

Eltern und Kinder sollten „geschenkte freie Zeit verbringen“

INTERVIEW Heilpraktikerin Ulrike Strubel gibt Tipps, wie Familien mit der aktuellen Krisensituation gut zurechtkommen können



Eltern und Geschwister sollten zusammenhalten, in guten wie schwierigen Zeiten.

REGION (red). Ulrike Strubel ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. In ihrer Praxis in Schifferstadt bietet sie Rat und Unterstützung an und weiß: „Viele Eltern stehen hilflos vor bestimmten Situationen, sind sich unsicher, wie sie richtig reagieren sollen.“ Aus aktuellem Anlass gibt sie Tipps, wie Familien mit der aktuellen Situation, bedingt durch Corona, gut zurechtkommen können. Auch über die Krisenzeit hinaus kann sich der Umgang miteinander dadurch verbessern.

Wie offen sollten Eltern mit

ihren Kindern über die aktuelle Lage sprechen?

Das kommt auf das Alter des Kindes an und ob es Fragen stellt oder nicht. Wichtig ist, dass die Eltern ruhig und gelassen bleiben. Sie sollten nicht überreagieren und eigene Ängste oder gar Panik verbreiten. Ich empfehle, es situativ anzusprechen, dass nun kein Kindergarten und keine Schule geöffnet ist, weil das wichtig ist, um gesund zu bleiben. Dass Händewaschen wichtig ist und nicht ins Gesicht zu fassen. Auch andere Maßnahmen sollte man kind-

und altersgerecht vermitteln.

Was kann Kleinen und Großen helfen, gut mit dem neuen Alltag zurechtzukommen?

Es sind ganz klar Rituale, die den Alltag neu strukturieren helfen, also die Zeit zwischen Frühstück und Mittagessen, Mittag- bis Abendessen. Was steht an bei den Erwachsenen? Was kann man zusammen machen, was möchte jeder alleine machen? Am besten kann man dies spielerisch und kreativ angehen, etwa Zettel ziehen mit Aufgaben, die für den Tag heute anstehen. Nach jedem Zwi-

schenziel kann man dann zum Beispiel gemeinsam ein Spiel spielen.

Wie können Eltern ein Maß finden zwischen fördern und Kinder mal machen lassen?

Eltern sollten an sich nicht den Anspruch stellen, dass sie nun zum Hilfslehrer werden müssen. Sie können und sollten gemeinsam mit ihren Kindern die aktuelle Situation meistern. Jeder kann seinen Teil dazu beitragen, dass das klappt. Eltern sollten ihren Kindern vermitteln, dass nun Kooperation ganz wichtig ist.

Eltern können Zeitfenster festlegen, in denen sie für schulische Fragen zur Verfügung stehen – doch auch hier gilt: Das Kind ermutigen soweit wie irgend möglich selbst Informationen einzuholen, um die schulischen Aufgaben selbst bewältigen zu können. Damit tragen Eltern viel dazu bei, dass ihre Kinder selbstbewusst und selbstbestimmt ihr Leben als Schüler meistern. Kinder zur Kooperation einladen, mithelfen lassen bei den Aufgaben der Erwachsenen, wäre eine weitere Empfehlung.

Jetzt bleibt mehr Zeit für das, was sonst zu kurz kommt – was könnte dies alles sein?

Dies sollte jede Familie individuell für sich gestalten. Ein paar kreative Ideen wären, etwa zu überlegen, was man schon immer mal machen wollte, was bisher liegen geblieben ist. So könnte man nun mit dem Kind gemeinsam den Kleiderschrank von Winter- auf Sommergarderobe umräumen und zu klein Gewordenes aussortieren. Zudem bietet es sich an, eigene Osterdekoration zu basteln, gern auch aus Recyclingmaterial, was man so im Haushalt da hat, ob Toilettenpapierrollen oder Joghurtbecher. Und warum nicht die Wohnung umdekorieren, etwa mit einem gemeinsamen Bildprojekt? Zudem würde ich einen Familienrat einberufen, mit dem Tagesordnungspunkt: Was würde ich mir wünschen? Was wäre schön für mich? Wie würde ich gerne die geschenkte freie Zeit verbringen? Es sollte schriftlich festgehalten werden, bei jüngeren Kindern

kann man dies malen. Mit älteren Kindern kann man auch Kategorien einbauen wie: Was würde ich gerne für mich alleine machen, was mit meinem Geschwister, was mit Mama, was mit Papa, was mit allen zusammen? Wobei hätte ich gerne Unterstützung?

Stichwort Familienrat: Wie kann man so eine Besprechung gestalten?

Alle sitzen zusammen, es gibt das Amt des Vorsitzenden und des Protokollführers. Eröffnet wird die Sitzung mit einer „Komplimentenrunde“, also mit dem, was derzeit gut läuft beziehungsweise gut lief in der vergangenen Woche. Jeder kann Themen einbringen, die alle irgendwie betreffen, da jede Meinung zählt und wichtig ist. Jeder teilt sich mit, das Ergebnis wird schriftlich festgehalten. Nach einer vorher festgelegten Zeit (erfahrungsgemäß sind 15 bis 20 Minuten ausreichend) endet die Sitzung mit einer gemeinsamen Ak-

tion. Man kann dann etwa ein Spiel machen, etwas essen und trinken oder eine Sendung gemeinsam anschauen.

Was kann zudem dazu beitragen, den Zusammenhalt in der Familie zu stärken?

Mein Tipp: Trotz allem gemeinsam feiern, vor allem kleine Fortschritte bemerken und würdigen. Zu empfehlen ist auch eine Fragerunde: Was lief gut heute? Worauf bin ich stolz? Und worauf können wir als Familie stolz sein?

Wie können Eltern ihre Kinder im Alltag ermutigen?

Indem sie ihre „positiven Augen“ trainieren, also den Blick auf das richten, was gut läuft, die kleinen Fortschritte bemerken und die Hilfsbereitschaft fördern.

Danke für die Anregungen und alles Gute.

Das Interview führte Nicole Weisheit-Zenz

Foto: Nicole Weisheit-Zenz



Ulrike Strubel berät Familien.

Foto: Gudrun-Holde Ortner