© choreograph/123RF.com

Familien in der Krise

Anke Lingnau-Carduck

Krisen gehören zu unserem Leben. Sie offenbaren, dass alte Lösungsstrategien, Denk- und Handlungsmuster für die neue Herausforderung nicht mehr auszureichen scheinen. Erkenntnisse der Familienforschung und eine systemische Betrachtung ermöglichen hier, konstruktive Fähigkeiten und Orientierung zu finden.

Jeder kennt sie: die krisenhaften Zeiten, in denen viele unserer Routinen vorübergehend ausgesetzt sind und der Wunsch nach Orientierung, Halt und Handlungsmöglichkeiten groß ist. Krankheit, Trennung, Pubertät, Corona – oft erreichen sie uns unverhofft und versetzen uns in Sorge, Not und Angst. Der Schweizer Schriftsteller Max Frisch sagte: „Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen." Doch wie können wir es schaffen, die Krise produktiv zu gestalten und gestärkt aus ihr hervorzugehen? Wir wissen aus der Familienforschung, dass die meisten Familien angesichts Krisen und Widrigkeiten familiäre Resilienz, also innere Widerstandskraft entwickeln; nicht aufgeben, wenn es schwierig wird.

Planen, was wirklich wichtig ist

Die aktuelle Corona-Krise stellt Leni (8) und ihre Eltern vor große Herausforderungen. Onlineschooling, Homeoffice und bei Leni der Ausfall von Schwimmtraining, dem Kinderchor und Freizeit mit Freundinnen. Das schenkt den dreien ungeahnt viel Zeit miteinander. Sie müssen ihre Alltagsstruktur neu gestalten, um allen Bedürfnissen gerecht werden zu können. Rücksichtnahme ist gefragt. Jeder muss Alternativen für die gewohnte ausgleichende Freizeitbeschäftigung finden. Die drei erarbeiten einen Corona-Plan: Auf einem großen Plakat notieren sie sowohl alle Verpflichtungen als auch Ideen für die schönen Momente, wie gemeinsames Spiel und Kochen, und bringen diese in eine Tages- und Wochenstruktur.

Menschen brauchen besonders in Krisenzeiten ausreichend Schlaf, eine gesunde und vitaminreiche Ernährung, Bindungssicherheit und möglichst viel körperliche Bewegung. Eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, gelingt gut mit Hilfe einer gemeinsam entwickelten Tages- und Wochenstruktur. Das Beispiel aus der Coronazeit von Lenis Familie macht es deutlich: Viel Zeit zu Hause – ohne Schulweg, Spielplatzbesuche, Sport und draußen spielen mit Freunden, macht für eine Weile Spaß, doch dann fehlt körperliche Bewegung. Immer mit der Familie zusammen zu sein, birgt die Gefahr eines Lagerkollers für alle und braucht einen Ausgleich für jeden.

Im Wochenplan sollten darum Zeiten stehen für körperliche Aktivitäten wie Homesporting und Spaziergänge oder Radtouren in der Natur. Ebenso sind Zeiten für Alleinsein wichtig: ein entspannendes Bad, eine Lesezeit oder die Lieblingsmusik. Als drittes Element braucht die familiäre Balance Zeiten miteinander: Gemeinschaftserleben, körperliche Nähe mit geliebten Menschen, Möglichkeiten, die Emotionalität auszudrücken. Dazu gehört auch eine respektvolle, wertschätzende Kommunikation im Zusammenhang mit gemeinsamen Ideen zur Problemlösung und Plänen für die Zeit nach der Krise. Unser Körper gibt uns Hinweise für die Balanceakte: Innere Abwesenheit, Unruhe, Gereiztheit, Streit und Impulsdurchbrüche sind beobachtbar und fordern sozusagen einen Ausgleich. Besonders in Krisenzeiten ist es wichtig, auf diese Hinweise zu reagieren und Ausgleichendes zu tun.

