

## Wenn der Geduldsfaden zu reißen droht

Tipps und Tricks zur Bewältigung von  
herausfordernden Situationen im Alltag  
Speziell für die Zeit der Bewältigung der Corona Pandemie

### Liebe Eltern

Eigentlich war ein Vortrag zum Thema „Wenn der Geduldsfaden zu reißen droht“ geplant, welcher nun nicht stattfinden kann. Doch die Geduld der Eltern ist gefragt denn je. All die gewohnten Abläufe sind nicht mehr oder nur bedingt möglich. Sie als Eltern sind besonders belastet und gefordert.

Es geht nicht darum, nun einen Instagram tauglichen Familienalltag aufzubauen. Perfektion ist fehl am Platz. Nun sind Flexibilität, emotionale Stärkung und als Ausgleich zur Welt draussen, möglichst viel Stabilität notwendig. Meine Vorschläge sind als Ideen und Gedanken zur Entlastung gedacht. Hoffentlich helfen sie, etwas Druck aus den (belasteten) Familien zu nehmen. Besonders in dieser aussergewöhnlichen Zeit sollen wir uns am Machbaren und nicht am Optimum orientieren.

Wenn ich im Text vom Kind schreibe, sind Jugendliche mitgemeint.

### Schulische Förderung daheim – Familienalltag

Diese paar Wochen oder Monate im Leben sind nicht entscheidend für die schulische Karriere der Kinder. Sie können jedoch einen entscheidenden Einfluss auf die emotionale Gesundheit der Kinder haben und somit auch das spätere Lernen beeinflussen. Die Aufgabendossiers der Schule sollen somit als Hilfe für die Tagesgestaltung verstanden werden. Wenn die Bearbeitung der Aufgaben zu viel Stress in die Familie bringt, soll individuell mit dem Kind und der Lehrperson eine passendere Lösung gefunden werden. Manchmal ist weniger mehr!

Tipps für die Alltagsgestaltung:

- Geben Sie Ihrem Kind Halt, Sicherheit und Orientierung, indem Sie fixe Zeiten für den Tagesablauf erstellen: Aufstehen, Mahlzeiten, lernen, Aktivität, Bewegung. Besprechen Sie diese Abläufe gemeinsam mit Ihrem Kind. Diese Zeiten als Orientierung nutzen und nicht stur einfordern.
- Versuchen Sie sich als Eltern realistische Ziele zu setzen. Homeoffice und gleichzeitig Kinder betreuen ist eigentlich nicht realistisch, also da so gut wie möglich die Anforderungen reduzieren. Frühlingsputz usw. hat nicht Priorität.
- Langeweile zulassen – die Eltern sind nicht zuständig für eine Dauerbespaßung der Kinder. Aus der Langeweile können Kinder selbst aktiv werden. Diese Selbstwirksamkeit erhöht die Widerstandsfähigkeit.

- Möglichst täglich eine Aktivität draussen ermöglichen (solange dies vom Bund erlaubt ist). Z.B. Streifzug durch den Wald, Velofahren, Joggen, Spaziergang, draussen spielen.
- Achten Sie auf beziehungsstärkende Rituale und Spiele im Alltag, falls vom Kind gewünscht mit Körperkontakt (Oxytocinausschüttung): Begrüssungsritual am Morgen, Kuscheln, Spiele, gespielte Zweikämpfe, abendliche Fussmassage, usw.
- Beziehen Sie Kinder in Haushaltsaufgaben mit ein. Lassen Sie möglichst Arbeiten von den Kindern machen, welche sie gerne machen und dabei erfolgreich sein können.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Vorgänge, über den nationalen Notstand. Sprechen Sie mit ihm über seine Ängste und Gefühle.
- Machen Sie mehr von dem, was guttut. Vergessen Sie Ihren Humor nicht. Drücken Sie ab und zu ein Auge zu 😊

### **Selbstberuhigung – Selbststabilisierung**

Manchmal werden wir selbst von Gefühlen überrollt. Es ist wichtig, dass wir unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und wenn möglich mit einer erwachsenen Person besprechen. Somit können wir über unsere Sorgen und Gedanken sprechen und erhalten die Möglichkeit, Lösungen für den Moment zu finden. Gewisse Situationen erfordern von uns Erwachsenen, dass wir uns selbst stabilisieren können, um unsere Kinder zu begleiten.

Die untenstehenden Inhalte und Tipps können neurobiologisch begründet werden und geben einen positiven Impuls an unser Gehirn:

- Am besten können wir uns durch die Atmung stabilisieren: 5 Sekunden wie durch ein Röhrlı ausatmen, danach wieder 5 Sekunden einatmen. Dies kann präventiv zweimal täglich während ca. 10 Minuten geübt oder in den Alltag eingebaut werden.
- Etwas trinken oder essen (Schoggi😊), Kaugummi kauen. Schluck- und Kaubewegungen wirken positiv auf unser Gehirn.
- Ein paar Schritte laufen, auch in der Wohnung möglich.
- Etwas machen (haushalten, werken, schreiben, usw.) signalisiert dem Gehirn Handlungsfähigkeit.
- Realistische Anforderungen an sich selbst stellen. (Dies ist im Moment eine besondere Herausforderung!)
- Wenn der Geduldsfaden zu reissen droht, mit einer erwachsenen, vertrauten Person sprechen, telefonieren.
- Lieb sein zu sich selbst, wo es geht Druck wegnehmen
- Weitere Ideen auf der App body2brain

## Verhalten und Kommunikation in angespannten Situationen

### Verhalten:

Aggression, Verweigerung, drohen, schimpfen...

