

## **Gestaltung des Familienalltags in schwierigen Zeiten**

Also willkommen!

Heute geht es um das Thema „Gestaltung des Familienalltags in schwierigen Zeiten“ und ist eben in Anlehnung an die aktuelle Zeit oder auch schon seit über einem Jahr gehende Zeit mit Covid-19 und den Herausforderungen, die damit verbunden sind.

Ich heiße Karin Handler, ich bin von der Ausbildung her klinische und Gesundheitspsychologin und bin jetzt im Kinderdorf in Pinkafeld in der Eltern-Kind-Begleitung tätig, wo ich Familien begleite.

Der heutige Vortrag wird ein bisschen eine Mischung sein aus dem, was einfach von meiner Ausbildung her von der Psychologie an Wissen vorhanden ist, in Verbindung aber auch mit dem, was man einfach im Alltag in der Arbeit mit Familien an Erfahrungen sammelt, auch von den Familien oder mit den Familien einfach auch Rückmeldungen kriegt und aus dem setze ich das zusammen, worüber ich heute reden möchte.

Ein kurzer Überblick, was heute Thema sein wird. Also am Anfang möchte ich ganz kurz die Ziele, was ich mit diesem Vortrag erreichen möchte, durchgehen. Dann die Ausgangslage: Worum geht es eigentlich? Warum ist das Thema jetzt überhaupt relevant? Und der Rest des Vortrags wird sich so grob in zwei Teilbereiche gliedern, wobei das eine ist eben so Ideen oder Tipps, was man im Alltag von Familien verbessern kann, damit man einfach mit den Herausforderungen besser zurande kommt, und dazu gehören dann einfach die meiner Meinung nach momentan am wichtigsten Punkte wie Schaffen von Sicherheit, der Umgang mit Anforderungen und Ansprüchen, aber auch, was man nicht vergessen darf, einfach der Umgang mit schwierigen Gefühlen, die notgedrungen jeder zwischendurch erlebt, vor allem in solchen Zeiten wie jetzt, und auch Auszeiten. Und der zweite große Bauteil des Vortrags wird dann sein: Was gibt es an Beschäftigungsmöglichkeiten? Also wirklich ganz konkrete Ideen, was man mit Kindern gemeinsam, was man als Familie machen kann, wie sich vielleicht Kinder auch selber beschäftigen können, einfach als Idee, dass man da einmal ein paar Inputs gibt, und die dann weiter verwandelt und bearbeitet werden können und auch angepasst werden können an die eigenen Bedürfnisse jeweils.

Zu den Zielen: Also mir ist ganz wichtig, es geht da heute nicht darum, dass ich wesentlich Neues berichten werde, also es werden ganz viele Dinge sein oder der Großteil, die eh jeder schon weiß, die man sicher auch teilweise schon macht, die teilweise aber wahrscheinlich auch einfach in Vergessenheit geraten im Alltagstrubel. Und das wäre ein ganz konkretes Ziel von mir, dass man einfach das, was an Wissen und Ideen da ist, und Lösungsstrategien, dass man das einfach aufgreift und vielleicht wiederaktiviert und wieder in seinen Alltag miteinbezieht und da einfach ein bisschen, also so im Sinne von einer Orientierungshilfe,

dass man sich einfach das, was man braucht, nimmt, den Rest kann man getrost beiseiteschieben.

Was mir auch wichtig ist, es geht einfach um Entlastung. Also es sind so viele Herausforderungen im Moment und jeder hat den Anspruch, das und das muss noch sein, aber es soll auch dazu dienen heute, dass man sich einfach wieder einmal selber vielleicht auch ins Bewusstsein ruft: Es ist momentan echt schwer und das darf auch sein, dass manche Dinge nicht perfekt funktionieren oder die nicht gleich auf Anhieb gelingen oder dass Dinge besonders herausfordernd sind. Also es darf sein. Es darf sein, muss auch so sein. Wir sind alle keine Roboter. Das gehört dazu und auch das soll einfach wieder ins Bewusstsein rutschen, weil das, glaube ich, fast jeden passiert, dass das irgendwie immer im Hintergrund ist und man sich abstrudelt und abstrudelt und man sich manchmal selber an der Nase nehmen muss, um zu sagen „He, stopp. Eigentlich ist es eh super, was du da leistest.“ Irgendwo muss auch eine Grenze sein und das genügt soweit.

Was auch ganz wichtig ist, das sind alles Ideen, Inputs oder Vorschläge und es ist einfach jede Familie individuell, jeder Mensch ist individuell, also es ist schon so gedacht, dass jeder wirklich die Teile nimmt, die passen für seine Familie, vielleicht auch für andere Familien, wenn man mit Familien arbeitet, dass man sich wirklich das rauspicks, was man braucht. Und es kann gar nicht sein, dass alles, was ich heute erzählen werde, für alle und sowieso passt, sondern da wirklich nur das, was passt für die jeweilige Familie, bitte. Und wenn es dann Ideen gibt, wie man das weiterentwickelt und dann erst für die Familie, passt es perfekt. Also mehr will ich gar nicht. Ich habe gar keinen Anspruch, dass das irgendwie alles für jeden passen soll. Das wäre blauäugig und naiv. Das kann gar nicht sein. Also bitte das, was für jeden dabei ist, einfach mitnehmen.

Dann sind wir eigentlich eh schon mittendrin, wo wir jetzt gerade sind, unsere Ausgangslage. Es ist Covid-19 seit über einem Jahr Alltag für uns alle schon geworden und mit Lockdown zu Lockdown, dann kennt man wen, der in Quarantäne ist, vielleicht ist man selber irgendeine Kontaktperson und muss in Quarantäne gehen. Es verändert sich ständig. Und wir haben so wenig Kontrolle über manche Dinge, dass einfach ganz viel Unsicherheit da ist, die ganze Welt momentan einfach in einer unsicheren Lage ist. Und so wie der Alltag vor über einem Jahr war, vor Covid-19, so ist es einfach teilweise oder größtenteils gar nicht mehr möglich. Da hat sich ganz viel verändert. Das heißt, alles, was man gewohnt war, was vertraut war, und sei es nur, dass man in der Früh aufsteht, sich für Schule, Kindergarten, Arbeit fertig macht, war plötzlich mit einem Lockdown oder anderen Beschränkungen nicht mehr so möglich, am Nachmittag mit Freunden treffen, das waren ganz vertraute Dinge, die gehören dazu, und von heute auf morgen war das einfach nicht mehr möglich. Und das führt einfach dazu, dass wir alle, egal vom Kleinsten bis zum Ältesten, das macht einfach Chaos. Das ist normal, dass da Überforderung zwischendurch immer wieder sein darf, dass das

