



Familie & Erziehung

**Zentrum für Erziehungs- und Familienberatung (ZEF)**

Jacobsonstraße 34  
38723 Seesen  
Telefon 053 81 / 10 63  
Telefax 053 81 / 10 65  
zef@awo-bs.de  
www.awo-bs.de

# Stress in Familien – Wie Familien gut mit belastenden Stresssituationen umgehen können

**Iris Miru**

**(Jahresbericht 2021)**

Der Lebensrhythmus von Familien hat sich durch Corona enorm verändert. Durch die bisherigen Lockdowns und bei steigenden Infektionszahlen gehen Kinder morgens nicht mehr generell und selbstverständlich in Kita und Schule.

Eltern stehen durch diese Veränderungen vor der Herausforderung, Beruf und Kinderbetreuung unter einem Hut zu bringen und sind mit ganz neuen Alltagsproblemen konfrontiert. Homeoffice, Kurzarbeit und finanzielle Existenzängste belasten die Familien zunehmend. Die Normalität, dass die Sprösslinge am Nachmittag beim Turnen oder beim Spielen mit Gleichaltrigen einen Ausgleich zum Schulalltag finden, ist nicht mehr gegeben. Und auch die Eltern können nicht ihren gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgehen, das Treffen mit Freunden ist ebenso ausgesetzt, wie der abendliche Sport oder das Vereinsleben.



Durch die Lücke sozialer Kontakte außerhalb der Familie fehlen Ausgleichsmöglichkeiten. Gewohnte Bewältigungsstrategien, wie entlastende Gespräche im Freundeskreis oder in der Peergroup, fallen weg, wie auch die Stressreduzierung durch gemeinsames Spiel und Sport mit Freunden und Freundinnen.

So bedarf es andere Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu finden, wie z.B. an die frische Luft gehen, in Bewegung bleiben, mit Freunden telefonieren, es sich mit der Familie gemütlich machen, ein Bad nehmen, neue Hobbies entwickeln.

Im ersten Jahr der Pandemie konnten Kinder, Jugendliche und Eltern häufig noch angesichts nachlassender Geschwindigkeit und weniger Terminstress durchatmen.



Zunehmend ist aber gesamtgesellschaftlich ein Erschöpfungszustand zu bemerken. Die neue Wortschöpfung „mütend“, eine Mischung aus müde und wütend, beschreibt gerade das allgemeine Gefühl. Dieses Gefühl betrifft auch gerade Kinder und Jugendliche.

Soziale Begegnungen, ob in Schule oder Kita, im Büro oder Freizeit, wie auch die Ausübung von Hobbies geben uns Menschen die nötige Kraft und Bestätigung, die wir zur Bewältigung vieler Anforderungen im Leistungsbereich benötigen.

Durch die bestehenden Einschränkungen entstehen Gefühle von Kontrollverlust und Hilflosigkeit. Somit scheint das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu schwinden, das gerade auch bei Kindern und Jugendliche besonders gefördert werden sollte, um im Leben

Hindernisse überwinden zu können und an die eigenen Kräfte zu glauben. Selbstwirksamkeit entsteht unter anderem mit Vertrauensbildung in sich selbst.

Das Vertrauen der Bezugspersonen und Anforderungen an die Selbstständigkeit ermöglichen Kindern Fähigkeiten zu entwickeln, die ihre Kompetenzen erweitern. Gleichzeitig müssen sich Kinder in der Familie geborgen fühlen.

So sollte gerade momentan das Familienleben gemeinsame positive Herausforderungen bieten, wie zusammen die Natur entdecken, Schatzsuchen im Haus organisieren, neue Rituale entwickeln, um nur einige Beispiele zu nennen.



Außerdem können beispielsweise Großeltern oder Paten über Videochat für die Kleinen das abendliche Vorlesen übernehmen um weiter Ansprechpartner zu sein und den Eltern Entlastung bieten, denn die gesellschaftlichen Einschränkungen führen bei allen zusammenlebenden Familienmitgliedern zu einer vielfältigen Emotionslage.

