

Paulinus 18.4.21

TRIER

Gespräche, Rituale und Strukturen helfen

Mit Kindererziehung in herausfordernder Zeit hat sich der „Theo-Talk“ befasst, der in diesem Jahr virtuell stattfindet.

Von Simone Basterri

Trier/Schweich. Viele Gespräche, Körperkontakt, ein klarer Tagesrahmen und kleine wiederkehrende Rituale: Diese Tipps für die Kindererziehung in Coronazeiten hat Diplompsychologe Tobias Gschwendner, Leiter der Lebensberatungen Trier und Hermeskeil, beim ersten „Theo-Talk“ des Jahres gegeben. Das Format der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) habe man durch die Pandemie im Jahr 2021 in den virtuellen Raum verlegt, erläuterte Dr. Samuel Acloque von der KEB Trier im Video-Vortrag.

Familien gingen unterschiedlich mit der Pandemie und den daraus resultierenden Einschränkungen um, sagte Gschwendner. So empfinden Eltern im Homeoffice laut Umfragen beispielsweise die Zeitersparnis der Fahrtwege zur Arbeit als positiv oder begrüßen die Entschleunigung im Alltag. Doch eine Mehrheit bewerte das Rotieren zwischen Job, Kinderbetreuung und Haushalt als belastend – physisch wie psychisch.

Auch für die Kinder sei die Situation nicht leicht. Hierbei komme es auf das Alter der Kinder an, erläuterte der Psychologe. Kleinkinder kämen häufig besser mit der Situation zurecht als Schulkin-



Coronabedingt ist die Reihe der KEB Trier und des Dekanats Schweich ins Internet umgezogen. Foto: Veranstalter

der, da sich bei denen die Problematik des Fernunterrichts oder Home-Schoolings und fehlende soziale Kontakte stärker auswirkten.

Puffer zwischen Arbeit und Freizeit einbauen

„Wenn das ‚Haus‘ der Familie auf Wertschätzung und Zuneigung basiert, ist schon das Fundament gelegt. Geht es den Eltern nicht gut, können sie auch nicht so gut für die Kinder sorgen. Deshalb sollten sie auf sich achten – etwa im Homeoffice kleine Puffer zwischen Arbeit und Freizeit einbauen oder ‚arbeitsfreie Räume‘ im Haus schaffen, regelmäßige Bewegung in den Alltag integrieren“, sagte Gschwendner.

Im Umgang mit den Kindern gelte: Viel Körperkontakt, Spielen, Gespräche führen, Bewegung auch

im Haus ermöglichen. Die Ängste der Kinder sollte man nicht bagatellisieren und Informationen kindgerecht verpacken. Insbesondere für Schulkinder, die sich nicht gut selbst motivieren können, sei eine feste Tagesstruktur wichtig.

Gerade unerfahrenen Eltern fehle der Austausch mit anderen Vätern und Müttern. Hier setze die Lebensberatung mit ihren Angeboten an. „Wir bieten viele Telefon- und Videoberatungsgespräche an, daneben gibt es jetzt auch die Babysprechstunde oder den Kurs ‚Liebevoll und Kompetent‘ als digitales Format“, sagte der Psychologe.

Kontakt

Mehr gibt es auf <https://www.lebensberatung.info> und <https://kurzelinks.de/theotalk>.