einfach ein riesiges Durcheinander ist. Es haben sich auch die Anforderungen massiv geändert. Also wo Schule früher in der Schule stattgefunden hat zum Beispiel, ist jetzt ganz oft, dass Kinder zu Hause unterrichtet werden, was ganz andere Anforderungen an die Eltern stellt. Es ist auch im Berufsleben so, dass teilweise jetzt viele ins Homeoffice gewechselt sind, was auch ganz anders ist als wenn man am Arbeitsplatz direkt in der Firma sitzt. Also man verbringt auch als Familie so viel Zeit miteinander. Früher hat man es zu schätzen gewusst, wenn man einmal ein Wochenende Zeit gehabt hat miteinander und nichts zu tun war. Durch die ganzen Beschränkungen passiert es dann mittlerweile manchmal oder immer wieder, dass die Familie so viel Zeit miteinander verbringt, dass man kaum mehr weiß, was man miteinander tun soll und wie viel man miteinander noch machen kann, weil man zwischendurch einfach auch gerne ein bisschen Auszeit oder Pause voneinander hätte und dann gar nicht viel machbar ist. Also es hat sich dadurch einfach ganz grundlegend von unserem Alltag so viel verändert, was einfach eine Belastung ist. Und ich glaube, das darf man einfach auch wirklich so benennen. Das ist belastend, das ist eine Herausforderung und man muss auch anerkennen, das ist einfach eine schwierige Situation. Und das ist eine schwierige Situation seit über einem Jahr, in der wir uns befinden. Es ist immer ein Auf und Ab und von Verordnung zu Verordnung, von Beschränkung zu Beschränkung, es ist auch ein ständiger Wandel da. Aber es ist einfach schwierig und das darf man genau so sagen und anerkennen.

Meine Idee wäre, dass man das ganze auch einfach im Sinne eines Perspektivenwechsel miteinbezieht, dass man sagt „Ja, es ist schwierig. Es ist anstrengend. Das sind Herausforderungen. Das sind auch Überforderungen. Das sind Problematiken, die vorher vielleicht so nicht da waren.“ oder dass man manchmal einfach das Gefühl hat, „Man steht an. Man kann nicht mehr weiter. Man weiß nicht mehr weiter.“, dass man trotzdem, auch wenn es schwierig ist, und das ist oft wirklich schwierig, dass man einfach auch probiert, das Positive zu sehen, also wirklich ein Wechsel von der Problematik, vom Negativen wirklich ins Positive. Es ist eine Chance, dass man sich manche Dinge neu aneignet, dass man sich manchen Stärken, die man vielleicht hat, wieder bewusst wird, oder denen man auch gar nicht bewusst gewesen ist, dass man das für sich erkennt. Und ganz wichtig ist dabei einfach, jeder Erfolg zählt. Also es geht nicht darum, dass ich da jetzt mein Kind perfekt unterrichte im Homeschooling als wäre ich eine Lehrperson. Nein, das muss nicht sein. Es reicht schon, wenn es mir gelingt. Für heute zum Beispiel, wir haben es geschafft, dass wir das Programm, das wir uns vorgenommen haben, durchgemacht haben, ohne dass wir uns gegenseitig angeschrien haben oder Zettel zerrissen worden sind. Es passt. Es ist auch jeder Tag, den man bewältigt hat, den man geschafft hat miteinander, auch wenn er mit Höhen und Tiefen versehen war, ein Erfolg. Und wir können uns alle eigentlich stolz auf die Schulter klopfen, wir haben schon ein Jahr unter wirklich harten Bedingungen gut gemeistert,

nicht perfekt, aber perfekt muss auch nichts sein, sondern es genügen wirklich die Kleinigkeiten. Jede Kleinigkeit, die gelingt, ist ein Erfolg und muss auch wirklich als Erfolg wertgeschätzt werden, sodass man wirklich einfach auf die Ressourcen, die man schon hat, zurückgreifen kann, aber auch dass einem wirklich bewusst wird, was man alles geleistet hat. Es ist oft so, dass man, wenn man Gespräche führt, man jammert, man nörgelt, man erzählt, was anstrengend ist. Das darf alles sein, aber gleichzeitig eben auch dann die Balance halten zu dem: Was ist mir heute gelungen? Was habe ich heute geschafft? Was haben wir heute geschafft? Was war sonst vielleicht gar kein Thema und heute haben wir uns darüber getraut und es ist gelungen? Was hat uns heute ein gutes Gefühl gegeben? Worauf kann man stolz sein? Dass man wirklich den Fokus darauf richtet und sich das wirklich bewusst macht, vielleicht auch wirklich am Abend, wenn noch Zeit ist, kurz sich wirklich bewusst überlegt: Was ist heute gelungen? Worauf bin ich stolz? Oder worüber bin ich auch dankbar, dass wir das heute so schaffen haben können oder dass uns das heute so gelungen ist? Dass man dem wirklich einfach einen Raum gibt. Weil wenn eh schon alles stressig ist, dann hängt man so in seinem Negativen, in seinen Problemen, in seinen Schwierigkeiten und die positiven Dinge oder Erfolge gehen einfach unter. Und da braucht es dann wirklich diesen bewussten Fokus auf die Dinge, die gelungen sind, die dann auch dazu führen, dass man sich einfach wieder besser fühlt und dass man sich gut fühlt. Damit kommen wir jetzt eigentlich eh schon direkt zu den Ideen, die ich habe, die dazu beitragen können, damit das momentan gut funktioniert und damit es einem gut geht. Und dazu zählt eben zum Beispiel ganz wichtig das Schaffen von Sicherheit, weil Sicherheit ist etwas, das uns jetzt einfach abhandengekommen ist durch diese Veränderungen, durch Überforderung, durch Unsicherheiten, und Sicherheit ist einfach das, was schon von Babyalter an eigentlich das ist, was wir brauchen, damit wir uns wohlfühlen können, damit wir uns entwickeln können, damit wir einfach psychisch ausgeglichen sind und auch den Widrigkeiten des Lebens standhalten können. Und es ist ganz normal, dass Sicherheit momentan verloren gegangen ist, weil wir eben nicht mehr aufstehen und in die Schule fahren oder in die Arbeit oder Sonstiges, wie wir es gewohnt waren vor über einem Jahr, vor Corona. Und da wäre jetzt mein Aufruf, dass man sich einfach überlegt, wie kann ich Sicherheit durch Struktur und Routine auch jetzt in den Alltag reinbringen, weil alles was irgendwie Routine ist, was wiederholt ist, was vielleicht Tag für Tag ist oder immer am Wochenende, das sind die Dinge, auf die man sich verlassen kann. Und worauf man sich verlassen kann, das bietet Sicherheit. Und wenn schon die große Welt im Moment zu unsicher ist, dann schaue ich, dass ich mir zumindest bei mir in meinem Kleinen, in meinem Alltag, in meiner Familie, dass ich da einfach Sicherheit schaffe, soweit es in meinen Möglichkeiten ist. Alles, was in unserer Möglichkeit ist, ist was uns einfach auch guttut, weil wir dann Kontrolle haben. Wir haben nicht diese Hilflosigkeit. Was passiert da auf der Welt?

