

tioniert das Zuhause im Ausnahmezustand

siver.



Lehrerkollegen, den vermisste ich schon.»

Aber längst nicht alles ist schlecht, betont Stahlberger: «Ich könnte mir vorstellen, dass das Homeschooling immer mal wieder eingeplant werden könnte.» Etwa einen halben Tag pro Woche. In dieser Hinsicht bringe die Corona-Krise auch wertvolle Erfahrungen.

Auch sonst sieht das Paar Vorteile: «Wir haben jetzt viel Zeit für unsere Familie, erleben das Familienleben ganz intensiv. Das ist etwas Schönes!»

Der Lockdown wirkt als psychologischer Brandbeschleuniger Wer zuvor schon Probleme hatte, leidet jetzt noch mehr

Die Corona-Krise verlangt Eltern enorm viel ab: Homeoffice, Homeschooling und Kinderbetreuung müssen unter einen Hut gebracht werden. Dieser Mix kann schnell zu Spannungen führen – Chaos ist vorprogrammiert! **Viele Mamas und Papis sind derzeit massiv überfordert und suchen deshalb beim Elternnotruf Rat.** Geschäftsleiter Peter Sumpf erzählt, mit welchen Problemen man konfrontiert werde.

«Viele Eltern rufen wegen der hohen Belastungssituation an», sagt Sumpf. Es herrsche bei den meisten Familien zu Hause eine enorme Enge. Er weiss: «Die ganze Familie ist unter einem Dach, auch die Väter sind



Peter Sumpf vom Elternnotruf empfiehlt, eine Tagesstruktur einzuführen.

nun die ganze Zeit daheim, da kommt es schon zu Reibereien.» Eine Problematik stellen auch «schlechte» Angewohnheiten dar. «Bestehende Schwierigkeiten werden in der Corona-Zeit verstärkt», so Sumpf. So wird ein Kind, das nach der

Schule häufig mit Handy- und Computerspielen beschäftigt war, zum «Dauergamer». Und: **Kinder, die vor Corona oft mit ihren Eltern Krach hatten, werden jetzt stärker zu Streithähnen.**

Auch werden Eltern vom Risikoverhalten ihrer jugendlichen Kinder geplagt. «Sie gehen trotzdem raus, obwohl sie nicht sollten!», sagt Sozialarbeiter Sumpf. «Jugendliche tun sich ohnehin schon schwer mit Grenzen und Regeln. Das ist eben auch jetzt so, oder in dieser Zeit sogar umso stärker.»

Doch nicht nur die Jugendlichen, auch jünger Kinder stellen ihre Eltern vor Herausforderungen. Zu Beginn fanden es die Kinder toll, häufig zu Hause zu

sein und mehr Zeit zu haben, um zu spielen. Doch auch das habe sich geändert: Homeschooling werde zur Herausforderung, da die Kinder nicht auf ihre Eltern hören würden. Statt Hausaufgaben zu machen, wollen sie draussen spielen. Die Eltern verzweifeln: **Sie müssen gleichzeitig Mutter oder Vater, Lehrer sowie die fleissige Arbeitskraft im Homeoffice sein.**

Als Tipp empfiehlt Peter Sumpf Eltern, eine Tagesstruktur einzuführen. Man solle zusammen essen und nicht nach dem Motto «Jeder macht, was er will» leben. Denn: «Das gemeinsame Essen gibt allen eine feste Struktur.»

CARLA DE-VIZZI, RAMONA DE CESARIS

Experten über den Umgang mit Angst

«Die Panik der Eltern überträgt sich auf Kinder»

Am Donnerstag waren Barbara Schmid-Federer, Vorstandsmitglied von Pro Juventute, und Florina Schwander, Leiterin der Online-Redaktion von «Fritz und Fränzi», zu Gast bei Blick TV und sprachen mit Chefredaktor Jonas Projer über die Herausforderungen und Schwierigkeiten, mit denen Eltern während der Corona-Krise zu kämpfen haben.

Blick Wie erklären Sie Ihren Kindern, was da momentan geschieht?

Florina Schwander: Wir versuchen, es so konkret wie möglich zum Thema zu machen, und sprechen viel darüber. Wir hören viel aktiver Radio, schauen mehr TV. Über Intensivstationen oder Beatmungsgeräte sprechen wir aber nicht zu viel. **Können diese Krankheit und die Umstellung im Leben Kinder verängstigen?**

Barbara Schmid-Federer: Es kommt darauf an, wie die Eltern damit umgehen. Eltern, die zuversichtlich, in aller Ruhe und nicht die ganze Zeit über diese Krise sprechen, verursachen viel mehr Ruhe in der Familie. Die Eltern, die hingegen selbst Panik haben, übertragen diese auch auf ihre Kinder.

