann beschäftigen die Kinder sich alleine, da Mama und Papa HomeOffice machen?

Wer hilft beim Mittagessen?

Wann gibt es Pause für jeden und wann gemeinsame Spielzeit?

Gestalten Sie den Tagesplan möglichst gemeinsam mit Ihren Kindern. Nutzen Sie hier zum Beispiel einen großen Tapetenrest, den Sie beschriften und aufhängen können. Hilfreich kann es sein, diesen für Kinder auch mit Bildchen zu versehen. Beziehen Sie ruhig auch selbstverständliche Aufgaben mit ein (Zähne putzen, Mittagessen, Gute- Nacht- Geschichte).

Ein Beispiel für so einen Tagesplan könnte wie folgt aussehen:

Uhrzeit	Aufgaben	Wer
7:00-8:30 Uhr	aufstehen, anziehen und Zähne putzen gemeinsames Frühstück wir planen den Tag	<i>alle zusammen</i>
8:30-11:30 Uhr	Schulkinder lernen Eltern arbeiten kleinere Kinder malen/ basteln	<i>möglichst alleine, ohne den anderen zu stören</i>
Pause 10:00-10:30 Uhr	wir machen eine Pause frische Luft tut gut Kaffee für die Großen und Obst für die Kleinen	<i>alle zusammen</i>
11:30-13:00 Uhr	Mittagessen vorbereiten und gemeinsam essen	<i>wer macht mit?</i>
13:00-15:30 Uhr	Eltern arbeiten Jetzt ist Kinderfreizeit; es darf ein Film geschaut werden oder gelesen werden	<i>möglichst alleine, ohne den anderen zu stören</i>
15:30-17:00 Uhr	Familienzeit Eure Eltern sind nur für euch da	<i>alle zusammen</i>
17:30-20:00 Uhr	Abendessen Duschen und Zähne putzen/ Umziehen Gute Nacht Geschichte	<i>alle zusammen</i>
20:00 Uhr -	Elternzeit alleine oder miteinander	<i>Eltern</i>

→ **Bewegung**

Planen Sie in Ihre Tagesstruktur immer auch Bewegung mit ein. Wenn möglich, gehen Sie mit Ihren Kindern täglich raus und schnappen Sie frische Luft. Gemeinsam Rad fahren, spazieren oder Inlinern ist weiterhin erlaubt und Balsam für die Seele. Mit kleineren Kindern besteht zum Beispiel die Möglichkeit, Stöcke oder Steine zu sammeln (die man nachher gemeinsam anmalt), ein Picknick in der Natur zu veranstalten oder einfach Natur und Tiere zu beobachten.

Können Sie nicht nach draußen, so gibt es viele Sportvereine, die über verschiedene Medien online Gymnastik, Tanzen oder Yoga anbieten.

→ **Gemeinsame Qualitätszeit**

Gerade in dieser besonderen Phase ist es gut und wichtig bewusst Zeit als Familie zu verbringen. Lassen Sie Ihre Handys in diesen Momenten aus und nehmen Sie sich Zeit füreinander. Am besten kann dies immer zu festen Zeiten geschehen, damit es für alle planbar ist. Holen Sie die alten Gesellschaftsspiele aus dem Keller oder Dachboden und spielen Sie miteinander. Gemeinsam zu kochen und zu backen kann genauso viel Spaß machen wie kuschelig auf der Couch einen schönen Familienfilm zu schauen. Eine Schnitzeljagd durchs Haus, mal von den Kindern für die Eltern vorbereitet und mal andersherum bringt Bewegung und Kreativität ins Zuhause.

Neben dem gemeinsamen Tun ist es wichtig, auch miteinander im Gespräch zu bleiben. Gerade die momentane Situation, in der wir viel Zeit miteinander verbringen, eignet sich besonders dazu, sogenannte „**Familienkonferenzen**“ einzuführen.

Wenn umsetzbar, setzen Sie sich einmal in der Woche (zum Beispiel nach dem Abendessen) zusammen. Einer der Teilnehmer (ruhig auch die Kinder) übernimmt die Moderation dieser Konferenz. Es darf jeder der Reihe nach zu Wort kommen.

- Was hat mir diese Woche besonders gefallen? Was ist uns gut gelungen?
- Was hat mir Sorgen bereitet? Was hat mich verletzt?
- Für die kommende Woche wünsche ich mir, dass...

Bleiben Sie in dieser Runde wertschätzend und offen für das, was Sie von Ihrem Partner und Ihren Kindern hören. Nehmen Sie einander ernst in ihren Sorgen aber auch Wünschen.

(Thema der Woche 4 wird sich intensiver mit der „Familienkonferenz“ beschäftigen und Ihnen konkrete Anregungen zur Umsetzung geben)

→ **Zeit für mich**

Neben der Familienzeit ist auch wichtig, dass Sie Zeit für sich einplanen. Wir Eltern müssen neben der Arbeit viel mehr kochen, aufräumen, vielleicht auch Streit schlichten. Wenn wir das noch ein paar Wochen durchhalten wollen, müssen wir gut auf uns selbst aufpassen. Während die Kinder Medienzeit haben, planen Sie auch Zeit für sich ein. Lesen Sie ein gutes Buch, gehen Sie alleine ein Stück spazieren, gönnen Sie sich ein Extra Stück Schokolade und nehmen Sie sich Zeit als Paar (siehe Thema der Woche 2 ☺)

→ **Gelassenheit, wenn es mal anders läuft**

Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen an sich selber und an die Kinder. Diese neue Situation stellt für alle eine große Herausforderung dar und es ist normal, dass nicht immer alles glatt und „nach Plan“ laufen kann. Bleiben Sie gelassen, wenn ein Zeitplan mal auseinandergerissen werden muss, um mit den Kindern eine Runde „frische Luft“ zu schnappen, ehe man sich wieder an seine Aufgaben setzen kann. Gehen Sie möglichst entspannt damit um, wenn Ihr Kind mal nicht seine vollen Schulaufgaben schafft. Alle Kinder sitzen im selben Boot und die Schulen werden hierauf Rücksicht nehmen.

In dieser Zeit brauchen wir alle das Gefühl, dass alles wieder gut wird und hierzu gehört vor allem, als Familie füreinander da zu sein.

Schauen Sie auf das, was gut geklappt hat am Tag.

Was ist uns als Familie gut gelungen?

Was haben wir Neues erlebt?

Was möchten wir als Familie nochmal ausprobieren?