

Auch die Feiertage sind Corona-Zeit – den besonderen Herausforderungen in der Familie entspannt begegnen

1. Erwartung an die Feiertage nicht zu hoch hängen

Üblicherweise freuen wir uns auf die Kar- und Osterfeiertage, weil wir endlich frei haben, die Familiengemeinschaft genießen und uns nach der Fastenzeit vielleicht auch kulinarisch was Gutes gönnen wollen. Für manche ist die Osterliturgie eine der Höhepunkte des kirchlichen Jahresfestkreises. Diese Erwartungen passen nicht in unsere Zeit der Coronakrise.

Der gewohnte Alltag hat sich radikal verändert: die Kinder sind nicht mehr in Kita oder Schule, sondern zuhause; viele Eltern müssen Kinder betreuen und nebenher Home-Office machen oder umgekehrt. Essen muss gekocht und eine neue Tagesstruktur gefunden werden.

Das ist der Ausgangspunkt für die diesjährigen Feiertage.

Damit sie einigermaßen gelingen, ist es gut, die Erwartungen an das Mögliche anzupassen und eventuell den gewohnten Standard herunterzubrechen:

Oberste Maxime ist, möglichst nicht in Stress zu geraten, also nicht nur aufeinander hocken, sich Abstand zu gönnen, sich keine kulinarischen Experimente und Höchstleistungen vorzunehmen, sondern zufrieden sein, wenn die Stimmung einigermaßen entspannt ist und die meisten Familienmitglieder unterm Strich zufrieden sind.

2. Bruch mit der Tradition: Kar- und Osterfeiertage sind dieses Jahr anders

Die traditionelle Gestaltung der Feiertage kann dieses Jahr nicht beibehalten werden. Der Besuch bei Verwandten und Freunden, Freizeitaktionen, ein Urlaub oder Gäste im Haus sind nicht möglich, auch die gewohnten Gottesdienstzeiten fehlen.

Wie kann man also Kontakt zu Verwandten und Freunden halten, seine freie Zeit verbringen oder die Kar- und Ostertage religiös gestalten? Das sind Fragen, auf die es Antworten braucht. Und das Schwierige ist, die muss man selber finden!

Bei vielen haben sich die elektronischen Medien schon etabliert; zum Telefon sind Mails, Skype, WhatsApp und ähnliches dazu gekommen. Auch die gute alte Post funktioniert noch, und jede/r freut sich über ein Osterpäckchen.

3. Gestaltung im Vorfeld absprechen und planen

Da muss eine Familienkonferenz her! Schon im Vorfeld soll sich jede/r Gedanken machen, wie diese gemeinsamen Festtage gestaltet werden sollen. Jede/r darf und muss Vorschläge für gemeinsame Aktionen bringen und sagen, was er oder sie sich an persönlichem Freiraum wünscht. Gemeinsam wird eine Liste mit Familienaktivitäten erstellt (darin müssen von jedem/r Vorschläge enthalten sein!). Jede/r darf persönliche Bedürfnisse und Wünsche anmelden.

- Wichtig sind gemeinsame Zeiten und dass jede/r Zeit für sich hat; das Verhältnis und wann was ist, sollte festgelegt werden
- Wichtig ist, eine Tagesstruktur festzulegen, die sich an den Mahlzeiten orientieren kann; das muss nicht mit der Stoppuhr in der Hand sein!
- Vorschlag: ein Teil der Familie kocht und macht die Küche, der andere hat „frei“, aber deckt den Tisch; zu einer anderen Mahlzeit ist es umgekehrt
- Was als Hauptmahlzeit gekocht werden soll, wird vorher gemeinsam festgelegt. Allerdings sollte dabei niemand in Stress geraten müssen!
- ein Vorteil: es gibt keinen Zeitdruck, weil man sich an festgelegte Zeiten halten müsste!
- Wie soll die religiöse Gestaltung der Feiertage aussehen? Ort und Zeit sollten festgelegt werden, ebenso wer was dazu beiträgt. Wir haben für Sie Ideen zusammengestellt.

4. **Nicht nur zuhause sitzen**

Die ganze Familie 24 Stunden am Tag in einer kleinen Wohnung – das funktioniert selten. Rausgehen, sich in der Natur bewegen, körperlich auspowern, bringt den eigenen Gemütshaushalt ins Lot und sorgt für Entspannung im Miteinander. Bei schönem Osterwetter eine der Familiensituation angemessene Wanderung zu planen, ein Vesper mitnehmen und unterwegs essen, ist eine äußerst befriedigende Angelegenheit. Eine jahreszeitliche Aktion mit Gewinn: Bärlauch pflücken und anschließend verarbeiten (auch dazu gibt's mehr Infos)

5. **Auch Konflikte gehören dazu**

Nicht immer werden alle einer Meinung sein; in solchen Situationen wie der aktuellen sind Konflikte durchaus „normal“. Für manche mag ein Kompromiss gefunden werden, andere sind in einem äußerst emotionalen Moment nicht lösbar. Dann muss die Lösung vertagt werden (wann und wo man einen Kompromiss sucht, sollte angekündigt werden). Um Eskalationen zu vermeiden (dringend notwendig!), hilft es, einen Schnitt zu machen, innerlich aus der Situation auszusteigen und ggf. aus dem Raum zu gehen, Die absolute Exit-Strategie: sich im Klo einschließen. Hilfeangebote von Dritten gibt es unter unserem Rat und Hilfe Button.

Viele Konflikte sind der Situation geschuldet: wir sind es nicht gewohnt so lange so dicht aufeinander zu hocken

6. **Mögliche Aktivitäten planen**

Wir haben einiges an Spiel- und Bastelvorschlägen gesammelt unter kreativ+spielerisch. Auch Vorschläge, wie die Feiertage in Familien mit kleineren oder größeren Kindern religiös gestaltet werden können, sind unter Anregungen für Familien und Anregungen für Paare zu finden (Viele dieser Paar-Angebote eignen sich auch für Familien mit älteren Kindern).

7. **Sorge um kranke Angehörige**

Viele machen sich Sorgen um Eltern und Großeltern, manche sind krank oder gehören zu den Hochrisikogruppen. Im Altenheim sind nur „Fensterl-Besuche“ möglich; und wenn die Angehörigen weit weg wohnen, nicht einmal das. Regelmäßige telefonische oder anderweitige Kontakte helfen beiden Seiten – denen, die sich Sorgen machen, und denen, die Zuwendung brauchen.

Wichtig ist auch die diesbezüglichen Sorgen der Kinder ernst zu nehmen und darüber zu sprechen.

Wir wünschen entspannte Kar- und Ostertage im Kreise der Familie und bleiben Sie alle gesund!

Wir sind da
im Fachbereich Ehe und Familie
<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/paar-familie-alleinerziehende.html>
0711 9791-1040, ehe-familie@bo.drs.de
Johanna Rosner-Mezler