Sondern nein, ich für mich, das kann ich tun und in dem Rahmen kann ich für Sicherheit sorgen für mich und für meine Familie und einfach dafür, dass es uns gut geht. Ganz wichtig sind dabei einfach Überlegungen: Was sind eigentlich so Rituale, die wir haben? Oder Gewohnheiten? Was ist das, was eigentlich unseren Tag ausgemacht hat? Oder unsere Wochenenden? Wodurch war das gekennzeichnet? Zum Beispiel, dass man einfach in der Früh seinen Kaffee in aller Ruhe trinkt, dass man dann vielleicht ein Kind aufwecken geht, dass man sich dann fertig macht für den Tag, dass man dann eben aufbricht, Schule, Kindergarten oder Arbeit. Und manche Dinge sind davon sicher, die man so übernehmen kann, andere Dinge werden sich verändert haben, die werden so in diesem Rahmen momentan nicht mehr möglich sein. Aber dass man da einfach für sich überlegt, auch als Familie gemeinsam: Was ist das, was wir uns trotzdem beibehalten wollen? Das kann zum Beispiel sein, dass man überlegt, also ja, Kinder werden zum Beispiel immer von der Mama aufgeweckt, das ist immer so gewesen, sechs Uhr, die Mama kommt ins Zimmer, weckt die Kinder auf zum Fertigmachen für den Tag – Frühstück, Badezimmer, anziehen – und dass man jetzt vielleicht überlegt: Gut, sechs Uhr muss nicht sein, weil wir alle nicht außer Haus gehen oder Sonstiges. Gut, wir wollen aber das Ritual des Aufweckens beibehalten, dass man es dann einfach verschiebt. Dann sagt man, gut, es ist nicht um sechs, aber um halb acht kommt die Mama und weckt die Kinder auf und man macht sich trotzdem fertig, man frühstückt, man geht ins Bad, man zieht sich an, um einfach dieses Ritual des Fertigmachens in der Früh aufrechtzuerhalten. Und alles, was so Strukturen sind, die man beibehalten kann oder die man jetzt auch neu schaffen kann und dann als neue Strukturen einführt, funktioniert super. Also vielleicht ist das Treffen von Freunden am Nachmittag jetzt nicht mehr so möglich wie es früher möglich war, aber vielleicht gibt es dann irgendetwas anderes, was dann so routinemäßig nachmittags einfach eingeplant wird oder was man sich mitnimmt von einem Tag zum anderen, zum Beispiel dass man eine halbe Stunde rausgeht., ob das jetzt ein Spielplatz ist, Rad fahren oder einfach im Wald eine Runde spazieren, aber das ist dann was, was man sich auch von Tag zu Tag mitnehmen kann und worüber man selber bestimmen kann. Dabei muss man natürlich immer überlegen: Was hat denn bis jetzt funktioniert? Ich bin überzeugt davon, es waren schon so viele Dinge, die haben schon perfekt funktioniert. Also jede Familie hat Dinge, die man als Rituale, Gewohnheiten automatisch macht, die vielleicht gar nicht bewusst sind, die aber super funktioniert haben, und man muss sich einfach nur überlegen: Ja, das ist eh schon alles da gewesen. Man muss es sich einfach wieder bewusst machen, weil das so im Alltagstrott untergeht, wie wichtig das eigentlich ist, dass man das auch wertschätzen kann, was man da eigentlich leistet, dass man so viele Dinge auch übernimmt und jetzt auch in schwierigen Zeiten weiterführt. Und natürlich gibt es dann auch die Situation, wo ich sage „Das passt jetzt so gar nicht mehr“, aber da kann man sich auch einfach überlegen: Wie kann man das ändern? Oder bin

ich auch froh darüber, dass manche Dinge zum Beispiel wegfallen? Auch das darf sein. Und es ist nie irgendetwas gleich. Natürlich müssen die Dinge auch angepasst werden. Also von einem Lockdown zum anderen ändern sich die äußeren Vorgaben. Es kann auch sein, dass man einfach in Quarantäne geht oder dass andere Beschränkungen sind, die kein harter Lockdown sind, aber doch Beschränkungen sind, und da muss man dann jedes Mal wieder überdenken: Passt das jetzt noch? Kann ich meine Rituale übernehmen? Muss ich irgendetwas verändern? Kann ich mir was beibehalten oder macht es auch Sinn, dass man was verändert? Das muss man einfach berücksichtigen und das soll auch so sein, weil es ja um Optimierung geht, also man muss schon so anpassen, dass es auch Sinn macht. Alles, was eine Belastung ist und zu keinem Nutzen für die Familie oder für sich selber führt, kann man auch getrost, wenn es nicht unbedingt sein muss, dass man das macht, weglassen. Es geht wirklich darum, dass man auf sich und seine Familie schaut und dafür braucht man natürlich auch Auszeiten. Auf die werde ich dann eh später nochmal genauer eingehen, aber auch einfach Phasen, wo jeder für sich, aber auch als Paar oder als Familie, wo man einfach Zeiten hat, die Genusszeiten sind. Das können fünf Minuten sein, das kann eine halbe Stunde sein, aber auch die muss man sich eigentlich, gerade wenn es um Struktur und Routine geht, man muss sie fast in den Tagesablauf miteinplanen, weil die gehen sonst garantiert unter. Die sind aber so bedeutend, weil die dafür sorgen, dass man dann die Energie hat, die Ausdauer, damit man dann alles, was an Schwierigkeiten kommt, dann auch gut wieder wegstecken kann.

Jetzt vielleicht so ganz konkret ein paar Ideen zur Planung des Tages.

