

Achim Schad

## ZUFRIEDEN FAMILIE LEBEN IN ZEITEN VON CORONA

Erfahrungen und Tipps aus der Perspektive eines Familientherapeuten

Die Pandemie hat begonnen, unsere Gesellschaft in allen Bereichen zu verändern, zu belasten aber auch neue Perspektiven aufzuzeigen. Das Berufsleben, auch da, wo keine Existenzsorgen drücken, das Freizeitverhalten, die sozialen Kontakte und nicht zuletzt das Familienleben. Homeoffice, Homeschooling, der Wegfall eingespielter, gewohnter Abläufe und Strukturen (der Besuch von Kitas, Schulen und Vereinen, Betreuung durch Großeltern, Kontakt zu Verwandten und Familien mit Kindern) führen zu Spannungen, Konflikten und verstärkten Auseinandersetzungen mit den Kindern und auch oft mit dem Partner. Sicherlich erleben manche auch positive Auswirkungen dieser Krise. Väter und auch Mütter sind häufiger zuhause und haben mehr Zeit für die Familie, die enge Taktung der Termine nimmt ab, das Chauffieren der Kinder in Vereine, Musikschulen und zu Freunden, die manchmal in Stress ausartende Planung von Freizeit wird weniger und es wird spürbar, dass weniger manchmal mehr ist.

Dennoch, trotz dieser auch positiven Aspekte des Lockdowns, nimmt der Stress in vielen Familien zu. Jedoch sind manche Stressfaktoren, die auch oftmals vorher bereits vorhanden waren und sich nun verstärken, zu mindern oder gar zu beseitigen. Es gibt nach meiner langjährigen Erfahrung in der Beratung von Paaren und Familien Möglichkeiten, den Anteil von Spannungen und Konflikten zu reduzieren, wenn die Wirkungszusammenhänge einiger typischer Beziehungsdynamiken und Kreislaufprozesse, die das Familienleben stark beeinflussen, erkannt werden. Dann können Teufelskreise, eskalierende Kon-

flikte und chronische Spannungen aufgelöst werden und das Familienleben wird trotz unvermeidbarer Belastungen harmonischer und der Umgang miteinander entspannter. Einige dieser typischen Konfliktmuster der heutigen Familie, die zu vermeidbarem Stress führen, möchte ich hier beschreiben und beispielhaft Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

### **Stressfaktor: halbherzige Aufmerksamkeit**

Kinder möchten wahrgenommen werden. Sie sind mit dem biologischen Programm aus dem Mutterleib geschlüpft: Siehe zu, oft und intensiv Aufmerksamkeit zu erhalten. Das lässt Kinder sehr anstrengend werden, aber dieses Programm entfaltet die Potentiale des Kindes am besten, denn nichts wirkt sich so stark auf die positive Entwicklung des Kindes aus, wie liebevolle, freundliche Zuwendung, also ungeteilte positive Aufmerksamkeit von Eltern, Geschwistern, Großeltern, Freunden und anderen Bezugspersonen.

Diesem Bestreben der Kinder können die Umgebung und natürlich auch Eltern nicht in dem Maß nachkommen, wie Kinder es wünschen und fordern, zumal in der heutigen Kleinfamilie die Anzahl der Bezugspersonen sehr überschaubar geworden ist. Dem Verlangen der Kinder nach Aufmerksamkeit immer nachzukommen, ist aber auch nicht notwendig. Hier lauert die Gefahr, vermeidbaren Stress zu erzeugen, indem wir eine „Jein“-Haltung einnehmen, bei der wir den Kindern halbherzige Aufmerksamkeit schenken, anstatt sich eine

bestimmte Zeit mit einer klaren „Ja“-Haltung den Kindern zu widmen und andererseits mit

einer klaren „Nein“-Haltung dem Kind zu zeigen, dass es jetzt keine Zuwendung erfährt. Dieses „Nein“ fällt Eltern und insbesondere Müttern oft schwer und führt dazu, dass sie in einer „Jein“-Haltung verharren, die schnell zu eskalierenden Auseinandersetzungen führen.

### **Wieso geraten Eltern in diese „Jein“-Haltung?**

Als einfühlsame verantwortungsvolle Eltern meldet sich häufig eine Stimme in uns, die als der „Anwalt des Kindes“ bezeichnet werden kann. Dieser vertritt vehement die Interessen und Wünsche des Kindes. Auf der anderen Seite gibt es die wichtige innere Stimme, die unsere eigenen Bedürfnisse und Belastungsgrenzen signalisiert. Wenn diese beiden Stimmen sich ins Gehege kommen, drohen wir die „Jein“-Haltung einzunehmen.