So können Kinder Gefühle wie beispielsweise Wut, Anspannung und Irritation häufig nicht so angemessen äußern, wie es sich Eltern manchmal wünschen würden. Diese Herausforderungen in Kombination mit elterlichen Belastungen durch die Pandemie bieten ein hohes Stresspotential für Mütter, Väter und Kinder.

Gerade für Kinder ist es aktuell verunsichernd, wenn sie auf einmal Dinge nicht mehr dürfen, die vorher ganz alltäglich waren. Da sie ein anderes Zeitgefühl als Erwachsene haben, sie viel mehr im Hier und Jetzt leben, müssen sie jeden Tag aufs Neue verstehen, dass es auch heute wieder nicht in die Kita oder zur Freundin gehen darf.

Auch können gerade die Kleinen Enttäuschung und Wut häufig noch nicht so angemessen äußern, wie es sich Eltern manchmal wünschen.

Diese Herausforderungen in Kombination mit elterlichen Belastungen durch die Pandemie führen oftmals zu enormen Stress im Zusammenleben. Die Kinder werden als anstrengender, fordernder, anhänglicher und weinerlicher erlebt. Einige zeigen durch diese Herausforderungen eine enorme Irritation, wie z.B. Anpassungsschwierigkeiten. Sie schlafen schlechter ein und durch, nassen ein oder zeigen andere kleine Entwicklungsrückschritte.

Im ZEF sind solche Phänomene zu beobachten und Gegenstand der Beratungen.

Den Umgang mit Gefühlen müssen Kinder erst lernen, je jünger sie sind, desto mehr Unterstützung benötigen sie dabei. Dies tun sie mit Hilfe ihrer Bezugspersonen, in dem sie sich an deren Verhalten orientieren. Eltern können ihren Kindern dabei helfen, sich selbst und ihre eigene Gefühlswelt besser kennen zu lernen und sie selbst zu regulieren, indem sie die Gefühle der Kinder aufmerksam wahrnehmen, sie benennen, aushalten, nicht persönlich nehmen und selbst ruhig bleiben.

Eltern sind für ihre Kinder Vorbilder und ein Verhaltensmodell. Diese Tatsache sollten Bezugspersonen nicht unterschätzen.

Kinder erleben ihre Eltern in verschiedenen Situationen, verfolgen ihr Verhalten und wiederholen es. So lernen sie Strategien und Möglichkeiten, wie einer anspruchsvollen Situation begegnet werden kann.

Als Elternteil ergibt es Sinn, sich zu fragen, wie reagiere ich beispielsweise, wenn ich mich im Homeoffice bei einer Videokonferenz ärgere oder mir beruflich gerade etwas nicht gelingt.

Was möchte ich meinem Kind vorleben, damit es angemessen auf schwierige Situationen reagiert, sowie innere und äußere Konflikte mit der Zeit lösen kann. Dies sollten grundlegende Fragen im Erziehungsprozess sein.

Jugendliche sind im Besonderen von der Pandemie betroffen. Ihre Entwicklungsaufgaben, laut Sozialisationstheorie, beinhalten unter anderem die Schulung ihrer intellektuellen und kognitiven Fertigkeiten durch Bildung und Qualifikation, sowie den Aufbau von

Beziehungen zu Gleichaltrigen, der sogenannten Peergroup, verbunden mit der Ablösung von den Eltern.

Diese Aufgaben gilt es in dieser Altersstufe zu erfüllen, jugendliche Menschen werden durch die Einschränkungen somit in ihrer Entwicklung erst einmal ausgebremst.

