

Mit den liebenswerten Meerestieren durch die Corona-Pandemie

Für viele Familien ist die Corona-Krise eine echte Belastungsprobe. Gewohnte Tagesabläufe und Zuständigkeiten gelten nicht mehr. Plötzlich sollen Eltern zu Hause arbeiten und dazu noch ihre Kinder wochenlang betreuen, motivieren, unterrichten und mehr.

Je mehr unsere Welt aus den Fugen gerät, desto wichtiger werden verlässliche Strukturen in unserem Nahbereich und vor allem unser innerer Kompass. Selten werden unsere Tugenden umfassender benötigt als in einer solch außergewöhnlichen Situation.

Nutzen wir unsere Tugenden bewusst, gehen wir charakterlich gestärkt aus der Krise hervor.

Lesen Sie mit Ihren Kindern täglich Geschichten der Liebenswerten Meerestiere und überlegen Sie gemeinsam, welche Bedeutung die jeweiligen Tugenden in Ihrem neuen Corona-Alltag haben. Benennen Sie diejenigen Tugenden, die es jetzt besonders braucht, um den Corona-Alltag gemeinsam zu meistern. Wann immer Ihre Kinder oder auch Sie eine Tugend erfolgreich zur Bewältigung einer Herausforderung eingebracht haben, schenken Sie sich gegenseitig Anerkennung dafür.

Machen Sie sich auch als Eltern bewusst, wie Sie die Tugenden einsetzen können, um Ihre Familie in dieser außergewöhnlichen Zeit zu stärken. Hier einige Beispiele:

Geduld: Bleiben Sie mit Ihren Kindern im Gespräch über alles, was sie vermissen; vieles ist zwar nicht heute, aber irgendwann wieder möglich: Die Freunde auf dem Spielplatz oder in der Schule zu treffen, der Besuch von Oma und Opa, das Stöbern im Spielzeuggeschäft oder das Eis in der Lieblingseisdiele. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie gemeinsam geduldig sein können.

Kreativität: Werden Sie gemeinsam kreativ, zum Beispiel indem Sie die Distanz zu lieben Menschen durch liebevolle Gesten und Ideen überwinden. Gestalten Sie immer wieder unvergesslich schöne Stunden miteinander, in denen Sie zusammen kochen und backen, malen und basteln, spielen und toben. Manches Tief lässt sich damit auffangen.

Friedlichkeit: Über längere Zeit den ganzen Tag zusammen zu verbringen und dabei verschiedenen Aufgaben und Bedürfnissen gerecht zu werden, das zerrt manchmal ganz schön an den Nerven. Bleiben Sie friedlich. Besprechen Sie mit Ihren Kindern, was es braucht, damit es allen unter diesen Bedingungen gut geht. Finden Sie in gemeinsamen Absprachen eine für alle gute Lösung.

Großzügigkeit: Gehen Sie jetzt großzügig mit allem um, was gerade nicht so läuft wie gewohnt. Vielleicht dürfen die Kinder in dieser Zeit ein paar Sachen, die sonst nicht erlaubt sind? Und vielleicht ist es dieser Tage in Ihrem Wohnzimmer auch nicht so aufgeräumt, wie Sie es sonst gewohnt sind. Vorrübergehend tut etwas mehr Spielraum gut und entspannt die Gesamtlage.

Fürsorge: Sorgen und Ängste gibt es in diesen Zeiten bei Groß und Klein. Haben Sie ein offenes Ohr für die Nöte Ihrer Kinder. Nehmen Sie diese ernst und unterstützen Sie Ihr Kind, damit umzugehen.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder einem guten Freund über etwaige Ungewissheiten, zum Beispiel im Beruf oder durch Stress im Corona-Alltag. Versuchen Sie nicht, eigene Ängste in



sich hineinzufressen oder sie gar bei Ihren Kindern abzuladen. Stehen Sie alleine mit Ihren Kindern da, scheuen Sie sich nicht, bei der Telefonseelsorge anzurufen, bevor Ihnen alles zu viel wird. Sie können nur für Ihre Kinder gut sorgen, wenn Sie selbst mental stabil sind.

Verzeihen: Eine Krise ist ein absoluter Ausnahmezustand. Viele Menschen empfinden Angst, Unsicherheit und Stress. Das macht sie dünnhäutiger, und sie reagieren vielleicht viel emotionaler als unter normalen Umständen. Da rutscht manchem vielleicht ein verletzendes Wort heraus. Gehen Sie mit einem Lächeln wieder aufeinander zu oder nehmen Sie sich einfach fest in den Arm.

Gelassenheit: Stress ist ansteckend. Wenn Sie gestresst sind, hektisch oder gereizt werden, überträgt sich dies auf Ihre Kinder. Klar, dass diese gerade dann so richtig aufdrehen, wenn Sie in der Videokonferenz mit Ihrem Chef versuchen, ein dienstliches Problem zu lösen. Das ist keine böse Absicht, sondern zeigt uns einmal mehr, wie sensibel Kinder auf die Stimmungslage ihrer Eltern reagieren. Reduzieren Sie Nachrichten auf eine begrenzte Zeit am frühen Abend. Seien Sie auch mal nicht erreichbar. Schauen Sie, welche Arbeiten wirklich wichtig sind. Was kann getrost bis abends liegen bleiben? Gibt es gute Zeitfenster, um mit der Chefin zu telefonieren?

Und wenn der Stress droht, überhand zu nehmen, seien Sie gut vorbereitet: 5 Minuten Kissenschlacht mit den Kindern, eine Runde auskitzeln oder auch nur gemeinsam drei tiefe Atemzüge zu nehmen, ist besser, als sich vom Stress überwältigen zu lassen.

Dankbarkeit: Schließen Sie den Abend gemeinsam ab, indem Sie den Blick auf das richten, was den Tag über gut gelaufen ist. Waren hierbei Tugenden im Spiel, benennen Sie diese explizit. Schauen Sie auch auf die vielen Dinge, die auch unter den aktuellen Maßnahmen noch möglich sind. Danken Sie für Ihre Gesundheit und für die Menschen, die in dieser Zeit alles geben, damit der Virus möglichst wenig Schaden anrichtet.