Wie geben Sie das den Eltern mit?

Schwander: Im Endeffekt muss es jede Familie so machen, wie es für sie stimmt. Wir wollen vermitteln, dass die Eltern authentisch sein sollen. Angst darf ein Thema sein. Sind die Eltern unsicher, darf das dem Kind auch so gesagt werden. Umgekehrt gilt dasselbe.

Sollen Eltern jetzt zu Lehrern werden?

Schwander: Lehrer ist ein Beruf, der gelernt wird. Es ist für Eltern nicht möglich, von heute auf morgen der Lehrer für die



Florina Schwander (L.) von «Fritz und Fränzi» und Barbara Schmid-Federer von Pro Juventute geben bei Blick TV Auskunft.

Kinder zu sein. Das sollte auch nicht die Lösung sein.

Wie viel kann man von den Eltern verlangen?

Schmid-Federer: Es gibt Eltern, die die Kapazität haben, um ihre Kinder relativ stark zu unterstützen. Andere haben diese nicht. Es gibt auch Kinder, die keinen Laptop zu Hause haben. In solchen Fällen muss man hinschauen. Wir werden vom Bun-

desrat fordern, dass er in solchen Fällen etwas unternimmt. **Soll man Schulzeiten für die Kids festlegen?**

Schmid-Federer: Es hilft den Kindern am meisten, wenn man eine Art Stundenplan festlegt und aufzeigt, wann Schulzeit und wann Freizeit ist. Der wichtigste Ratschlag ist, dass die Eltern Strukturen im Familienalltag setzen. LAURENCE FREY

und Erziehungswissenschaftlerin. Hier ihre Lektionen für die Schule zu Hause

Stunde chützele?

damit sollten die Eltern sich abfinden. Deshalb brauchen die Lehrer auch mindestens 12 Wochen Ferien. **Man muss als Eltern auch nicht den Anspruch haben, dass man so gut ist wie das Lehrpersonal.** Eltern dürfen Eltern bleiben. Es ist nicht so tragisch, wenn man das komplizierte Homeschooling-Tool nicht sofort checkt. Hinzu kommt: Viele merken jetzt auch, dass das eigene Kind gar nicht so hochbegabt ist wie vorher angenommen. Auch das ist okay.

4. Hauswirtschaftslektionen erteilen

Unbedingt die Kinder jetzt im Haushalt einbinden und ihnen Alltagsdinge wie Kochen, Nä-

hen, Waschen beibringen. Das macht wirklich Sinn. Wir haben wohl nie mehr so viel Zeit und Möglichkeit, den Sprösslingen diese Sachen beizubringen, wie jetzt. Wenn ein Kind, das älter als neun Jahre alt ist, nach diesen drei Monaten Lockdown nicht einen Dreigänger zaubern oder die ganze Wohnung putzen kann, hat man als Eltern echt eine grosse Chance verpasst. **Kinderarbeit konnte man noch nie so einfach rechtfertigen wie jetzt** unter dem Deckmantel der Pädagogik.

5. Auf eigene Ressourcen zurückgreifen

Hat man eine Stadtwohnung, kann man sich die Natur auf

Fensterbrett holen und eine Gemüsebox einrichten. Wenn jemand einen grossen Garten

hat, muss der jetzt eh gemacht werden. Auch Keller aufräumen lässt sich spielerisch mit einer Modeschau verbinden. **So kann diese ungewöhnliche Zeit für die Kinder wie ein langes Ferienlager gestaltet werden.** Es ist die grösste Krise, die wir je erlebt haben. Die Jungen werden daraus Fähigkeiten entwickeln, die unsere Generation nie gelernt hat. Sie müssen nun in den eigenen vier Wänden kreativ werden, da sie nicht immer rauskönnen, nicht immer alles konsumieren können. Sie lernen, mitzuhelfen im Haushalt, Rücksicht zu nehmen auf eine ältere Generation. Und ganz wichtig: Sie sehen die Eltern beim Arbeiten, sehen, dass die

wirklich etwas tun. Das fördert gegenseitigen Respekt.