**Sekundäremotionen:** Wut, Ärger, Zorn

**Primäremotionen:** Angst, Trauer, Verzweiflung, Schuld,



Mit dem Bild des Springteufels können wir Emotionen gut erklären. In der Kiste (grün) sind die Primäremotionen, welche nicht sichtbar sind und tendenziell eine lähmende Wirkung haben. Als Sprungfeder zeigen sich (gelb) die Sekundäremotionen, welche Energie für Veränderung bringen. In schwierigen Situationen sehen wir oft nur noch (rot) das negative, herausfordernde Verhalten (die Fratze). Wenn wir Einfluss auf das Verhalten nehmen wollen, ist es daher wichtig, auf die Primäremotion und die Bedürfnisse dazu einzugehen. Hinter jeder Aggression steht eine Not.

Was heisst das konkret?

- Zuerst: Selbstberuhigung (siehe oben), da wir in uns auch einen «Springteufel» tragen und in die Gefahr laufen, unser Verhalten nicht mehr kontrollieren zu können.
- Wenn nötig klare Ansage: «Stopp», «Name», dies hat zum Ziel die Kontaktaufnahme zum Kind herzustellen.
- Auf die gezeigten Gefühle eingehen, z.B. «...das macht dich so richtig wütend...», später kann ev. auf die Primäremotion (Angst, Trauer, Verzweiflung, Schuld) eingegangen werden.
- Der Mensch kann bei hoher Anspannung nicht denken! Auch die Wahrnehmung der begleitenden Personen in einer solchen Situation ist stark eingeschränkt! Deshalb sollen Fragen und Erklärungen erst zu einem späteren Zeitpunkt, in einem ruhigeren Moment, gestellt und geklärt werden.
- Zeit lassen, Druck wegnehmen
- Wenn das Kind vor mir zurückweicht, mache ich auch einen Schritt zurück. Damit verhindere ich, dass das Kind seine Aggression auf mich richtet, wenn ich ihm bedrohlich zu nahekomme.
- Klar bleiben (was ist möglich, was nicht)
- Sagen, was das Kind machen soll. (Nicht was es nicht tun soll – Verneinungen werden unter Anspannung nicht gehört.)
- Anspannung aushalten und damit signalisieren, dass wir in Beziehung bleiben. «du darfst wütend sein, ich bin für dich da und gebe dir Halt»
- Anforderungen ans Kind reduzieren, ev. für gewisse Regeln eine Ausnahme machen und dies klar mitteilen.

## **Generelle Reaktion auf Rückzug, Verweigerung und/oder Aggressivität**

Wenn ein Kind oder ein/e Jugendliche/r während mehreren Tagen oder Wochen Rückzug, Verweigerung und/oder Aggressivität zeigt, kann dies ein Signal sein, dass es mit der aktuellen Situation emotional überfordert ist. Dies sind eigentlich normale Reaktionen auf diese außergewöhnliche Zeit. Folgendes kann dabei weiterhelfen:

- Aufmerksam bleiben, dem Kind positive Zuwendung geben, gemeinsame Aktivitäten, bei den Aufgaben begleiten.
- Beobachtung (Verhalten und Gefühle des Kindes) ansprechen. Mitteilen, dass ich mir Sorgen mache und dem Kind helfen möchte. Kontakt immer wieder aufrechterhalten.
- Druck wegnehmen: ev. mit der Lehrperson zusammen das Aufgabendossier anpassen. Schwerpunkt sollen Aufgaben sein, welche das Kind gut kann und gerne macht.
- Alltagsgestaltung anpassen: möglichst viele Aktivitäten, welche das Kind mag (jedoch nicht nur Medienzeit!)
- Wenn nach einiger Zeit keine Besserung eintritt, Hilfe oder Beratung einholen.
- Bei Suizidgedanken oder –Äußerungen professionelle Hilfe holen. Infos und Beratung unter [www.147.ch](http://www.147.ch)

## **Weiterführende Adressen und Hilfen**

- Schulsozialarbeit  
[www.schule-inwil.ch](http://www.schule-inwil.ch); [www.schule-eschenbach.ch](http://www.schule-eschenbach.ch); [www.schule-ballwil.ch](http://www.schule-ballwil.ch)
- Jugend- und Familienberatung  
[www.no-zoff.ch](http://www.no-zoff.ch)
- Pro Juventute  
[www.elternberatung.projuventute.ch](http://www.elternberatung.projuventute.ch)
- [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) (24h/365 Tage) Tel: 0848 35 45 55 (Festnetztarif)
- Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Luzern, Abklärung, Behandlung und Beratung  
[www.lups.ch/kinder-jugend-psychiatrie](http://www.lups.ch/kinder-jugend-psychiatrie)
- [www.147.ch/de/dein-kontakt-zu-uns](http://www.147.ch/de/dein-kontakt-zu-uns)  
Beratung für Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre: Chat, E-Mail, Telefon, SMS

### ***Irene Vonarburg-Steiner***

*Sozialpädagogin und Trainerin für Aggressionsmanagement NAGS*

*Mutter von zwei Kindern*

*in Zusammenarbeit mit Flavia Wyss*