

Lichtblick

Magazin für praktizierende

150 Jahre Alfred Adler Individualpsychologische Pädagogik

Inhalt

Heft 112

- Disziplin in der Schule
- Groß geworden mit IP
- Fallstricke im Alltag
- Die Ermutigungspädagogik
- Der Soziale Trainingsraum
- Aus aktuellem Anlass
- Glücksministerin im Interview

Stürmische Zeiten positiv nutzen

Aus aktuellem Anlass beschäftigt sich Christelle Schläpfer mit den Herausforderungen von Familien in der Corona-Krise.



Christelle Schläpfer
ist Dozentin und IP-Beraterin,
Inhaberin von edufamily®.
www.edufamily.ch

Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.
Jean Anouilh

„In Krisenzeiten suchen Intelligente nach Lösungen, Idioten suchen nach Schuldigen.“ Dieser kluge Satz, der Lorient zugeschrieben wird, trifft auch auf die Zeiten zu, in denen wir gerade leben: Seit dem Zweiten Weltkrieg hat nichts die Welt so sehr erschüttert wie die aktuelle Corona-Krise. Ein klitzekleines Virus hat es fertiggebracht, dass zum Schutz der Bevölkerung das Leben weltweit wochenlang stillgelegt werden musste.

Eine Belastungsprobe, die vor allem viele Familien hart getroffen hat. Selbst wenn wir gemeinsam denselben Sturm erleben, sind wir definitiv nicht alle im gleichen Boot. Manche Menschen trifft die Situation viel härter als andere – nicht etwa, weil ihnen ein „unflexibler“ Lebensstil im Wege steht, sondern, weil sie Mehrfachbelastungen ausgesetzt oder ihre Grundbedürfnisse nicht mehr gesichert sind.

Die Rahmenbedingungen für Familien sind ganz unterschiedlich

Dies konnte ich feststellen, als ich meiner Eltern-Community auf Social Media während des Lockdowns in Deutschland, Österreich und der Schweiz die Frage stellte: „Hausarrest oder Coronaferien? – Was trifft eher für Dich zu?“

Die Antworten fielen sehr unterschiedlich aus. Die einen erlebten diese Shut- und Lockdown-Phase als echte Entschleunigung. Endlich Zeit für und mit der Familie. Das hing allerdings nicht nur mit einer positiven Einstellung zusammen, sondern hatte auch damit zu tun, dass jene Eltern ihren Beruf in dieser Zeit nicht oder nur stundenweise ausführen konnten bzw. mussten. Somit hatten sie (komplett oder länger als sonst) frei, Zeit für ihre Kinder und erhielten trotzdem weiterhin ihren Lohn. Der „normale“ Familienstress wurde dadurch deutlich reduziert.

Ganz anders für jene Familien, die wie zuvor weiterarbeiteten, zwischen dem Arbeitsplatz auswärts bzw. dem Homeoffice, Kinderbetreuung und Homeschooling jonglieren mussten. Gar nicht auszumalen, wenn da noch finanzielle Sorgen und Angst um Angehörige dazu kamen oder die Eltern alleinerziehend waren. Die Mehrfachbelastung wurde zur absoluten Nervenprobe, kaum mehr bewältigbar.

Wir haben immer die Wahl – auch in schwierigen Situationen

Dennoch bin ich der Überzeugung, dass man, selbst im Ausnahmezustand, Wege finden kann, stürmische Zeiten positiv zu nutzen. Ich kann quasi wie ein Käfer auf dem Rücken liegen, zappeln und Opfer bleiben – oder ich kann mir überlegen, wie ich das Beste aus der Situation mache. Allerdings glaube ich nicht, dass es Intelligenz oder Bildung braucht, um Lösungen zu finden, sondern vielmehr Kreativität, Flexibilität und die Fähigkeit, loslassen zu können. In Ausnahmezeiten ist die Resilienz der Menschen gefragt. Genau diese Situation bietet aber auch die Grundlage, eben diese Resilienz in der Familie bewusst zu fördern.

Loslassen und neue Strukturen schaffen

Gewohntes gibt Sicherheit. Deshalb war die Situation des Lockdowns für viele Menschen ein großer Schock. Alles Gewohnte wurde über den Haufen geworfen. Das Leben stand plötzlich Kopf. Man musste sich komplett neu organisieren. Für die Kinder war es besonders schwierig: Sie haben nicht nur die gewohnten Strukturen verloren, sondern konnten das Ganze auch nicht nachvollziehen. Plötzlich durften sie die Großeltern nicht mehr besuchen, nicht mehr mit Freunden spielen, nicht mehr in die Schule oder in den Kindergarten gehen.

Selbst wenn die Maßnahmen gelockert und Schritt für Schritt Schulen und andere Lebensbereiche wieder geöffnet werden, wissen wir nicht, wie die Situation sich entwickelt. Die „Normalität“ wird nicht von heute auf morgen wieder da sein. Das heißt, uns wird sehr viel Flexibilität abverlangt. Das wird vor allem für Menschen eine Herausforderung sein, die viel Kontrolle, Struktur, Sicherheit und Planung benötigen. Flexibilität heißt nicht Strukturlosigkeit. Struktur und Rituale geben den Kindern Sicherheit, was in Zeiten der Ungewissheit für sie ganz entscheidend ist.