Also ideal ist immer, wenn alle Beteiligten, das ist im Normalfall die Familie, wirklich gemeinsam überlegen: Was steht an? Das kann natürlich dann auch je nach Familie unterschiedlich sein. Ist das was, das man für den Tag plant? Ist es besser, wenn man einen Wochenplan hernimmt? Oder soll man sogar aufs Monat hin irgendwie so grob planen? Und da geht es jetzt gar nicht darum, dass man wirklich jede Person und Aufgaben haargenau durchorganisiert, sondern es geht einfach darum, dass man so ganz grobe, grundlegende Dinge eigentlich bewusst macht, und mit einem Plan ist es einfach sichtbar. Mit so einem Plan, da sieht man es einfach, da wird man wieder daran erinnert. Das sind so Kleinigkeiten wie ja, es ist ein Unterschied, ob wir Montag bis Freitag haben oder ob Wochenende ist. Und auch im gelebten Alltag soll das sichtbar sein. Aufgaben, Arbeitsaufgaben, Schulaufgaben darf sein, da gibt es auch gewisse Zeiten dafür unter der Woche, vielleicht muss man auch ab und zu am Wochenende einen gewissen Teil machen, aber bitte nicht in dem Ausmaß, wie man es unter der Woche macht, weil Wochenende soll Wochenende sein. Der Mensch braucht auch Pausen und Erholungsphasen, dass man das wirklich auch berücksichtigt. Und natürlich immer wieder, ich glaube, das kann man nicht oft genug sagen, für sich überlegen: Ist das überhaupt machbar? Kann ich das gewährleisten? Schaffe ich das überhaupt? Wenn

nicht ist das schon der Zeitpunkt, wo man sagt „Gut, dann muss man was verändern.“ Dann muss man Aufgaben umverteilen oder dann muss man was streichen, weil es macht keinen Sinn, dass man Pläne macht, wo hunderte Aufgaben angeführt sind, und im Voraus eigentlich jeder schon weiß „Das kann nicht funktionieren.“, beziehungsweise man sich selber den Stress macht „Das, das, das, das, das muss alles sein.“ und es ist unleistbar. Also da hat niemand was davon. Also bitte wirklich realistisch bleiben, was machbar ist. Man kann teilweise wahrscheinlich auch einfach sagen „Gut, ideal wäre es, wenn die und die Aufgabe an dem Tag erledigt ist, aber wenn es an dem Tag ist oder man einen gewissen Spielraum hat, ist es auch okay.“ Und es gibt sicher Dinge, die müssen fix und bestimmt und an dem Tag und erledigt sein, aber es gibt auch ganz viel, wo man einfach wirklich den Spielraum hat, wo man vielleicht einfach selber der Meinung ist, das muss erledigt sein, muss aber gar nicht sein. Also da einfach noch einmal: Was ist wirklich machbar? Und das auf den Plan setzen. Einfach damit dann die ganze Familie sieht: „Aha, die Dinge stehen an.“ Jeder kennt sich aus. Jeder weiß, was Sache ist. Es ist dann auch klar, dass der eine dort bei dem Termin ist oder dort zu tun hat. Es ist einfach Transparenz hier. Es bietet auch eine Orientierung, das heißt, das ist auch was, wo man sich ein bisschen anhalten kann, einfach weil man einen gewissen Rahmen geschaffen hat, und das ist dann was, was man sich einfach langfristig mitnehmen kann. Und natürlich wie bei jedem Plan: Man plant, das Leben kommt dann dazwischen, auch das darf sein. Also das soll eher wirklich eine Orientierung sein so ein Plan und nichts woran man sich dann stupide halten muss und dabei ins Strudeln kommt und zugrunde geht, sondern es soll durchführbar sein. Was gelingt, gelingt und wenn einzelne Punkte nicht gelingen, kein Weltuntergang. Es muss nicht alles so sein, wie man es sich vielleicht überlegt hat, weil einfach das Leben dazwischenkommt. Das darf sein und dafür nimmt man sich auch gerne die Zeit.

Ein bisschen war es jetzt eh schon Thema – Anforderungen sind sowohl von außen da, aber noch viel schlimmer sind oft die eigenen Anforderungen, also da wirklich die Bitte, einfach überdenken, was erwarte ich von mir? Ist das überhaupt machbar? Kann das überhaupt ein Mensch leisten? Ist das in der momentanen Situation notwendig? Muss das wirklich sein? Welche Dinge kann man einfach aufschieben? Also ich weiß schon, es gibt Dinge, die kann man nicht aufschieben. Man kann schlecht sagen: „Die Woche gibt es kein Essen, ich koche nicht, weil das ist mir zu viel.“ Aber man kann andere Dinge aufschieben. Ob die Wäsche heute gebügelt ist oder morgen, es gibt vielleicht Personen, die sagen, das macht einen riesigen Unterschied, aber vielleicht ist das was, wo andere Personen sagen „Gut, das Bügeln von der Wäsche schiebe ich auf.“ Oder vielleicht sind diesmal nicht alle Hosen gebügelt und wir halten es auch aus, aber dafür geht sich alles andere gut aus und wir sind halbwegs entspannt und kommen gut zurecht. Was man immer auch bei den eigenen Ansprüchen mitüberlegen muss, ist ganz ehrlich mit sich selber zu sein. Wo ist nicht mehr

