



Als Familie positiv und achtsam durch den „Lockdown“ kommen - 3 Anregungen für euren erfüllenden Familienalltag

1.) Bleibt gelassen - bezieht eure Kinder mit ein

So viele Eltern wollen es jetzt „perfekt“ machen. Sie haben den Anspruch, sie müssten genau wissen, wie jetzt zu tun ist, wie der Tag zu strukturieren ist, wie das Homeschooling zu organisieren ist und so weiter - da nehme ich mich im Übrigen gar nicht raus, auch ich kenne diesen ich-muss-immer-einen-Plan-haben-Perfektionismus.

Wenn ihr diesen in euch wahrnehmt: geht innerlich einen Schritt zurück und atmet erstmal tief durch.

Das, was ich jetzt schreibe, ist wirklich wichtig: Viel, viel wichtiger als einen Fahrplan zu haben, ist es, gelassen und vor allem offen, neugierig zu bleiben. Auch für uns ist das alles (wieder) neu und wir müssen nicht immer wissen, was die beste Lösung für unsere Familie ist. Überhaupt kann, denke ich, nie jemand wissen, was für andere oder ein System das Beste ist. Also: fragt eure Kinder, was das Beste für *sie* ist, was sie brauchen, was sie sich wünschen und entwickelt gemeinsam einen Fahrplan. Kinder haben oft ganz großartige Ideen, wenn man sie fragt.

Setzt euch mit ihnen an einen Tisch und besprecht aus tiefstem Herzen neugierig und mit ehrlichem Interesse füreinander: Wer braucht wann wie oft den Laptop? Wer braucht wann besonders viel Ruhe, um sich zu konzentrieren? Welche und wie viel Unterstützung brauchen eure Kinder beim Distance Learning und könnt ihr ihnen diese gut geben? Wenn nein, was braucht *ihr*, um eure Kinder gut zu unterstützen? Wie viel Struktur braucht ihr, als Familie?

Das bedeutet für uns Eltern einen ernstgemeinten Haltungswandel: ein Weggehen von ich-weiß-wie-es-geht hin zu einem offenen, verständnisvollen Gespräch, in dem ihr versucht, die für euch beste Lösung zu finden (liebevoll nach dem „try and error“-Prinzip). Das kann anfangs Energie in Anspruch nehmen, aber es ist nachhaltig. Denn Kinder befolgen Regelungen vor allem dann, wenn sie sie verstehen und miteingebunden sind.

2. Sorgt für euch!

Es ist total normal, dass wir - und auch unsere Kinder - in der jetzigen Situation unausgeglichener, schneller wütend, traurig oder anhänglicher, gestresst sind.

Umso wichtiger ist es, dass wir als Eltern gut für uns sorgen, damit wir, trotz allem, Sicherheit und Geborgenheit ausstrahlen, Ruhe bewahren und Vertrauen geben können.

Hier hilft es zum Beispiel, in die Achtsamkeit zu gehen. Öfters am Tag für einige Sekunden in sich hineinzufühlen, sich zu fragen: Wie geht es mir eigentlich? Welche Sorgen sind da? Welche Gedanken? Was kann ich mir heute Gutes tun?

Es mag im ersten Moment unmöglich erscheinen: Wie soll ich gerade JETZT auch noch etwas für mich tun?

Oft sind das aber Barrieren, die wir, und nur wir, uns in den Weg stellen. Weil wir vielleicht denken, wir haben es nicht verdient, etwas für uns zu machen, weil wir denken, es muss doch zuerst alles andere erledigt werden, und dann kann ich mir etwas gönnen. Und wenn ich wirklich irgendwann einmal alles erledigt habe (zumindest bei mir war das noch nie der Fall, weil ja ständig Neues dazukommt), dann sind wir so müde, dass wir nur mehr ins Bett fallen. Wir haben uns erschöpft.

In diesem Zustand des Stresses und der Erschöpfung sind wir keine gute Mama, kein guter Papa mehr. Wir sind nicht mehr geduldig, wir schreien, schimpfen, strafen. So brauchen uns unsere Kinder nicht.

Wenn wir voller Freude in den Tag starten, wenn wir achtsam mit uns umgehen, uns Auszeiten nehmen, Kraft tanken, dann können wir besser auf die Bedürfnisse unserer Kinder reagieren und können auch bei Streit und Wutanfällen ruhig bleiben und ihnen dadurch Halt und Sicherheit geben. - So brauchen uns unsere Kinder.

Es ist somit keineswegs egoistisch, gerade jetzt für euch zu sorgen. Es ist sogar das Beste, was ihr für eure Kinder tun könnt. Gerade in Stresssituationen brauchen wir Selbstfürsorge und Stärkung mehr denn je.

3. Schafft euch schöne gemeinsame Momente

Richtet euren „Scheinwerfer“, eure Wahrnehmung, auf das Positive, sagt euch, was ihr aneinander liebt oder wofür ihr dankbar seid. Schreibt euch beispielsweise Post-its mit kleinen netten Botschaften an die jeweils anderen und klebt diese irgendwohin, wo der Adressat sie „zufällig“ findet, liest und ihm diese schöne, liebevolle Überraschung ein warmes Gefühl bereitet. Dieses warme Gefühl, was wir jetzt so sehr brauchen!

Bleibt in Verbindung, unternimmt gemeinsame Dinge wie Spaziergänge, Gesellschaftsspiele, Filmabende, gemeinsam lesen, gemeinsam kochen. Schafft euch viele schöne Momente. Füllt diese Zeit mit Liebe und Fülle.

Ich persönlich bin ein Fan von Mikroabenteuern: im Wald eine Hütte aus Ästen bauen, Kinoabend mit Popcorn, im Garten Lagerfeuer machen und Würstel grillen (oder Grillkäse), gemeinsam eine Geschichte schreiben (jeder schreibt immer einen Absatz), gemeinsam ins neue „Fitnesscenter“ (=Wohnzimmer) gehen, Matte ausrollen, Youtube-Sportvideo an, danach einen gesunden Smoothie zubereiten, „Thermenausflug“ in der heimischen Badewanne, Kriminacht und vieles mehr.

Ihr könnt auch gemeinsam ein Plakat gestalten und immer wieder neu/ergänzend befüllen, mit Dingen, die ihr während des Lockdowns machen könnt - bestimmt kommen ganz tolle Ideen, gerade auch von euren Kindern. Und ein zweites Plakat mit Dingen, die ihr *nach* dem Lockdown gerne tun würdet, als Motivation und Vorfreude.

Eine Idee, die ich für uns Eltern immer wieder schön finde: Mach jeden Tag ein was Neues (ohne, dass es dich überfordert). Also, seit Jahren mal wieder schaukeln, ein altes Instrument vom Dachboden holen, eine Mini-Kurzgeschichte schreiben, ein neues Rezept ausprobieren. Das schafft auch wieder neues Selbstvertrauen und neue Lebensfreude und gibt uns das Gefühl zurück, etwas Spannendes und Neues erleben zu dürfen.

Ich wünsche euch für diese Zeit so viel Zuversicht, Vertrauen, schöne Momente und Fülle für eure Familie. Wir schaffen das!

Eure Barbara