Probleme neu betrachten

Der erste Schritt aus der Schockstarre beginnt damit, dass wir die Situation akzeptieren und neu betrachten. Es ist wichtig, dass wir den Kindern zeigen, was es heißt, handlungsfähig zu bleiben, indem wir sie von Anfang an in den Lösungsprozess involvieren. Wenn wir ihnen zeigen, dass man Probleme lösen kann, indem man sie erst mal aus einer anderen Perspektive betrachtet, werden sie auch für zukünftige Herausforderungen im Leben handlungsfähig sein. Im zweiten Schritt geht es dann darum, gemeinsam innerhalb der neuen Rahmenbedingungen neue Strukturen zu schaffen. Das kann den Tagesablauf, die Mithilfe im Haushalt oder das Home-schooling betreffen.

Gemeinsam Lösungen entwickeln

Die Tatsache, dass man zum Beispiel in der häuslichen Quarantäne ständig zusammen ist (möglicherweise auf engem Raum), kann zu regelrechten Spannungen führen. Es fehlt an Rückzugsmöglichkeiten, Bewegung an der frischen Luft, Abwechslung, Entlastung und Kontakten mit anderen Menschen. Umso wichtiger sind in solchen Ausnahmesituationen Familienregeln, die den Umgang miteinander festlegen. Auch diese Regeln sollten möglichst gemeinsam mit den Kindern erstellt werden. Hilfreiche Fragen dabei sind:

- Was brauchen wir, damit ...?
- Was hilft euch, damit ...?

Kinder, welche in die Lösungsentwicklung involviert werden, fühlen sich nicht nur selbstwirksam und handlungsfähig, sondern auch gleichwertig, ernst genommen und zugehörig. Sie erleben, dass ihre Meinung wichtig ist. Indem wir als ganze Familie solch herausfordernde Situationen gemeinsam angehen und lösen, sind die Kinder viel kooperativer, weil sie beitragen, Mitverantwortung tragen dürfen.

Die schöpferische Kraft

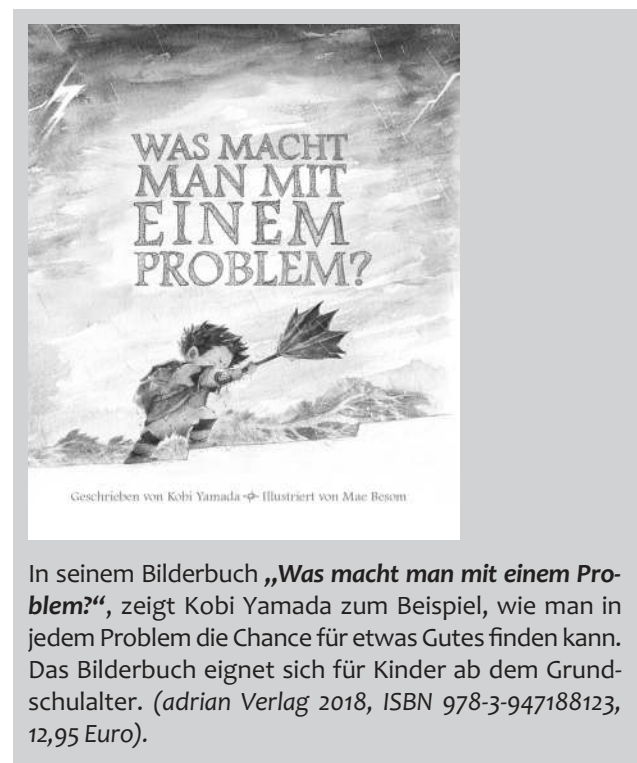
„Not macht erfinderisch“: Dieses alte Sprichwort hat sich in der Corona-Krise mehr als bewahrheitet. Es ist spannend zu sehen, welche Ideen in dieser Ausnahmesituation entstanden sind. Zum Beispiel kann man ein Ritual

einführen, dass man sich für die Arbeit und Schule auch in den eigenen vier Wänden speziell anzieht und verabschiedet, als würde man das Haus verlassen. Und dann zieht man sich wieder um, wenn man „nach Hause kommt“, also diese Aufgaben für den Tag geschafft hat. Oder man kann mit den Kindern Rückzugsbereiche schaffen, damit jeder auch mal Zeit für sich haben kann. Dinge, die man vermisst, kann man zu Hause inszenieren – dazu braucht es etwas Fantasie und eine kleine Prise Humor. Solche Momente und Erlebnisse wie zum Beispiel ein gemeinsames Picknick auf dem Esszimmerboden sind unvergesslich und stärken die Gemeinschaft.

Wichtig ist, dass wir den Kindern zeigen, dass wir immer handlungsfähig sind. Ich kann einen aktiven Weg wählen, indem ich meine überschüssige Energie raustanze. Ich kann einen stilleren, meditativen Weg wählen und auf Fantasiereise gehen, im Sinne von „if you can't go outside, go inside“, also „Wenn Du nicht raus kannst, geh nach innen“. Kreativität ist überlebensnotwendig. Es geht darum, über das Gewohnte hinaus zu denken. Dinge neu zu betrachten und neu anzugehen.

Fazit

Natürlich gelingt es uns mit Abstand besser, Probleme als Geschenke anzunehmen, um daran zu wachsen. Solche Ausnahmesituationen wie die aktuelle Corona-Krise sind, so verrückt es auch jetzt, im Mai / Juni 2020, klingen mag, Möglichkeiten für Kinder, deren Resilienz zu stärken. Dabei ist es allerdings entscheidend, wie wir selber als Eltern oder Schule mit der Situation umgehen und wie stark wir die Kinder und Jugendlichen in die Lösungsfindung mit einbeziehen.



Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

150 Jahre Alfred Adler Konzept der sozialen Lebensaufgaben

Redaktionsschluss: 15. August 2020

AnsprechpartnerInnen

Johannes Ott

Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de
Kontaktperson für Kooperationspartner des VpIP

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Anja Heine

Tel.: +49(0)351-32 95 02 09 / e-mail: a.heine@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.