



## 2.7 Corona, Homeoffice & Co.

Das Familienleben im Homeoffice ist für alle eine neue Erfahrung. Es gibt kreative Videos für Bewegungspausen und Bastelarbeiten, spannende Tipps zur Strukturierung des Alltags, Inspirationen für die neue Lebenssituation und lehrreiche Informationen und Erlebnisse darüber, was Verunsicherung, Orientierungslosigkeit und sich Ausgeliefertfühlen mit uns Menschen machen. Vieles ist hilfreich und bereichernd.

Anstrengende Momente gibt es trotzdem, und gelingt es Eltern nicht, diese Ratschläge umzusetzen oder reagierten die Kinder mit Widerstand oder Rückzug, wächst

das Gefühl des Versagens, die Stimmung zu Hause wird schlechter und die Sorgen grösser.

Wenn sich in der Familie mehr Druck aufbaut, kann einen Überblick darüber, woher welche Erwartungen kommen, Klarheit bringen. Die Kinder, die Schule, Deadlines bei der Arbeit, der Partner / die Partnerin, der Bruder, die Nachbarin... Viele erwarten oder brauchen etwas. Nicht zu vergessen sind eigene Ansprüche und Glaubenssätze wie «Ich soll ruhig und geduldig bleiben.» – «Andere schaffen es auch, alles unter einen Hut zu kriegen.» – «Ich darf niemanden verärgern.» – «Eine

gute Mutter denkt zuerst an die anderen.» etc.

Gelingt es Eltern, sich all dieser Erwartungen und deren Herkunft bewusster zu werden, zeigt sich, dass diese sich zum Teil widersprechen und es unmöglich ist, alle zu erfüllen bzw. allen gerecht zu werden. Sich dies als Ausgangssituation einzugestehen und zu akzeptieren, kann Entlastung bringen und einen gewissen Druck abbauen.

Wenn der Tag zu wenige Stunden hat, um alles zu erledigen, sollten Eltern bewusst entscheiden, was wirklich wichtig ist, was verschoben und was gestrichen werden kann, anstatt anzustreben, alles zu erfüllen. Das ist herausfordernder als es tönt, gerade wenn die eigenen Ansprüche mitspielen. Manchmal muss man sich bewusst für Momente der Gemütlichkeit, ungeteilte Aufmerksamkeit und in Verbindungsein entscheiden, in hektischen Zeiten tauchen diese nämlich nicht von allein auf. Sich Zeit nehmen füreinander und alles andere vorübergehend auf die Seite schieben, braucht Entschiedenheit

und Mut! Eltern haben die Wahl, was sie als <wirklich wichtig> priorisieren möchten. Eine hilfreiche Frage kann sein: Woran merkt mein Kind, dass es mir wichtig ist?

Schaffen Eltern diesen Schritt, taucht eine nächste Herausforderung auf: Das Nicht-Erfüllen oder Zurückweisen von Erwartungen (von anderen und auch von sich selbst). Um dies auszuhalten, lohnt es sich, sich gedanklich auf diese Momente vorzubereiten. Was brauche ich, damit ich für meine Entscheidung einstehen oder mich durchzusetzen kann? Welche Worte wähle ich? Warum fällt es mir so schwer, nein zu sagen? Muss ich mich erklären und rechtfertigen oder reicht eine Information? Was ist tatsächlich zielführend? Was hilft mir, den Frust oder die Wut des Gegenübers auszuhalten? Solche Fragen können anstrengend und unangenehm sein, gleichzeitig bringen sie uns einen Schritt weiter und erleichtern in das Familienleben im Homeoffice.

*Martina Schmid, Beraterin Elternnotruf*