machbar? Gibt es irgendwie Möglichkeiten, dass ich mir Unterstützung hole? Das kann schon in der Familie sein, dass man Aufgaben einfach umverteilt. Man muss nicht so weiter machen wie es bisher immer war vor Corona, einfach weil sich die Anforderungen verändert haben, aber auch die Überlegungen: Gut, wo kann ich mir Unterstützung herholen? Aber wo kann ich auch für mich einfach Entspannung oder einen Ausgleich suchen? Damit ich einfach bei meinen Kräften bleibe und auch Dinge ertragen kann oder mich durchboxen kann, damit ich dann auch die Momente, die angenehm sind und die Genussmomente, die täglich vorkommen sollten, auch genießen kann und nicht dann so erschöpft bin, dass dafür keine Zeit mehr bleibt. Und noch einmal, jetzt habe ich es eh schon mehrfach erwähnt, aber ich glaube, es ist einfach so wichtig: Wir sind in einer Ausnahmesituation. Wir vergessen es manchmal, einfach weil es schon Alltag ist. Aber es ist eine Ausnahmesituation jeden Tag aufs Neue, wo es irgendwelche Beschränkungen gibt oder Unsicherheiten. Das muss man sich bewusst machen, weil jetzt muss nichts perfekt sein. Jetzt geht es darum, dass man das Bestmögliche macht und dass es einem selber und der Familie soweit wie möglich gut geht trotz all der Herausforderungen und Unsicherheiten. Also es ist eine Ausnahmesituation. Das ist irgendwie so der Gegenpart – das waren jetzt die Herausforderungen, die man selber an sich stellt, aber natürlich kommen auch jede Menge Anforderungen von außen. Es gibt verschiedenste Bereiche. Ich habe jetzt einfach einmal so drei exemplarisch herausgegriffen, von denen ich ausgehe, dass das so die größten Themenbereiche sind, die wahrscheinlich auch einen Großteil von uns betreffen. Das ist einfach Schule, also ganz wichtig, wir sind, der Großteil, keine Lehrpersonen. Es ist nicht notwendig, dass ich zu Hause das gleiche bieten kann, wie eine Lehrperson im Unterricht bieten kann. Das kann man nicht erwarten. Das ist einfach nicht die Aufgabe von Elternteilen, das machen oder leisten zu können, was Lehrer leisten. Es sind auch ganz andere Rahmenbedingungen. Zuhause ist Zuhause, Schule ist Schule. Das macht einen riesigen Unterschied. Denn dabei auch immer wieder berücksichtigen „Ist das überhaupt, was da als Anforderung kommt von der Schule, kann das mein Kind leisten? Möchte ich das meinem Kind zumuten? Also ist das überhaupt machbar?“ Weil wenn nicht, dann ist die Note vielleicht eine Spur schlechter oder dann ist einmal eine Abgabe zu spät, aber dafür geht es meinem Kind gut. Auch das darf sein. Und vielleicht kann man sich da auch wirklich, auch wenn man sich vielleicht persönlich nicht sehen kann über Telefon, Skype, Internet, was auch immer einfach auch Unterstützung holen. Vielleicht sind Großeltern froh, wenn sie da ein bisschen mithelfen können und damit in Kontakt kommen. Oder der Austausch mit anderen Eltern. Das ist ganz wichtig und einfach auch nutzen. Dann natürlich, das waren jetzt eher so die Aufgaben oder Hausübungen der Kinder, jetzt geht es ein bisschen um die Erwachsenen: Auch im Beruf gibt es Erwartungen. Und je nachdem wo man arbeitet, wie sich dieser Arbeitsplatz oder die Arbeitsaufgaben verändert haben durch Corona, gibt es da jetzt auch Erwartungen, die an einen gestellt werden. Also

da unbedingt klären, wie ist das mit der Arbeitszeit? Mit der Erreichbarkeit? Was wird wirklich erwartet von mir? Welche Aufgaben muss ich bringen? Wie schaut das aus? Was ist machbar? Und da auch wirklich das Gespräch oder den Austausch suchen mit Vorgesetzten, wenn man Dinge nicht schafft oder wenn es irgendwie zu viel ist und man da irgendwelche Sonderregelungen braucht, wirklich ins Gespräch treten und schauen einfach, dass man da gemeinsam zu einer Lösung kommt. Lieber einmal mehr ansprechen, dass da momentan einfach unmögliche Bedingungen sind und man Dinge nicht leisten kann, als sich selber irgendwie zu überfordern und dann in eine Krankheit zu schlittern. Und was auch ganz wichtig ist, weil das auch so ein Alltagsthema eigentlich ist, auch der Partner hat Anforderungen. Sei es der Lebensgefährte oder ein Ehepartner, da gibt es auch Erwartungen, aber auch da hat sich ganz viel verändert. Man ist jetzt viel mehr vielleicht gemeinsam zu Hause, aber vielleicht verändert sich wirklich auch die Aufgabenteilung. Es kann sein, dass der, der früher für die Kinderbetreuung zuständig war, das jetzt nicht ist, weil er zu Hause mehr arbeiten muss und der andere das übernehmen muss, oder Haushaltsaufgaben verändert werden. Also da wirklich auch den Austausch suchen, sich bewusst machen, dass sich da viel ändert und dass das einfach auch immer mit Schwierigkeiten und Hürden verbunden ist, die man aber auch gut bewältigen kann. Und all die Dinge führen einfach dazu, dass man mit jeder Menge negativer Gefühle konfrontiert ist, die oft gar kein Thema sind, die man aber ganz bewusst wieder zum Thema machen muss, weil egal ob es Sorgen, Unsicherheiten, Anspannungen sind, ob bei Kindern oder Erwachsenen, das ist ganz normal in Belastungssituationen. Es ist einfach eine allgemeine Unsicherheit da und es sind so viele Themen. Man kann sich über die Gesundheit, über die Arbeit, Finanzen, also es sind unendlich viele Themen, über die man sich sorgen kann. Und da vielleicht so ein bisschen mein Appell: Wir sind eh schon alle Profis in der Situation. Wir haben jetzt in einem Jahr schon so gut gelernt, wie man mit Unsicherheit umgehen kann, also bitte Vertrauen in sich selber haben. Wir haben alle ein Jahr schon geschafft trotz Unsicherheiten. Also wirklich Hut ab vor jedem einzelnen. Wir haben schon viel geleistet. Wir haben das geschafft. Und auch wirklich Lob und Vertrauen. Wir haben das geschafft, also werden wir es auch weiter schaffen. Und es bietet einfach auch Veränderungsmöglichkeiten. Man kann Dinge anpassen, wie sie besser für einen passen, und jede Hürde oder Herausforderung einfach wirklich Schritt für Schritt angehen. Und dabei natürlich wie immer mein Appell: Fokus auf das, was schon gelungen ist, und auf das, worauf man stolz sein kann, was man auch schon erreicht hat.

So ein zweiter großer Cluster an Emotionen ist Ärger, Frust. Das sind auch ganz normale Reaktionen. Es ist oft, dass das die Themen sind, die eher tabuisiert werden, worüber man nicht redet, kann man nicht und darf man nicht, aber genau das würde ich nicht. Also ich würde empfehlen, bitte, es ist normal. Wir sind in einer Ausnahmesituation. Alle haben

einmal schlechte Tage, wo man verärgert ist oder wo man einfach eine geringere Frustrationstoleranz hat. Es ist auch etwas Positives. Es zeigt, dass man etwas verändern muss, weil Dinge einfach so wie sie sind nicht passen. Und wenn man sowas unterdrückt oder überspielt, wenn man nach außen sagt „He, passt eh alles super.“ und in Wirklichkeit ist man so kurz davor, dass man platzt oder dass der Topf überkocht, ist einfach die riesige Gefahr, dass es dann wirklich heftig eskaliert. Und es ist einfach so. Je lieber man die Menschen hat, desto besser kennen sie einen, aber desto besser wissen sie auch, wie sie einen zur Weißglut treiben. Also das ist einfach so und gerade jetzt in der Coronazeit ist es einfach so, dass vermehrt oder extremer Nähe ist und dass man aufeinander sitzt und das Gefühl hat, man überhäuft sich mit Nähe und Zusammensein, da wirklich einfach ansprechen, wenn es einem schlecht geht, wenn man das Gefühl hat, „jetzt zerreißt es mich gleich“, wirklich darüber reden. Es ist kein Tabu, man darf sagen, wenn man verärgert ist oder wenn man frustriert ist. Schon alleine, dass man es einmal ausspricht, macht es oft schon eine Spur leichter. Es ist nur der Anfang, aber das kann schon dazu führen, dass es nicht eskaliert und zu Gewalt oder massiven Konflikten mit Streitigkeiten oder Sonstigen ausartet.

