

PRESSEMITTEILUNG

Aus der Corona-Krise zur Corona-Chance – Shut Down kann Familien und Beziehungen stärken

München, 20. April, 2020 - Was mancher befürchtet hat, ist – wenigstens zum Teil – eingetreten: Die vor dem Hintergrund der Corona-Krise verfügte Minderung sozialer Kontakte, die Schließung von Schulen, Clubs, Sportstudios, Restaurants und so fort hat in vielen Familien massiven Stress ausgelöst. „In den letzten zehn Tagen hat sich in meiner Praxis die Zahl der Kriseninterventionen deutlich erhöht“, sagt Meike Hörnke, Heilpraktikerin für Psychotherapie aus München. Mit den ersten zwei Wochen des „shut down“ seien die meisten Familien noch recht gut klargekommen. Inzwischen aber lägen bei vielen die Nerven blank.

Diese Entwicklung sei wenig überraschend. Meike Hörnke: „Klar ist natürlich: wenn man als Selbstständiger plötzlich ohne Einkommen dasteht oder als Angestellter die Familie mit 67 Prozent des Normalgehalts durchbringen muss, zerrt das für sich genommen schon enorm an den Nerven. Jetzt kommt noch dazu, dass man auf einmal Zeit hat und dass es – gezwungenermaßen – ein größeres Miteinander in der häuslichen Gemeinschaft gibt.“

Der zweite Punkt wird nach ihrer Beobachtung von vielen Menschen als eine Art „Durststrecke“ empfunden, als zusätzliche Belastung, die man irgendwie durchstehen müsse, bis endlich wieder Normalität einkehrt. „Die Herausforderung liegt darin“, sagt die Heilpraktikerin für Psychotherapie, „diese Sicht zu ändern.“ Man sollte versuchen, die angespannte familiäre Wirtschaftslage und das erzwungene Miteinander zu entkoppeln. „Das klingt nach einer Binsenweisheit, aber die Corona-Krise bietet auch Möglichkeiten“, ist Name überzeugt: Familien hätten jetzt die Chance auf mehr „Qualitätszeit“, auf Miteinander statt Nebeneinander.

Meike Hörnke empfiehlt den Rückgriff auf Zeiten ohne Internet, Handy und Computer. „Klar kann man auch zusammen am Rechner spielen. Es gibt aber auch einige Spiele für die frische Luft und ohne teure Ausrüstung.“ Die gute alte Schnitzeljagd sei ein Klassiker – im Prinzip Geo-Caching ohne Elektronik, aber mit der Chance auf einen tollen „Schatz“, den es zu finden gilt. „Das lässt sich im Wald genauso realisieren wie in der Marsch oder in der Innenstadt.“ Eher was für Wald und Marsch sind Sackhüpfen oder Bosseln. Für Handy-gewohnte Kinder sei schon eine Tour durch die „Wildnis“, vielleicht zu einem Bach oder sogar einer Höhle, ein Abenteuer – insbesondere dann, wenn es den Eltern gelingt, den Ausflug nicht zum „Spaziergang“ verkommen zu lassen, sondern ein wenig von der kindlichen Abenteuerlust zu übernehmen. „Stadt, Land, Fluss“ funktioniert bei Regen ebenso gut in der Wohnung. „Und bei ‚blinde Kuh‘ kann man sich – sehr zur Freude der Kinder - herrlich zum Horst machen. Alle haben Spaß, Bewegung und frische Lust tun gut und der Stress wird abgebaut.“

Stichwort Stress: Meike Hörnke rät dringend dazu, den Tag zu strukturieren. „Man könnte denken, einfach so in den Tag zu leben, würde uns guttun. Das funktioniert aber nur kurz. Mittelfristig sind strukturlose Tage Stressfaktoren, weil wir das nicht gewohnt sind.“ Das gelte für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Gedankenkreisen und ein zu dünnes Nervenkostüm könnten Folgen sein. „Besser, man legt Zeiten fürs Aufstehen und ins Bett gehen fest, für Spielen, Homeoffice, Lernen und so fort.“ Erstes Ziel müsse sein, in den Tagen und Wochen des social distancing keinen Ärger in der Familie zu provozieren. „Also: Kein Druck!



Wer versucht, einen pubertierenden Jugendlichen mit Macht für die aktive Teilhabe am Familienleben zu begeistern, wird wahrscheinlich genau das Gegenteil erreichen.“ Gemeinsame Aktionen sollten als Angebot verstanden werden, nicht als Zwang. „Wenn es gelingt, den Sprung in die Kreativität zu schaffen, kann die Zeit des shut down beziehungsstärkend und psychosozial ausgesprochen wertvoll sein.“

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Meike Hörnke

Wendepunkt-Schlaganfall

Teilhabe-Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie (MITT)

Oettingenstraße 4

80538 München

Mobil 0177. 56 72 77 9

Büro 089 / 20 32 66 76

info@wendepunkt-schlaganfall.de

www.wendepunkt-schlaganfall.de