### **Warum droht bei der „Jein“-Haltung eine negative Spirale in Gang zu kommen?**

Kinder reagieren auf diese halbherzige Aufmerksamkeit oft mit störendem und provokantem Verhalten. Denn sie machen oft genug die Erfahrung, dass wir Eltern oder auch Lehrkräfte oder Erzieherinnen darauf schneller und stärker reagieren als auf positives Verhalten. Das Kind lernt, negatives Verhalten ist erfolgreich, wenn es in den Focus der Aufmerksamkeit geraten will. Um diesen Teufelskreis zu vermeiden, muss das Kind die Erfahrung machen können, dass positives Verhalten eher zu ungeteilter Aufmerksamkeit führt, als negatives.

Wir sollten den Kindern zeitlich begrenzte volle positive Aufmerksamkeit schenken und konsequent keine Aufmerksamkeit, wenn wir momentan keine Zeit oder etwas Wichtiges zu erledigen haben oder auch,

weil wir momentan zu müde und erschöpft sind.

Dieses klare Grenzen setzen fällt Eltern oftmals schwer und schon lauert die nächste Falle, die zu unnötigem Stress führt.

### **Grenzen setzen, ohne zu verletzen**

Beim Grenzen setzen müssen wir eine Gratwanderung schaffen, ohne auf der einen oder anderen Seite abzustürzen. Auf der einen Seite droht der Absturz durch inkonsequentes Nachgeben. Wir sagen um des lieben Friedens Willen nach anfänglichem „Nein“ dann doch „Ja“, obwohl wir eigentlich beim „Nein“ bleiben möchten. Dann lernt das Kind: „Mit Trotz, Rebellion und Bockigkeit kriege ich meinen Willen durch.“ Auf der anderen Seite droht der Absturz, indem wir dem Kind übelnehmen, dass es auf ein „Nein“ mit Frustration und Ärger reagiert. Das passiert oft, weil wir müde sind oder zu spät unsere Grenze ziehen, nämlich erst dann, wenn wir von den Kindern sehr genervt sind.

Ein Beispiel: Ich bin Großvater von Zwillingen, einem Jungen und einem Mädchen, die dieses Jahr eingeschult wurden. Wir haben Luftballons aufgeblasen und fliegen lassen. Nach 20 Minuten sage ich: „Jetzt brauche ich eine Pause zum Luftholen und mache mir einen Tee.“ Das Mädchen akzeptiert das sofort, der Junge möchte weitermachen und sagt: „Opa, wir brauchen keine Pause, wir haben im Keller eine Luftpumpe!“ Ich sage: „Super Idee, die holen wir gleich, aber trotzdem machen wir erst eine Pause.“ Er, stocksauer, stürzt sich aggressiv auf die Schwester. Wenn Kinder handeln, müssen wir Erwachsene auch handeln, sonst haben wir keinen Einfluss auf die Situation. Also habe ich ihn gepackt und von seiner Schwester gezogen. Er setzt sich trotzig in die Ecke. Jetzt lauert der Absturz, indem ich selbst aggressiv reagiere: „Wenn du dich so verhältst, ist das Spiel für heute beendet!“ Aber der Junge muss seine Frustration verarbeiten. Wie ihm dabei helfen? Nach-

geben ist keine Lösung. Er soll merken, ich bleibe konsequent, aber nehme nicht übel. So rufe ich: „Ich schneide mir einen Apfel auf. Magst du auch einen?“ Er verliert seine Wut, kommt angelaufen, wir teilen uns den Apfel. Die Pause war kein Thema mehr. Er hat gemerkt: „Opa ist mir wohlgesonnen.“ Der Nachmittag war gerettet, weil die Beziehung wieder okay war. Er hat gelernt: Was Opa sagt, das meint er auch und setzt sich dafür ein. Er nimmt sich die Zeit für sich, die er braucht. Und: Er nimmt mir einen Ausreißer nicht übel. Das sind die Bedingungen, unter denen Kinder am besten lernen, Grenzen zu akzeptieren.

### **Wie werden Eltern ein gutes Team?**

Der oben beschriebene Anwalt des Kindes im Kopf der Eltern ist nicht der einzige Bündnispartner des Kindes, der zum Problem werden kann. In der Familie gibt es diese zum Problem werdende Bündnispartner auch leibhaftig.

Wenn ein Elternteil das Erziehungsverhalten des anderen nicht akzeptieren kann, es unterschwellig missbilligt oder offen kritisiert, entsteht ein Bündnis zwischen Vater und Kind gegen die Mutter oder umgekehrt zwischen Mutter und Kind gegen den Vater. In solchen Fällen sitzt das Kind gleichsam auf der Schulter eines Elternteils und schaut auf das andere Elternteil herab. Die Eltern schwächen sich gegenseitig, das Kind ignoriert Regeln und verliert den Respekt vor den Eltern.

Obwohl Kinder an dieser Dynamik aktiv mitwirken und mit ihrem Verhalten zur Eskalation beitragen, leiden sie am stärksten unter den Folgen. Solche problematischen Eltern-Kind-Bündnisse gegen einen Elternteil können vermieden werden, wenn Eltern ein paar Teamregeln beherzigen. Die Grundlage dieser Regeln bildet die Erfahrung, dass Kinder mit unterschiedlichen Erziehungsstilen von Eltern dann gut umgehen können, wenn sich die Eltern in ihren Unterschieden respektieren.