Jetzt würde ich irgendwie ganz gerne kurz, wie tun wir jetzt? Das waren jetzt so viele negative Gefühle, die wir alle zwischendurch immer wieder, manchmal stärker, manchmal schwächer, manchmal sehr geballt auch haben, manchmal geht es auch ganz gut und es taucht kaum etwas auf davon. Was tun wir dann damit? Also allgemein gilt: Eh wie schon gesagt, transparent machen, ganz offen ansprechen und einfach zum Thema machen, weil man kann nur etwas ändern, sodass vielleicht der Ärger verschwindet, weil die Aufgabenteilung anders ist, wenn man einmal darüber geredet hat. Der andere weiß sonst vielleicht gar nicht, wo es vielleicht hapert. Und bitte auch nicht unterdrücken, sondern wirklich zeigen. Immer gut ist es, Situationen zu verlassen. Also gerade wenn man schon merkt, jetzt ist es wirklich so weit, dass man kaum mehr miteinander kann und das ist jetzt wirklich im Sinne von Eskalation, das könnte gefährlich werden, einfach die Situation verlassen. Und das ist auch die Zeit, wo man notfalls sich ein paar Minuten im WC einsperrt. Also wenn man nicht raus darf, also es ist mittlerweile eh schon lockerer, dann ist das der Rückzugsort, wo man zumindest zwei Minuten durchschnaufen kann. Was man immer tun kann ist Unterstützung suchen. Es gibt ganz viele Möglichkeiten. Ob man das im Bekannten-, Verwandten-, Freundeskreis macht oder ob man sich an professionelle Stellen wendet, das darf man, das ist auch erlaubt. Das zeigt auch, dass man für sich und seine Familie sorgt, indem man, wenn es notwendig ist, Unterstützung hinzuzieht.

Und so ein paar, nur ganz kurz jetzt, konkrete Dinge, die man tun kann, sind einfach, dass man die Situation wechselt, das haben wir schon gehabt, einfach Atemübungen oder vielleicht wirklich zweimal tief durchatmen. Kann in dem Moment auch schon etwas ändern.

Oder es gibt ganz viele Übungen, wie man sich auf das Hier und Jetzt konzentriert, dass man irgendwelche Rechnungen macht oder dass man irgendeinen Schluck trinkt oder was isst, wo man sich wirklich darauf konzentriert. Was schmecke ich da? Oder Musik horchen. Was höre ich da? Und wirklich zur Ruhe kommen, wieder runterkommen oder an einer Kerze riechen, die ein Lieblingsduft ist, oder irgendetwas wirklich für sich selber überlegen, am besten schon im Vorfeld bevor es zu schlimm wird. Was kann mir rauhelfen? Brauche ich ein Gespräch oder muss ich mich auspowern? Muss ich irgendwie Sport machen, Bewegung machen? Und wenn es nur Hampelmänner sind. So viel Platz ist meistens in der kleinsten Wohnung im Gang, dass man Hampelmänner macht und einmal das Ärgste rauslässt, oder wie ein Rumpelstilzchen herumhüpfen, das darf auch sein. Alles, was hilfreich ist, damit man selber runterkommt, ist erlaubt.

Was noch ein Punkt ist bei dem Themenbereich, ist eigentlich jetzt so auch mein letzter zu dem Teil, ist, man muss wirklich bewusst schauen, dass man Auszeiten schafft. Der Mensch kann nur überleben, wenn er irgendwie Phasen hat, wo es ihm gut geht, wo man auf sich schaut, wo man auf seine Bedürfnisse achtet. Das kann sein, dass man einfach überlegt, was brauche ich für mich? Was brauchen wir als Paar oder die ganze Familie? Jeden Tag Vollgas geben, über hundert Prozent, da sein, arbeiten, tun, kann niemand auf Dauer bewältigen und schaffen. Also wirklich ganz klar darauf achten und bewusst machen, wo sind meine Grenzen? Was tut mir gut? Wo kann ich auf mich schauen? Wie kann ich auf mich achten? Einfach im Sinne der Selbstfürsorge. Und vielleicht da auch die Frage, was hat früher geholfen? Das einfach auch für jetzt wieder mitnehmen. Und was man, glaube ich, auch immer wieder erwähnen muss, auch Eltern haben Freizeit. Also oft ist das erst, wenn die Kinder abends im Bett sind, aber dann wirklich die Bitte, dann eine halbe Stunde, manchmal muss man auch für die Arbeit noch etwas tun, aber zuerst eine halbe Stunde einfach die Füße hochlegen, ein Bad nehmen, sich was gönnen und einfach wieder Energie tanken. Auch wenn man dann vielleicht noch etwas erledigen muss, aber zumindest eine gewisse Zeit einplanen und ich möchte wirklich bitten, dass man es einplant, weil sonst geht das einfach unter. Und ich glaube, das ist aber was, was uns ganz entscheidend dabei hilft, dass wir gut weitertun können mit allem, was kommt an Herausforderungen.