Die bundesweite Studie „Juco“, mit der Fragestellung: Wie erleben Jugendliche die Corona-Krise? Mit einer Beteiligung von 6000 Jugendlichen ab 15 Jahren besagt:

*„Jugendliche und junge Erwachsene erleben eine paradoxe Situation: Einerseits sind Schulen seit Wochen geschlossen und der vertraute Alltag ist von einem Tag auf den anderen radikal auf den Kopf gestellt, doch andererseits haben Jugendliche den Eindruck, dass sie ausschließlich als Schüler\*innen wahrgenommen werden.*

*Die Bandbreite jugendlicher Lebenswelten, die Vielfalt ihrer Interessen und Bedürfnisse, werden aktuell auf das Homeschooling reduziert. Wie es jungen Menschen mit den wenigen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, der Begegnung mit den Peers, dem oftmals engen Zusammenleben in ihren Familien, aber auch mit der gesellschaftlichen sowie politischen Auseinandersetzung geht, welche Sorgen sie haben und wie sie sich auch in der Bewältigung der Krise einbringen wollen und auch könnten spielt bei politischen und auch organisationalen Entscheidungen, z.B. in den Schulen selbst, eine untergeordnete Rolle.*

*Die Folgen der Krise und komplexe Konsequenzen, betreffen aber nicht nur die Gegenwart von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, sondern auch ihre Zukunft.“ (Andresen et al., 2020, S.4)*





Somit empfinden sich Jugendliche als gesellschaftlich nicht mit eingebunden, was das Selbstwirksamkeitserleben noch mehr reduziert.

Schutzfaktoren für Zuhause können hier Strukturen im Alltag, der Austausch mit Gleichaltrigen übers Handy und gezielte Aktivitäten der Familie sein. Eltern sollten ein besonderes Verständnis für die Nöte ihrer heranwachsenden Kinder haben, ein offenes Ohr bewahren und aufmerksam werden, wenn sich ihr Nachwuchs zunehmend zurückzieht. Auch die Benutzung der digitalen Medien sollte zusammen besprochen werden, bieten diese Medien doch in Lockdown – Zeiten die einzige Möglichkeit sich mit Gleichaltrigen auszutauschen.

Gesamtgesellschaftlich müssen wir uns alle fragen, wie wir junge Menschen mehr in Entscheidungsprozesse mit einbeziehen können.

Auch die Rückkehr in Kita und Schule bedeutet für alle Familienmitglieder eine besondere Herausforderung. Hier gilt es ebenso, die individuellen Unterschiede der Kinder hinsichtlich ihrer aktuellen Erfahrungen und ihrer Bewältigungsstrategien zu berücksichtigen und ihren aktuellen, vielleicht in der Zwischenzeit veränderten Entwicklungsstand im Auge zu haben. Jüngere und sensiblere Kinder tun sich mit der Rückkehr in die Kita und Schule meist schwerer und benötigen eine längere individuelle Eingewöhnung. Jedes Kind ist anders und hat eigene Bedürfnisse, die Aufmerksamkeit, Zeit und Hilfsmittel, z.B. ein Stofftier als Übergangshilfe, bedürfen, die es zum Ankommen in der Kita-Gemeinschaft oder Grundschule und den, evtl. veränderten, Alltag braucht.



Auch der wiederbeginnende Schulbeginn für die älteren Kinder war neben der Freude, seine Freunde wiederzutreffen, mit Ängsten belastet:

Wie komme ich mit den Leistungsanforderungen zurecht? Habe ich viel verpasst, ist das nächste Klassenziel für mich zu erreichen? Kann ich noch andocken an meine Schulkamerad\*innen, sind Fragestellungen von Schüler\*innen, die in den Beratungsstunden mit Schulkindern zum Tragen kommen und auch Zuhause Gehör finden sollten.

Natürlich ist die Partnerschaft all diesen Herausforderungen ausgesetzt und es gilt diese zu bestehen und nachsichtig miteinander zu sein. Manche Paare beschreiben andererseits, dass die vielfältigen Anforderungen sie zusammenschweißen und die Partnerschaft festigen können.

Alleinerziehende fühlen sich von der Krise besonders betroffen.