6. Prüfungsstress ade!

Man darf sich und seine Kinder nicht von bevorstehenden Prüfungen stressen lassen. Es ist unmöglich, dass man diese Prüfungen so gestaltet wie in den Jahren zuvor. Unsere Behörden wissen das. **Und ob die Kinder ihre Hausaufgaben gemacht haben oder nicht, ist im Moment nicht unser grösstes Problem.** Wenn wir als Gesellschaft den Höhepunkt der Corona-Krise überwunden haben, werden wir Lösungen finden. Wenn es dann heisst, dass Ferien gestrichen werden oder dass das Kind ein halbes Jahr repetieren muss, dann ist das nicht das Schlimmste. Ich habe da vollstes Vertrauen in die Expertinnen und Experten. Und die Resilienz der Kinder.

7. Grosseltern virtuell einbinden

Wenn man seine Homeschooling-Kinder nicht mehr ertragen kann, einfach das Telefon in die Hand nehmen und die Grosseltern anrufen. Dann darf man auch mal ihnen die Verantwortung übertragen. Die werden sich freuen, ihre Enkel wieder mal zu sehen. Unsere Senioren sind wichtiger als Seelenröster, Babysitter, Erziehungsinstanz, und das sehen wir nun auch. Sie sind nicht nur Geldgeber und Erblasser, schon gar keine AHV-Belastung, die man loswerden möchte, sondern eine Stütze der Gesellschaft. **Die Welt wird nach der Krise eine andere sein. Ich hoffe, eine bessere.** Man wird das Zwischenmenschliche, die Nähe zu den Menschen, die man im Moment nicht treffen kann, wieder viel mehr zu schätzen wissen. PATRICIA BRODER



«Sie hat sich einen Bauch angefressen»

Ich (48) bin leider der absolut schweigsame Typ, und ich kann nicht gut diskutieren. Die Situation ist: Meine Frau frisst sich einen Bauch an, der derart abtossend ist, dass ich mich nur mit Pornos richtig befriedigen kann. Ich wünsche mir eine Veränderung. Wie soll ich vorgehen? Florian

Lieber Florian

Wenn sich der Partner so verändert, dass es für einen schwierig wird, Erregung zu erleben, befindet man sich meist in gefährlichem Fahrwasser. **Einerseits sollte man sich hüten zu glauben, dass der andere allein für die eigene Lust verantwortlich ist.** Andererseits kann es sehr wohl wehtun und schwierig sein, wenn das Gegenüber mit seinem Körper auf eine Art und Weise umgeht, die einen belastet.

Bevor man Druck auf den anderen ausübt und Forderungen stellt, sollte man sich bewusst machen, dass eine lebendige Paarsexualität nicht nur von zwei attraktiven Hüllen lebt. **Sie ist eingebunden in ein funktionierendes Beziehungsleben** und braucht Pflege und Investitionen, die tief gehen.

Die Tatsache, dass du ein schweigsamer Typ bist, entbindet dich nicht davon, dass du dich für deine Wünsche und gemeinsame Anliegen einsetzen musst. Wenn du schweigend grollst und es deiner Frau in die Schuhe schiebst, dass du dich in Pornos flüchten musst, leistest du deinen Teil für eine schöne Paarsexualität genauso wenig wie sie. **Denn wer Fehler und Verantwortung in Beziehungsfragen nur beim andern sieht,** trägt zu problematischen Zuständen bei, statt sie aufzulösen.

Zwischen dir und deiner Frau steht nicht nur ihr Bauch, sondern auch der Groll und die Verachtung, die du ihr gegenüber empfindest. Barrieren abbrechen könnt ihr nur, wenn ihr versteht, warum ihr euch beide auf eure Art zurückgezogen habt, und wenn ihr bespricht, welche Schritte der Annäherung für beide passen.

Fragen Sie unsere Beziehungs-Expertin

Haben Sie Fragen zu den Themen Sex, Liebe und Beziehung? Schreiben Sie Caroline Fux! Entweder per E-Mail an caroline@blick.ch oder per Post: Caroline Fux, Ringier AG, Dufourstrasse 23, 8008 Zürich.

Wurst mit Klinge

Ein Mann war mit zwei Hunden gestern früh im Wald oberhalb von Riedholz SO unterwegs. Plötzlich frass eines der Tiere von einer mit einer Rasierrlinge präparierten Wurst. Die Hündin musste zum Tierarzt gebracht und operiert werden. Die Wurst sei sichergestellt und das Gebiet rund um die Rainstrasse nach weiteren Ködern abgesucht worden, teilte die Kantonspolizei mit. Die Polizei ruft Hundebesitzer zu erhöhter Vorsicht auf und sucht Personen, die verdächtige Beobachtungen gemacht haben.