Jetzt sind wir so irgendwie im zweiten großen Themenbereich. Wie tun wir damit, wenn Kinder kommen mit „Mir ist fad“. Das ist, glaube ich, ein klassischer Satz, den jeder kennt und der auch fertigmachen kann, wenn eh schon alles anstrengend ist. Da vielleicht nur ganz kurz, dass man sich bewusst macht, es gibt verschiedene Bedeutungen von „Mir ist fad“. Das kann sein „Ich möchte jetzt einfach, dass Mama oder Papa gerade Zeit für mich haben.“ oder „Ich fühle mich gerade einsam.“ oder „Ich brauche gerade einfach eine Ansprache.“ Es kann auch einfach sein „Ich weiß, wenn ich komme und sage „Mir ist fad“, dann stöhnt die Mama, aber dann gibt sie mir das Handy und ich darf eine halbe Stunde zocken.“ Also

vielleicht wirklich einfach bewusst machen, worum geht es da? Was will mein Kind damit erreichen? Und das ist einfach je nach Situation unterschiedlich und man muss einfach die Hintergründe hinterfragen. Worum geht es da? Welches Bedürfnis steckt dahinter? Und auch da der Appell, vielleicht Langeweile manchmal auch einfach als eine Chance nutzen, weil nur aus Langeweile manchmal auch wirklich Kreativität entstehen kann. Damit man sich mit Dingen beschäftigt, mit denen man sich vorher vielleicht nicht beschäftigt hätte. Und damit sind wir eh mitten im Thema – Was gibt es eigentlich so für Beschäftigungsmöglichkeiten für mich und meine Kinder? Dabei aber wirklich wichtig zu beachten: Jede Familie ist anders und man muss schauen, betrifft es nur die Kinder? Soll die ganze Familie etwas machen? Immer ein bisschen einen Blick darauf haben, was sind die aktuellen Bedürfnisse? Geht es darum, dass wir uns gerade ein bisschen auspowern müssen oder das Kind einfach voller Energie ist und man etwas braucht, das die Energie loskriegt? Oder ist es jetzt eher etwas zum Runterkommen vorm Einschlafen zum Entspannen? Und natürlich auch, was macht uns glücklich? Also gerade, wenn es darum geht, was kann man miteinander machen oder wie können wir unsere Zeit verbringen, immer auch fragen, was tut uns gut? Was machen wir gerne? Was haben wir früher gerne gemacht? Wofür war vielleicht nie Zeit? Und eine Idee wäre, dass man wirklich einfach so eine Ideensammlung macht, egal ob das Kärtchen, Stifte oder Sonstiges sind, auf die pro Gegenstand eine Beschäftigungsmöglichkeit darauf geschrieben wird und die in einem Sammelsurium, in einem Glas landet oder in einer Schüssel, und wenn das Kind kommt mit „Mir ist fad“, dann darf es eines ziehen und das ist dann der Vorschlag, was zu tun ist. Und da kann jede Familie für sich erarbeiten, was einfach auch passt für die Familie je nach Alter und Bedürfnissen.

Und ich werde jetzt konkret einfach, ich probiere das ein bisschen in Kategorien einzuteilen, einfach so Beschäftigungsmöglichkeiten. Es verschwimmen die Grenzen und das ist jetzt auch nur so als Überblick oder Idee gedacht. Ein Bereich wäre da zum Beispiel „Natur“ und es gibt einfach ganz viele Möglichkeiten, was man draußen machen kann. Und rausgehen tut immer gut, weil es ist einfach so ein Situationswechsel von drinnen, wo vielleicht die Stresssituation mit Arbeit und Schule ist, nach draußen ins Freie zum Zeit verbringen, frische Luft tanken, wenn die Sonne scheint, Vitamin D, was ganz wichtig ist für den Körper und man merkt einfach, wie das Wohlbefinden gesteigert wird, wenn man rausgeht. Da ab und zu, auch wenn das Wetter schlecht ist, keine Angst davor haben, auch Lackenspringen ist lustig und macht Spaß, wenn man passend gekleidet ist, oder einmal durch den Regen laufen. Und man kann die unterschiedlichsten Dinge tun, egal ob man auf dem Spielplatz ist, wo die Kinder vielleicht sehr gut selbst beschäftigt sind in einer Sandkiste, oder ob man ganz bewusst gemeinsam mit den Kindern Ball spielt oder Sonstiges oder ob man ein Waldbingo macht, wie man bei dem einen Bild sieht, dass man einfach ein paar Gegenstände hat, die man im Wald oder in der Umgebung findet, und dann macht man eine Schatzsuche daraus.

Wer findet die Gegenstände zuerst? Oder man kann sich mit dem Thema einfach Natur, Biologie, wie Dinge wachsen beschäftigen. Ich glaube, es sind ganz viele kleine Gärtner entstanden im letzten Jahr, und auch das hat etwas für sich, wenn einem das liegt und wenn einem das Freude bereitet, dass man sich da einfach mit dem Thema auch gemeinsam mit Kindern auseinandersetzt. Und was immer gut funktioniert ist, wenn man Haustiere hat, Hunde zum Beispiel, dass man die einfach mitnimmt zum Spaziergehen, weil ein Spaziergang ist dann kein langweiliger Spaziergang, sondern das ist ein Abenteuer. Manchmal muss man einfach kleine Arbeitsaufträge geben. Schauen wir, wer als erstes ein Schneckenhaus findet, oder man muss kleine Wettrennen miteinplanen, damit man Kinder motivieren kann, dass sie rausgehen. Aber das funktioniert irrsinnig gut und sie sind mit Begeisterung dabei. Oder einfach mit Naturmaterialien Bilder bauen, Zelte bauen. Es gibt so viele Möglichkeiten, die man einfach vergisst im Alltag im Stress. Und da wirklich die Idee, dass je nach Familie wirklich bewusst überlegt wird, was kann man tun? Was ist das, was uns hilft? Was kann man da brauchen? Was passt für uns? Was nicht? Und da einfach eine Ideensammlung für die Familie schaffen.

Ein weiterer Bereich, den ich ganz wichtig finde, ist einfach Bewegung. Gerade wenn man viel drinnen sein muss, ist oft das Energielevel so hoch, manchmal ist es auch einfach ganz praktisch so, dass Kinder mehr Zeit vor dem Fernseher verbringen als einem lieb ist oder vor dem Handy, weil man anders nicht zurechtkommt. Das darf einmal passieren, kann sein, ist manchmal einfach überlebenswichtig, aber man merkt dann einfach, dass die Kinder auch die Energie wieder loswerden müssen. Und da bietet es sich einfach an, drinnen und draußen bewegen. Also es gibt so viele Spiele mit Luftballonen. Das ist so eine Kleinigkeit ein Luftballon und es gibt tausende Spielmöglichkeiten. Eine Polsterschlacht oder Musik aufdrehen und einfach wild durch die Wohnung tanzen. Das geht alles. Und was man vielleicht auch berücksichtigen kann, ist einfach, dass man gemeinsam irgendwelche Sportübungen macht, sind das Liegestütz, sind das Yogaübungen, ganz egal. Und gerade wenn man irgendwie merkt, dass man psychisch irgendwie belasteter ist, vielleicht ganz bewusst bis ins Schwitzen kommen, damit auch wirklich Glückshormone ausgeschüttet werden und man dann wirklich dieses Gefühl „Mir geht es besser. Ich fühle mich wohl und mir geht es gut.“ hat.