Mit Kindern über Ängste und Wünsche sprechen

In schwierigen Situation brauchen Kinder Zeit und Ruhe im Gespräch mit ihren Eltern für Aufklärung, Orientierung, Zuversicht, Sicherheit und Trost. So sollten Eltern nahe bei ihren Kindern sein und sie ermutigen, über das eigene Erleben zu sprechen. Alle mentalen Zustände sind bedeutsam für die gelingende Bewältigung der krisenhaften Zeit. Einfühlsames Sprechen in einer ruhigen und geschützten Atmosphäre über Ängste, Wünsche, Hoffnungen, Gedanken und Handlungsideen hilft, die resilienten Kräfte zu wecken und zu nutzen. Eltern sollten Fragen beantworten, ohne die Lage zu beschönigen oder zu dramatisieren. Kinder sollten vertraute Bindungssicherheit spüren und gleichzeitig ernst genommen werden in ihren Ängsten und Lösungsideen.

In der Corona-Zeit vermissen besonders Kinder und Jugendliche ihre Freunde. Ihnen fehlen der Mannschaftssport, der Kinobesuch, die Geburtstagsfeiern und Ausflüge. Das kann dazu führen, dass Teenager sich weigern, Masken zu tragen, das Homeschooling verweigern und in Online-Foren und Videospielen versacken. Wie die einzelnen Probleme in der Krisenzeit gelöst werden können, gelingt leichter, wenn Eltern mit den Kindern zunächst gemeinsam wachrufen, wie die Krisen der Vergangenheit bewältigt wurden. Die Erinnerung an bereits gemeisterte Krisen schenkt Hoffnung darauf, dass man es erneut schaffen kann. Welche Fähigkeiten haben damals geholfen? Wer hat unterstützt und ermutigt? Was von früher würde jetzt noch einmal gut tun? Was könnte ein kleines sinnvolles Ziel in dieser Krisenzeit sein? Was wollen wir gemeinsam tun, wenn wir die Krise geschafft haben?

Auch die Erwachsenen benötigen in Krisenzeiten Gesprächspartner für das Auffinden der eigenen Fähigkeiten, das Wecken und Nutzen ihrer resilienten Kräfte. Manchmal scheinen aus Rücksichtnahme Partner, Familie und Freunde jedoch nicht geeignet. Dann kann es eine gute Idee sein, extern nach einer Unterstützung zu suchen. Familienberatungsstellen oder freie Beratungspraxen helfen hier weiter.

Möglichkeiten, die Krise zu bewältigen

Im Lockdown der Coronakrise hat Leni gute Ideen, was sie mit ihren Eltern gerne machen möchte. Sie bietet ihren Eltern an, morgens für das Frühstück zuständig zu sein, damit beide Eltern online arbeiten können. Ihr Vater freut sich darüber, dass er nun auch wieder Zeit hat, mit seiner Tochter zu werkeln. Die kleine Familie rückt näher zusammen, spricht über die widerstreitenden Gefühle in dieser sorgenvollen Zeit und unterstützt sich gegenseitig.

Innerhalb der Familie ist es wichtig, auf die Bedürfnisse eines jeden Einzelnen zu schauen und miteinander Möglichkeiten zu finden, die Bedürfnisse gleichberechtigt in den Blick zu nehmen. So hatte Lenis Vater sein Bedürfnis, mehr Zeit mit seiner Tochter zu verbringen, lange aus beruflichen Gründen vernachlässigt. Die Chance auf gemein-

© fizkes/123RF.com

In schwierigen Situationen sollten Eltern ein offenes Ohr für die Ängste und Wünsche ihrer Kinder haben.

same Zeit in der Coronakrise half der ganzen Familie auf dem Weg zur neuen Balance.

Innerfamiliäre Ratgeber geben Hoffnung

Familien wird in Krisenzeiten klar, was wirklich wichtig ist. Gemeinsame Mahlzeiten werden Orte der Kommunikation, des Genießens und Lachens. Familien erinnern sich wieder an das Teilen von liebevollen Gesten, wie Briefe schreiben an Verwandte und Freunde. Sie erinnern sich an ihre Geschichten der Vergangenheit, überlegen, wie sie die Bewältigungsstrategien der vergangenen Krisen auch heute nutzen können. Bewältigte Krisenzeiten werden in Familien gerne erzählt als bedeutsame Geschichten des familiären Zusammenhaltes. Über mehrere Generationen geben sie allen Familienmitgliedern Modell und Hoffnung für noch unbekannte Krisen in der Zukunft. Die Geschichten erzählen von dem Gelingen und dem Stolz auf das Erreichte. Jede Familie kennt solche Geschichten.

