



Ich & Du

Anti-Stubenkoller-Tipps

Von Frau Heitzmann

Ein paar Tipps, wie man gut durch die Zeit kommt

Materialliste

Du benötigst:

- Die Rückzugsort-Schilder aus dem Anhang

Anleitung

Ein Stubenkoller kann immer da entstehen, wo Menschen für längere Zeit eng aufeinander leben müssen. Plötzlich reagiert man sehr leicht gereizt, schon ein falsches Wort kann zu einem schlimmen Streit führen. Und das ist ganz unabhängig davon, wie gerne sich diese Menschen haben und wie gerne sie Zeit miteinander verbringen.

Im Moment sollen wir ja alle unnötigen Kontakte vermeiden. Schulen und Kindergärten sind geschlossen, viele Eltern arbeiten nun von zuhause aus. Spielplätze, Sportangebote und so weiter können nicht besucht werden. Daher halten wir uns viele Stunden gemeinsam im Haus auf, nicht nur für ein bis zwei Tage, sondern über Wochen. Konflikte bleiben da nicht aus. Damit Ihr und Eure Familie dennoch gut über diese Zeit kommt, hier ein paar Tipps:

1. Schafft Rückzugsorte für jedes Familienmitglied

Es ist wichtig, dass jeder in der Familie die Möglichkeit hat, sich zurückzuziehen und für eine Weile allein sein darf. Such Dir einen Platz, an dem Du Dich wohlfühlst und richte ihn Dir gemütlich ein mit allem, was Dir guttut, wenn Du mal nicht gut drauf bist. Ein Kuscheltier oder -Kissen, Dein Lieblingsbuch, ein paar Bilder, die Du besonders magst, Musik, ein besonderer Duft,... .Im Anhang findest Du ein Schild, das Ihr für jeden ausdrucken könnt und gut sichtbar vor dem Rückzugsort aufhängen könnt. Mit einer Wäscheklammer kann jeder anzeigen, ob zur Zeit Besuch erwünscht ist oder nicht. Wichtig ist, dass alle Familienmitglieder sich daran halten. Gönn auch Deinen Eltern eine Verschnaufpause. Wenn alle entspannt und

gelassen sein können, ist der Weg frei dafür, miteinander eine schöne Zeit zu erleben.

2. Gemeinsame Mahlzeiten

Im normalen Alltag kommt das gemeinsame Essen leider oft zu kurz. Jeder ist in Eile, isst schnell was zwischendurch.

Da nun viele daheim bleiben, bietet sich die Möglichkeit, sich regelmäßig am Esstisch zu versammeln, um gemeinsam zu essen und sich auszutauschen.

3. Raus an die frische Luft!

Solange es keine Anordnung gibt, das Haus nicht zu verlassen (also z.B. bei Quarantäne), ist es vollkommen in Ordnung und gesund, nach draußen zu gehen. Vermeide Plätze, wo viele Menschen sind. Im Wald, auf Feldwegen oder im eigenen Garten ist die Gefahr gering, sich anzustecken. Dort gibt es genügend Platz, um den empfohlenen Abstand von 1-2 Metern einzuhalten.

Die Bewegung an der frischen Luft ist gut für Leib und Seele. Vitamin D, das unser Körper nur durch Sonnenlicht bilden kann, hebt die Stimmung noch zusätzlich.

Dazu ist es ratsam, je nach Hauttyp und Sonneneinstrahlung, eine kurze Zeit ohne Sonnencreme draußen zu sein. Nur so dringt genügend Licht durch die Haut, um Vitamin D zu bilden. Einen Sonnenbrand musst Du selbstverständlich vermeiden.

4. Mit Spaß Aggressionen abbauen

Keiner von uns kann immer nur brav und lammfromm sein. Geben wir also den Aggressionen einen Weg, sich so zu entladen, dass alle Spaß daran haben und niemand verletzt wird.

Wie wäre es mit einer guten alten Kissenschlacht? Nicht unbedingt, während Mama oder Papa gerade arbeiten müssen oder das kleine Geschwisterchen ein Schläfchen hält.

Ansonsten: auf die Kissen, fertig, los!

Ihr könnt Euch auch aus einer Zeitungs Doppelseite eine lockere Rolle wickeln und damit fechten.

Habt Ihr pro Person eine Fliegenklatsche? Damit aber bitte nur auf die Kleidung des Mitspielers klopfen.

Beim Ringen geht es darum, den Partner über eine vereinbarte Linie oder zum Beispiel von einer flachen Matratze zu drängen. Schläge, Tritte und Anlauf nehmen ist dabei nicht erlaubt. Es geht um ein reines Kräftemessen. Ist einer der Spielpartner deutlich stärker, könnt Ihr für ihn eine Schwierigkeit einbauen. So könnte er vielleicht einen Arm auf dem Rücken halten müssen oder im Knien spielen.

Armdrücken wäre eine weitere gute Möglichkeit, sicher fallen Euch noch mehr ein.

5. Fair streiten

Streit wird nie ganz zu vermeiden sind, besonders jetzt, wo wir zwangsläufig so dicht aufeinander hocken.

Wichtig ist jedoch, fair zu streiten. Jeder darf seine Meinung sagen, jeder hört dem anderen zu und dann wird versucht, eine Lösung zu finden, die allen gerecht wird.

Manchmal geht das nicht, wenn gerade jeder aufgeregt ist und seine Meinung für die einzig wahre und richtige hält. Geht dann zu Eurem Rückzugsort, lenkt Euch ab und beruhigt Euch erst mal. Eine halbe Stunde später könnt Ihr viel besser darüber reden.

