



Heike Andrä meint: Mit strukturiertem Plan durch den Alltag zu navigieren hilft dabei, die Klippen des Ausnahmezustands zu umsegeln.

FOTO: STEFFI ROB

Gewonnene Zeit als Chance wahrnehmen

Für Paare und Familien sind die Ausgangsbeschränkungen Stress: Den ganzen Tag auf sich gestellt zu sein, ist eine Herausforderung

Von Steffi Robak

Leisnig. Die momentan verhängten Ausgangsbeschränkungen bringen für Familien ungeahnte Herausforderungen mit sich. „Es ist für uns alle eine Ausnahmesituation“, sagt Heike Andrä. „Dieser zu begegnen, sei eine Herausforderung. „Sich dieser bewusst zu stellen, kann ein Gewinn sein, nicht allein für die Zeit der Ausgangsbeschränkung, sondern generell für ein gelingendes Miteinander.“

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie arbeitet in ihrer Praxis im Leisniger Ortsteil Dobernitz gleichzeitig als Systemische Therapeutin. Systemische Therapie, auch Systemische Familientherapie genannt, legt den Schwerpunkt auf den sozialen Zusammenhang und die Interaktion zwischen Menschen in einem sozialen System, hier der Familie. Heike Andrä schätzt ein: „Momentan laufen gleich flächendeckend Familien Gefahr, wegen der Ausgangsbeschränkungen in psychische Ausnahmezustände zu geraten. Wo sonst der Arbeitsalltag für einen oder beide Partner für einige Stunden ein anderes als das familiäre Umfeld schafft, Kinder im Kindergarten oder in der Schule mit Altersgenossen zusammen sind,

außerdem Sport getrieben oder andere Hobbys in Vereinen zusammen mit anderen Menschen gepflegt werden können, sind jetzt alle in der Alltagsbewältigung von 100 auf Null auf sich selbst gestellt.“

Da müssen Partner sich gegenseitig aushalten, wollen Kinder beschäftigt sein. Da hängt mancherorts der Haussegen schief, was noch eine sanfte Formulierung ist für das, was sich tatsächlich innerhalb von vier Wänden, hinter verschlossenen Türen abspielt. „Selbst wenn es nicht eskaliert, ist der Druck immens hoch“, so Heike Andrä.

Doch wie kommt das? In der Zeit, die man sonst im Alltag nicht füreinander habe, müsse man jetzt miteinander klarkommen. „Und wo dann schon längere Zeit Unausgesprochenes im Hintergrund wabert, durchbricht es ausgerechnet jetzt die Oberfläche. Jetzt wird deutlich, in welchen Familien beziehungsweise Partnerschaften Streitkultur gepflegt wird“, so die Therapeutin.

Im Allgemeinen nehme das Phänomen zu, sich in Auseinandersetzungen gegenseitig Vorwürfe machen. Corona löse das nicht aus, doch es werde jetzt bemerkbar. „Wo man sich früher aus dem Weg gegangen wäre, um den Konflikt zu vermeiden, muss man diesen jetzt

aushalten oder beizulegen versuchen.“ So verschieden die Strategien sein können – zunächst wichtig, die Ausnahmesituation nicht durchweg negativ zu bewerten. „Was stresst, ist die Sichtweise etwas nicht zu dürfen. Die andere Position – die Lage anzunehmen birgt die Chance für Gestaltungsmöglichkeiten mit der Frage: Wie tue ich mit der gewonnenen Zeit?“, sagt Heike Andrä. Für ihre berufliche Arbeit befasst sie sich mit online angebotenen Weiterbildungen, möchte zudem ihr Angebot erweitern mit Hypnose, um Menschen zu helfen, die sich das Rauchen gewöhnen oder Gewicht reduzieren möchten. Zudem nimmt sie sich bewusst Zeit für Musik, lernt Klavier zu spielen. „Das ist wirklich nur für mich.“

Dies empfiehlt sie als Strategie für eine Zeit, in welcher gesamte Familie auf sich selbst zurück geworfen ist: In einer festgelegten Tagesstruktur jedem einzelnen Familienmitglied Zeit einzuräumen, in der nur um denjenigen geht. So soll von den Eltern auch jeder mindestens eine Stunde etwas tun, was ihm selbst Spaß macht. Die dadurch reichere innere Balance könne die Basis dafür werden, die angespannte Lage zu meistern.

”

Die Ausnahmesituation sollte man nicht durchweg negativ bewerten.

Heike Andrä
Heilpraktikerin für Psychotherapie