Die Systemische Familientherapeutin **Anke Lingnau-Carduck**, Jg. 1965, ist Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie. Sie ist in freier Praxis tätig und unterstützt sowohl Familien in ihren Anliegen als auch supervisorisch Jugendhilfeteams. Sie ist Lehrbeauftragte im Fachbereich Soziale Arbeit an verschiedenen Hochschulen in Hessen und NRW.

Max (9) und Vivien (12) sind ängstlich und traurig, denn ihr Papa ist an Krebs erkrankt und für lange Zeit in Klinik und Reha. Sie vermissen ihn. So erzählt Uroma Gertrud ihren Urenkeln die Geschichte ihrer Kindheit, als ihr Vater über eine lange Zeit nicht aus dem Krieg zurückkam. Niemand wusste, ob er verletzt oder gar gestorben war. Ihre Mutter und Großeltern glaubten fest an ein Wiedersehen, waren sich sicher, dass alles gut werden würde. Uroma Gertrud übernahm diese Zuversicht und freute sich sehr, als ihr Vater vier Jahre später heimkam. Heute kann sie nicht mehr genau sagen, was diesen Glauben so lebendig machte, vielleicht, dass wirklich alle überzeugt von einem guten Ausgang waren. Solche Geschichten geben Hinweis auf die innerfamiliären Ratgeber und Vorbilder, sind praxistaugliche Gelingensgeschichten mit Hinweisen auf nützliche Fähigkeiten und Ressourcen.

„Gemeinsam sind wir stark"

Familien nach der Krise haben eine neue Klarheit gewonnen. Sie erkennen, wer ihnen unterstützend hilfreich war, welche Beziehungsqualitäten sichernd für sie waren, von wem sie Ermutigung und Zuversicht annehmen konnten und in welchen Umgebungen sie die Krise meistern konnten. Es sind Mottos entstanden wie „Alles wird gut", „Gemeinsam sind wir stark" oder „Wir schaffen das schon". Für Uroma Gertrud war es ihre gesamte Familie, die den Glauben teilte und die in ihrer Haltung und Kommunikation half, allen eine feste Zuversicht zu schenken.

Wenn Familienmitglieder bereit sind, sich gegenseitig zu unterstützen und zu ermutigen, sich Ängste zu nehmen und aktiv für Ausgleich zu sorgen, dann können sie gemeinsam resilienter werden.

© dimaberkut/123RF.com

Erzählungen der Großeltern von überstandenen Notzeiten geben Kindern in Krisen Hoffnung.

Hilfe für Familien

Auf der Website des „Nationalen Zentrums Frühe Hilfen" gibt es in der Rubrik „Krisen bewältigen: Ideen für Familien" praktische Anleitungen für Balance und Stärkung: www.elternsein.info

Sie können Krisen durch Aktivierung ihrer eigenen Fähigkeiten und Ressourcen bewältigen. Dabei wachsen sie in eine neue Wirklichkeit, in der sie gut vorbereitet sind auf die nächste Krise, die da kommen wird.

Anschrift der Verfasserin:
Anke Lingnau-Carduck
Walderstr. 9, D-42781 Haan
www.lingnau-carduck.de

Literatur

De Jong P, Kim Berg I (2003). Lösungen (er-) finden, Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie. Verlag Modernes Lernen, Dortmund

Johnstone M (2015). Resilienz Wie man Krisen übersteht und daran wächst. Verlag Antje Kunstmann, München

Lingnau-Carduck A, Kronenberg K (2021). Von der Erschöpfung zur Lebensfreude – Systemische Gesundheitsförderung in fünf Sitzungen. Vandenhoek & Ruprecht, Göttingen

Poletti R, Dobbs B (2015). Resilienz Die Kunst, wieder aufzustehen. Scorpio Verlag GmbH & Co.KG, München

Schmidt G, Dollinger A, Müller-Kalthoff B (Hrsg.) (2010). Gut beraten in der Krise. manager-Seminare Verlags GmbH, Bonn

Siegrist U, Luitjens M (2013). Resilienz. Gabal Verlag GmbH, Offenbach