Dann auch so ein Punkt ist „Kreativ sein“. Das beinhaltet eigentlich so gut wie alles. Und da kann so viel entstehen. Da können Legostädte sein, da können aus einem alten Karton Schlösser, Parkgaragen oder von mir aus auch ein Aquarium werden. Also es gibt einfach so viele Möglichkeiten, dass man sich einfach beschäftigt. Es kann auch sein, dass man beim letzten Spaziergang Steine gesammelt hat und die dann gemeinsam einmal anmalt oder mit Unterlagen und Vorbereitung und aufgestellten Regeln die Kinder das alleine machen lassen kann. Also es gibt so viele Möglichkeiten, wie man sich einfach kreativ beschäftigen kann,

und ich glaube, das Internet ist voll von Ideen. Also da einfach wirklich raussuchen, was passt für uns? Was macht uns Freude? Was wollen wir vielleicht auch neu ausprobieren? Und keine Scheu haben, dass man sich da einfach einmal darüber traut, weil so tolle Dinge entstehen können und man hat so schnell Erfolgserlebnisse. Also wenn ein Bild fertig ist oder aus Karton etwas Gebasteltes oder irgendeine andere Bastelei, das hat man dann. Da hat man etwas zum Angreifen. Da kann man stolz sein. Das kann man bewundern. Da kann man auch das nächste Mal nochmal darüber nachdenken, was man da für eine schöne Zeit gehabt hat.

Was dann auch noch ist, sind Haushaltsaufgaben. Sie sind ja sowieso zu machen, also warum machen wir sie nicht gemeinsam? Warum beziehen wir da nicht die Kinder mit ein? Dass jeder seine Aufgabe hat oder dass man vielleicht einmal einen Kleiderschrank ausmistet, wo dann eine Modenschau entsteht, oder die Obstjause dann gemeinsam einfach nett anrichtet und wenn es nur ein Smiley-Gesicht ist, oder indem man Farbenspiele mit kleinen Kindern macht, wenn sie die Kluppen beim Wäscheaufhängen geben, oder beim Wegräumen sämtliche Fahrzeuge erst eine Extrarunde über irgendeinen Parkour machen müssen, bevor sie weggeräumt werden. Man kann das wirklich auch zu netten Genussmomenten miteinander auch machen. Es muss nicht nur Arbeit sein, sondern es kann auch Spaß machen und auch den Kindern.

Dann auch so eine Kategorie ist, dass man keinen persönlichen Kontakt hat. Also gerade so harter Lockdown oder wenn man Personen hat, die einfach gefährdet sind, auch da gibt es jede Menge Ideen, was man machen kann. Es gibt Spiele wie „Ich packe meinen Koffer“ oder „Wer bin ich?“. Das kann man super spielen, auch wenn man nur miteinander telefoniert oder wenn man über WhatsApp über Video miteinander redet. Vielleicht mag die Oma am Abend dem Kind eine Geschichte vorlesen oder auch zwischendurch. Oder es wird eine Geschichte gemeinsam erzählt, wo jeder einmal einen Satz sagt und so eine ganze Geschichte entsteht. Oder einer liest eine Geschichte vor und auf der anderen Seite der Leitung wird dazu ein Theaterstück aufgeführt oder etwas gezeichnet oder etwas gebastelt. Oder vielleicht spielt man auch einfach gemeinsam ein online Spiel, auch das darf sein. Und was so ein letzter Punkt noch ist an Ideen, ist irgendwie so der Bereich „Entspannen“ oder zum Runterkommen, weil ich glaube, auch das brauchen wir. Da ist auch wirklich ganz klar das Augenmerk, wirklich bewusst darauf achten, dass man sich diese Zeit zum Entspannen, zum Runterkommen gönnt. Und was da einfach ganz gut funktioniert und auch einfach Glückshormone auslöst im Körper, sind Berührungen. Und momentan, es gibt nicht einmal Händeschütteln, das heißt gerade in der Familie, dass man da die Berührungen dafür umso mehr wertschätzt. Es kann sein, dass irgendwie man mit Kindern eine Pizza-Massage macht, da gibt es auch Anleitungen im Internet, wo man einfach Berührungen in Form des Backens einer Pizza macht. Die Kinder lieben es. Oder wenn man Haustiere hat, das

Kuscheln einfach und die Beschäftigung mit einem Haustier. Oder es darf auch sein, dass man wirklich als Familie sich einmal einen Film anschaut oder sagt, das Kind darf seine Serien schauen. Das darf alles sein. Manche entspannen dann auch, indem sie einfach eine Höhle bauen aus Decken über den Tisch und Sessel und man hat eine Höhle. Das ist ein riesiges Abenteuer und gleichzeitig etwas total Sicheres, wo man sich zurückziehen kann, wo man sich wohlfühlen kann, so ein Schutzrahmen. Und gerade in der jetzigen Zeit, wo eben Sicherheit eh schwer möglich ist oder von außen einfach oft nicht vorhanden ist. Das war jetzt irgendwie ganz viel an Möglichkeiten, aber trotzdem manche Dinge ein bisschen besser erklärt, manche nur kurz angerissen, einfach mit der Idee, dass man sich Gedanken darüber macht, dass man da einfach wieder Dinge hervorkramt, die man vielleicht selber als Kind gerne gemacht hat und die man jetzt auch an seine Kinder oder als Familie weiterleben möchte. Und wirklich die Idee, dass man das rausnimmt, was man braucht, und einfach dabei immer im Blick hat, was tut uns gut? Was hilft uns? Und wirklich dieses bewusste Einplanen. Das sind die Momente, die verbringen wir gemeinsam, oder das ist die Zeit für mich alleine, aber das ist die Zeit, die etwas Positives ist, die mir Genuss bringt. Und sei es nur fünf Minuten Kaffee trinken in aller Ruhe oder ist es, dass wir gemeinsam irgendein Spiel spielen. Einfach diese bewussten Zeiten, die Genuss bringen, die angenehm sind, die positiv sind, dass man die einplant. Und die sind keine Selbstverständlichkeit. Dass man sich die wirklich auch in den schwierigsten Zeiten mitreinnimmt und dafür sorgt, dass man sie erleben kann.

Damit bin ich eigentlich schon am Ende. Ich habe jetzt viele Dinge genannt, die wahrscheinlich eh schon bekannt sind, einfach in der Hoffnung, dass sie wieder ins Bewusstsein rücken, dass man sich dem wieder mehr annimmt. Und ich bedanke mich einmal. Ich werde jetzt das Video stoppen und wenn es dann Fragen gibt, dann gerne lautstellen.