### **3 Teamregeln für Eltern:**

#### *Wer zuerst auf das Kind reagiert, hat recht.*

Diese Regel sollte in Situationen Anwendung finden, in denen spontan auf das Kind reagiert wird. Eine spontane Entscheidung ist oft nicht unbedingt eine optimale Entscheidung. Jedoch ist die gegenseitige Kritik in der Regel problematischer als eine pädagogisch verbesserungswürdige Entscheidung.

#### *Wer für das Kind momentan zuständig ist, hat recht.*

Insbesondere im Hinblick auf die „randständigen“ Väter ist es empfehlenswert, klare zeitliche Zuständigkeiten oder auch Zuständigkeitsbereiche festzulegen. Derjenige, der, wie in diesem Beispiel, für den Werkraum zuständig ist, darf Regeln nach seinen Vorstellungen festlegen. Die positiven Auswirkungen solcher tolerierten unterschiedlichen Sicht- und Handlungsweisen setzen Eltern immer wieder in Erstaunen.

#### *Gegenseitige Unterstützung beim Durchsetzen von Regeln.*

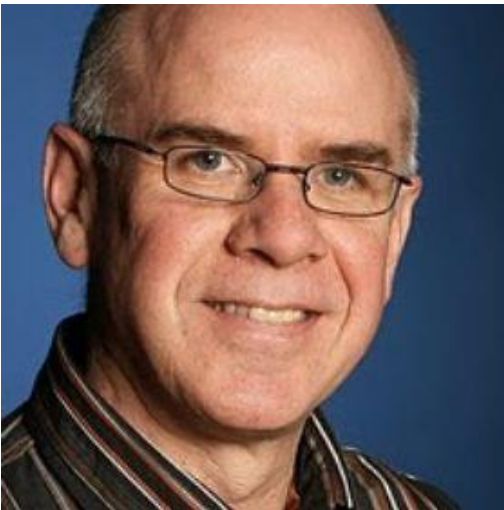
Wenn das Kind Aufforderungen eines Elternteils ignoriert, während der andere anwesend ist, sagt dieser: „Deine Mutter / dein Vater hat dir etwas gesagt, tue das bitte.“

Diese Regel empfiehlt sich insbesondere dann, wenn Eltern, die sich bisher gegenseitig kritisiert und korrigiert haben, den Kindern nun „Schulterschluss“ demonstrieren müssen, um als starkes Team wahrgenommen zu werden.

Weitere Strukturmerkmale der heutigen Familien, Lösungsansätze zu typischen Teufelskreisen und Beziehungsfallen finden die Leserinnen und Leser in meinem Buch „Kinder brauchen mehr als Liebe – Klarheit, Grenzen, Konsequenzen“.

Ich wünsche allen Eltern viel Kraft und vor allem Gesundheit in dieser schwierigen Zeit, deren Ende leider nicht absehbar ist.

## Zum Autor



*Achim Schad ist Paar- und Familientherapeut und arbeitet gemeinsam mit seiner Frau Susanne Schad in freier Praxis. Ihr speziell entwickeltes Beratungskonzept basiert auf einer Verbindung gemeinsam geleiteter systemischer Paar- und Familienberatungen und Kinder-Coachings, die von Susanne Schad angeboten werden.*

### Vita:

Geb. 1953 in Düsseldorf, aufgewachsen in Haan (Rheinland) in einer Drei-Generationen-Familie mit drei Geschwistern.  
1974 – 1977 Studium (FHS Düsseldorf)  
1988 – 1990 Ausbildung in systemischer Beratung und Therapie (Holon-Akademie Wuppertal)  
1978 – 2006 hauptberuflicher Mitarbeiter und Fachbereichsleiter in der städtischen Familienbildungsstätte Wuppertal.  
2006 – 2019 Fachbereichs- und Projektleiter in der Bergischen VHS Solingen/Wuppertal.  
Seit 1980 Seminar- und Vortragstätigkeit als freiberuflicher Referent zu verschiedenen familienpädagogischen Themen.  
Seit 1990 Paar- und Familientherapeut in freier Praxis.  
Bis 2006 Erziehungsstelle (familiäre Betreuung von zwei Jungen als Pflegekinder).  
Vater einer erwachsenen Tochter. Großvater von Zwillingen.  
In 2. Ehe verheiratet mit Susanne Schad.

Auf der Homepage [www.achim-schad.de](http://www.achim-schad.de) finden Sie viele weitere interessante Informationen, Kurstermine, Workshops und Publikationen, wie zum Beispiel das Buch: „Kinder brauchen mehr als Liebe – Klarheit, Grenzen, Konsequenzen.“ 133 Seiten, 14,95 €, Carl-Auer-Verlag, 9.Auflage 2019