Wie wichtig eine verlässliche Betreuungsinfrastruktur ist, haben alle Familien zu spüren bekommen, als Kitas und Schulen geschlossen wurden.

Das Problem der Kinderbetreuung wurde und wird ins Private verschoben. Hinzu kommen bei vielen finanzielle Einbußen sowie wenig Entlastungsmöglichkeiten durch die Kontaktbeschränkungen.

Elternpaare können diese Last auf zwei Schultern verteilen. Viele Alleinerziehende dagegen stehen vor der Situation, ohne jegliche Unterstützung Arbeit, Kinderbetreuung und Alltag managen zu müssen.

Eine Studie des IFD Allensbach vom Februar 2021 befasst sich vor allem mit den Belastungen durch die Dauer der Krise und deren unabsehbaren Endes:

*„Deutlich erkennbar ist aber ein Erschöpfungseffekt durch die Dauer der Krise und durch die bisher fehlende Perspektive für ein Ende der zusätzlichen Belastungen. 44 Prozent der Eltern sind frustriert, weil die Pandemie voraussichtlich noch lange dauern wird; Mütter etwas häufiger als Väter (46 gegenüber 41 Prozent). Besonders verbreitet sind solche Gefühle unter jenen, die bei der Krisenbewältigung durchgehend schlechte Erfahrungen gemacht haben (s.o.), die also sowohl mit der Umstellung der Kinderbetreuung wie auch beruflich-finanziell vor allem Probleme erlebten. Von ihnen geben 64 Prozent solche Frustrationen zu Protokoll:*

*„Dementsprechend sind mit der Dauer der Krise die Belastungen für das Familienleben gewachsen. Insbesondere der Stress durch die Notwendigkeit, sich neben dem Beruf und dem Haushalt noch um Kinderbetreuung und Schulunterricht zu kümmern, wird jetzt von fast doppelt so vielen empfunden wie während des ersten Lockdowns (42 gegenüber 23 Prozent). Durch die Betreuungsaufgaben fühlen sich jetzt insgesamt 32 Prozent der Eltern stark belastet (im ersten Lockdown noch 23 Prozent). Zum Teil kommt es dann auch eher zu Streit und Spannungen (28 Prozent). Mütter berichten häufiger über solchen Streit als Väter (31 gegenüber 24 Prozent). Der Kreis derer, die wenigstens eines dieser 3 Probleme anmelden, wuchs von 41 auf 59 Prozent. Dabei betreffen die Umstellungen der Betreuung und die dazu notwendigen Änderungen im Beruf noch immer ähnlich große Gruppen wie in der ersten Welle der Pandemie. Von daher dürfte sich die beobachtete Zunahme der Erschöpfung und Gereiztheit nicht durch eine Zunahme der Probleme, sondern vor allem durch die inzwischen beträchtliche Dauer der Belastungen und die von vielen empfundene Perspektivlosigkeit erklären.“ (Institut für Demoskopie Allensbach, 2021, S.3)*

*(Andresen et al., 2020)*





Das Seesener AWO-Zentrum für Eltern- und Familienberatung (ZEF) bietet zu all diesen Themen ausführliche persönliche oder auch telefonische Beratungen an.

#### *Literaturverzeichnis*

*Andresen, S., Lips, A., Möller, R., Rucksack, T., Schröder, W., Thomas, S. & Wilmes, J. (2020). Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen. Erste Ergebnisse der bundesweiten Studie JuCo. Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim. doi: <https://doi.org/10.18442/120>*

*Institut für Demoskopie Allensbach (2021). Ein Jahr Corona-Pandemie Wie geht es Familien in der Krise? Zusammenfassung von Kernergebnissen mit Schaubildern zu einer repräsentativen Elternbefragung im Februar 2021. Verfügbar unter: [https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/IfD/sonstige\\_pdfs/8262\\_Eltern\\_Corona\\_Krise\\_2021\\_fin.pdf](https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/IfD/sonstige_pdfs/8262_Eltern_Corona_Krise_2021_fin.pdf)*