Versucht, Streit mit Euren Geschwistern selber zu lösen, statt einen Erwachsenen als Schiedsrichter zu holen. Bei der nächsten gemeinsamen Mahlzeit könnt Ihr vom Streit und Eurer Lösung berichten.

Eure Eltern werden stolz auf Euch und dankbar sein, dass Ihr das so gut lösen konntet.

Eine kleine Übung kann Euch helfen, in einem Streit wirklich zuzuhören. Oft sind wir dann ja so aufgeregt und wollen unsere Meinung anbringen, dass wir den anderen nicht mal ausreden lassen und schon gar nicht bewusst wahrnehmen, was er sagt. Denkt Euch dazu ein Thema aus, über das Ihr diskutieren wollt, nichts, was Euch wirklich wichtig ist und erst recht nicht in einer echten Streitsituation. Das kann ruhig auch ein lustiges Thema sein („ist es sinnvoll, 500 Rollen Toilettenpapier im Haus zu haben?“ oder „ist grün besser als blau?“) Einigt Euch darüber, wer welche Seite vertritt, was nicht bedeuten muss, dass er diese Meinung wirklich hat. Es ist nur eine Übung!

Einer fängt an und sagt ein Argument. Der andere hört zu. Bevor er selber sein Argument vertritt, wiederholt er aber erst mal das des anderen. („Du findest also, dass grün besser ist,

weil die Pflanzen grün sind und für Sauerstoff in der Luft sorgen. Blau ist aber noch viel besser, weil das Meer und der Himmel blau sind und es ohne diese gar keine Pflanzen gäbe“ nun wieder der erste: „Ohne Meer und Himmel gäbe es keine Pflanzen. Grün ist aber auch der Umschlag von meinem Lieblingsbuch.“) So geht es immer weiter, bis Euch keine Argumente mehr einfallen

6. Mach etwas Sinnvolles mit der Zeit

Langeweile kann sehr sinnvoll sein. Wir haben Zeit, zu überlegen, was wir gerne machen würden und können ganz neue Ideen entwickeln. Zuviel Langeweile allerdings sorgt für miese Laune. Gibt es etwas, was Du schon lange mal machen oder lernen wolltest, aber nie die Zeit dafür gefunden hast? Hast Du ein Hobby, das bislang zu kurz gekommen ist? Nun ist die Zeit dafür da. Es macht zufrieden, etwas sinnvolles zu tun und Du hast etwas, was Du den anderen Familienmitgliedern berichten kannst.

7. Gemeinsam singen und musizieren

Musik macht gute Laune, vor allem, wenn man sie selber macht. Früher wurde in den meisten Familien sehr viel gesungen. Es gab Morgen-, Abend-, Küchen-, Trostlieder und noch viele mehr. Heute ist das leider sehr zurück gegangen.

Viele haben Angst, dass sie nicht „schön genug“ singen und lassen es deswegen ganz. „Ich kann nicht singen“ ist ein oft gehörter Satz. Dabei kommt es darauf an, dass wir gemeinsam Freude am Singen haben. Ein falscher Ton ist dabei nicht wichtig.

Sucht Lieder, die möglichst jeder in der Familie kennt oder bringt Euch gegenseitig Lieder bei. Wer ein Instrument spielen kann, musiziert, die anderen singen dazu.

In Italien, wo der Corona-Virus viel verbreiteter ist als bei uns, stellen sich die Menschen mit oder ohne Musikinstrumente an die offenen Fenster und singen und musizieren so gemeinsam mit der Nachbarschaft.

Das gibt Trost und Mut und hilft gegen die Einsamkeit

8. Bringt Verständnis und Geduld füreinander auf

Du vermisst Deine Schulfreunde, Dein Fußballtraining, das Toben auf dem Spielplatz?

Verständlich, alle müssen in diesen Tagen auf vieles, was sie gewohnt sind und was ihnen wichtig ist, verzichten.

Das geht nicht nur Dir so, das trifft Deine Eltern und Geschwister genauso.

Da kann jeder mal gereizt sein und überreagieren. Manchmal liegen die Nerven blank, da ist schnell ein böses Wort rausgerutscht, das nicht ernst gemeint war.

Nimm das nie persönlich! Sprich offen und ehrlich an, wenn Dich etwas verletzt hat. Klärt das!

Deine Eltern und Geschwister lieben Dich und Du bist ihnen wichtig. Macht Euch alle klar, dass es sich gerade um eine Ausnahmesituation handelt, auf die wir nicht vorbereitet sind. Wenn wir alle aufeinander Rücksicht nehmen, werden wir gut durch die Zeit kommen und vielleicht sogar als Familie noch etwas achtsamer miteinander umgehen.

Vielleicht könnt Ihr sogar ein Ritual entwickeln, das sich auch umsetzen lässt, wenn wieder alle ihrem gewohnten Leben nachgehen können.

Wir von der Betreuung der stjg möchten Dich und Deine Familie dabei unterstützen und werden Dir immer mal wieder Ideen für Beschäftigungen zusenden. Dabei handelt es sich nicht um Aufgaben, die erledigt werden müssen, sondern um Anregungen, die die lange Zeit zuhause bereichern können. Wir wünsche Dir und Deiner Familie alles Gute, kommt gut über die Zeit! Wir freuen uns, Dich dann bald gesund und erholt wieder zu sehen!

Türschilder zum Ausdrucken und Ausschneiden



Stopp!

Privater Rückzugsbereich von

Komm rein, wenn Du magst, Du bist mir herzlich
willkommen!

Bitte draußen bleiben, ich brauche gerade etwas Ruhe!



Stopp!

Privater Rückzugsbereich von

Komm rein, wenn Du magst, Du bist mir herzlich
willkommen!

Bitte draußen bleiben, ich brauche gerade etwas Ruhe!