

Familiäre Konflikte in häuslicher Quarantäne

Wie kann ich diese vermeiden und was kann ich mir selbst Gutes tun?

Wenn mehrere Menschen viel Zeit miteinander auf engem Raum verbringen, kommt es oft zu Streit und Konflikten. Was kann jede*r Einzelne tun, um Streit gut zu lösen, mit Spannungen umzugehen, Konflikte zu vermeiden und eine gute Zeit als Familie zu verbringen?

- Jede*r spricht für sich selbst und lässt andere ausreden.
- „Ich-Botschaften“ senden statt einander Vorwürfe zu machen, so wird aus einem Konflikt ein Dialog:
Formel: Ich + Sachaussage + meine Bedürfnisse und Gefühle + Wunsch
- Rituale einführen: feste Aufsteh-, Einschlaf- und Essenszeiten, Zeiten zum Lernen und Spielen oder ein Spaziergang am Nachmittag geben dem Tag Struktur. Dies vermittelt Halt und Sicherheit.
- Sich bewusst Zeit füreinander nehmen: gemeinsam das Lieblingsessen kochen, Basteln, Gymnastik oder Sport treiben tragen zu einer positiven Atmosphäre bei.
- Körperlich aktiv bleiben und an die frische Luft gehen: Bewegung kann Stress und Anspannung abbauen, das ist auch in der Wohnung möglich. Alleine, zu zweit und mit Menschen aus dem eigenen Haushalt darf man raus gehen.
- Erholungszeit für die Eltern: jede*r darf Zeit für sich alleine in Anspruch nehmen, um z.B. auf dem Balkon oder im Garten zu sitzen, ein Buch zu lesen und sich zu entspannen.
- Time-out: in kritischen Momenten die Situation verlassen, um eine Eskalation zu vermeiden. Dazu eignet sich z.B. ein Spaziergang, in ein anderes Zimmer oder auf den Balkon zu gehen.
- Ideenliste für kritische Momente griffbereit haben: tief Atmen, Liste mit wichtigen Telefonnummern, joggen gehen, ...
- Probieren Sie Entspannungsübungen aus, wenn Sie sich angespannt fühlen. Beispiele für einfache Entspannungsübungen finden Sie auf der nächsten Seite.

Beispiele für einfache Entspannungsübungen

Übung 1: „der Zehenwackler“:

Wackeln Sie mit Ihren großen Zehen.

„Der Zehenwackler“ + Atemübung:

Heben Sie die großen Zehen dreimal nach oben und unten und atmen Sie dabei tief ein.

Halten Sie die Luft dabei für die Dauer von drei „Zehenhebern“ an.

Die Anzahl der „Zehenheber“ können Sie dabei variieren, bis Sie die für sich angenehmste Dauer gefunden haben.

Atmen Sie anschließend doppelt so lange und langsam aus – in diesem Beispiel also sechs „Zehenheber“ lang.

Ziel der Übung ist es, Entspannung zu erreichen – achten Sie also darauf, dass die Übung niemals anstrengend wird.

Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch, atmen Sie tief in den Bauch hinein und nehmen Sie Ihre Atmung bewusst wahr. Beim Einatmen können Sie sich vorstellen, wie ein angenehmer Duft oder eine beruhigende Farbe Ihren Körper durchströmt. Beim Ausatmen dürfen Sie sich vorstellen, wie Sie eine Pusteblume pusten oder eine Kerze ausblasen.

„Der Zehenwackler“ + positiver Satz

Während Sie mit den Zehen wackeln, wiederholen Sie in Gedanken mehrmals einen Satz, der Sie beruhigt, motiviert oder Ihnen Kraft gibt, z.B.: „Ich werde ruhig und entspannt“.

Übung 2: „Eine Minute lang grinsen“

Zu lächeln und zu lachen hat eine entspannende Wirkung, denn dabei wird ein Nerv aktiviert, der unserem Gehirn positive Stimmung signalisiert.

Auch falls es einmal keinen Grund zum Lächeln gibt: ein gekünsteltes Lächeln (**min. eine Minute!**) hat ebenfalls die gleiche positive Wirkung.

Übung 3: „Nackenmassage“

Diese Übung kann sowohl alleine als auch mit einem Partner durchgeführt werden.

1. Setzen Sie sich ganz locker und in einer bequemen Position auf einen Stuhl.
2. Die Füße stehen fest auf dem Boden.
3. Lassen Sie dann Ihren Kopf entspannt hängen.
4. Greifen Sie mit den eignen Händen auf den jeweiligen Schulterbereich oder auf den Nacken- und Schulterbereich Ihres Partners.
5. Beginnen Sie, sanft von den Schultern bis zum Nacken hin zu massieren und zu kneten.
6. Wiederholen Sie dies, solange es Ihnen bzw. Ihrem Partner angenehm ist.
7. Dann lassen Sie bzw. die Person, die massiert wurde, die Hände locker neben dem Körper hängen.
8. Machen Sie zur weiteren Lockerung des Nacken- und Schulterbereichs lockere Kreisbewegungen mit dem Kopf.

