



# Was uns trägt

*Weihnachten steht vor der Tür und die Welt bewegt sich immer noch im Krisenmodus. Die Corona-Pandemie hat uns fest im Griff, wie es weitergeht: unklar.*

*Dass es in solchen Zeiten besonders auf Solidarität ankommt, hat uns der Umgang mit der Pandemie deutlich vor Augen geführt. Wenn ein Ordensbruder einen an Covid-19 erkrankten Mitbruder pflegt und eine Sozialpädagogin zahllose Überstunden macht, damit die Jugendlichen nicht allein sind, zeigt sich manchen Gott mitten unter uns.*

*Für andere ist es die Möglichkeit, zu helfen und sich dadurch als Teil einer Gemeinschaft angenommen zu fühlen. Um krisenfest zu werden, hilft Zusammenhalt, wenn auch auf Abstand.*

# Der Mensch gewordene Gott

Mehr als eine Theorie!



Das Spottgraffito „Alexamenos betet seinen Gott an“ zeigt die Darstellung eines gekreuzigten Christus mit Eselskopf in Rom, vermutlich aus der Zeit um 125 nach Christus.

*Das Bekenntnis zur Menschwerdung Gottes in Jesus von Nazareth charakterisiert den christlichen Glauben wie kaum eine andere theologische Aussage. Es unterscheidet das Christentum vom Judentum und vom Islam. Aber nicht nur die Schwesterreligionen finden die Vorstellung eines inkarnierten Gottes ungeheuerlich: Aus dem alten Rom ist das Graffito einer Jünglingsgestalt überliefert, die einen Gekreuzigten mit Eselskopf anbetet. „Alexamenos verehrt seinen Gott“ steht unter dem Spottbild und zieht mit dem Vers das christliche Gottesverständnis der Eseei.*

**Text:** Prof. Dr. Jürgen Bründl

Eine Menschwerdung, die Gott ans Kreuz führt, stellt offensichtlich nicht nur für das religiöse Empfinden eine Zumutung dar. So war „Gotteslästerung“ einer der ersten Vorwürfe, die gegen die Christen und ihren Glauben erhoben wurden. Aber auch für die Christgläubigen ist die Vorstellung der Menschwerdung Gottes schwer zu fassen. Die Konzilien der Bischöfe in den ersten Jahrhunderten spiegeln die Anstrengung wider, die das Geheimnis der Inkarnation menschlichem Denken und Glauben abverlangt. Dass dieser Jesus wirklich gottgleich ist, war auf dem Konzil von Nizäa und noch lange danach hoch umstritten. Und dass die Person des Christus ihre

wesenhafte Göttlichkeit in einer vollkommen irdischen Menschlichkeit verwirklicht, provoziert unser Verständnis sogar noch mehr.

Dennoch glauben Christen an die Menschwerdung Gottes. Bis heute ist er für sie derjenige, der tatsächlich in den oft prekären Realitäten des Allzu-Menschlichen erfahren werden kann. Die Pastoralkonstitution des II. Vatikanischen Konzils *Gaudium et spes* misst vor diesem Hintergrund v.a. den „Armen und Bedrängten aller Art“ (GS 1) sakramentale Bedeutung bei: und zwar, weil sie den Mensch gewordenen und gekreuzigten Gott beispielhaft für alle anderen repräsentie-

## Anwesenheit Christi im schwierigen Alltagsleben erfahren

ren, sodass die Haltung gelebter Menschlichkeit, die sich mit ihren Notlagen solidarisiert, unmittelbar zur Gottesbegegnung führt.

Das Bekenntnis der Menschwerdung Gottes ist also nicht allein eine Grundsatzaussage darüber, was bzw. wen Christen unter dem Namen „Gott“ verstehen – nämlich dass er in der Tat ein unglaublich menschlicher und menschenfreundlicher „Vater“, ein hingebungsvoll solidarischer „Sohn“ und ein Leben- bzw. Lebensgemeinschaft stiftender „heiliger Geist“ ist. Darüber hinaus legt dieses Bekenntnis den Weg offen, wie wir diesen Gott, der uns so aufdringlich nahekommen will, erkennen können: auf demselben Weg der Menschwerdung, der bereits das Geheimnis Jesu und zugleich die Selbstoffenbarung des Vaters durch den göttlichen Sohn aus-

macht. Christen nennen das Mitgehen auf diesem göttlichen Weg „Nachfolge“ und sehen darin den Auftrag der Kirche als einer Lebensgemeinschaft, die sich nicht auf die Gläubigen beschränkt, sondern alle Menschen zur Begegnung mit Gott einlädt.

Was für eine schöne Theorie! Und leider bleibt es das auch allzu oft: Theorie. Die Bilanz der christlichen Praxis fällt dagegen ernüchternd aus: Ob man auf die fehlende Solidarität von uns Erste-Welt-Christen mit den sogenannten „Flüchtlingen“ blickt oder sich die Verbre-



Figuren des Jesuskindes werden um die Weihnachtszeit auf dem Petersplatz hochgehalten, um sie von Papst Franziskus segnen zu lassen.



**Fast wie eine Krippe: ein Wärmebettchen mit einem kleinen Patienten in der Neugeborenen-Intensivstation.**

## *Menschlichkeit als wesentliche Eigenschaft Gottes*

chen, die der klerikale Missbrauchsskandal an den Tag gebracht hat, vor Augen führt, die bedrängende und beschämende Faktizität der Kirche stellt den Glauben nachhaltiger infrage, als es der Spott über sein menschliches Gottesverständnis je gekonnt hat.

Dennoch: Die christliche Mission, zusammen mit Gott menschlicher zu werden, enthält gerade in Zeiten des von der Corona-Pandemie bis an die Grenzen des Erträglichen forcierten Beziehungsabbruchs zwischen den Menschen eine hochaktuelle Botschaft. Sie fordert unser aller Handeln heraus: Gelebte Gemeinschaft ist heute notwendiger denn je. Besonders wir Christen haben uns mit den Menschen in der Welt zu solidarisieren, indem wir uns zuerst um sie und erst dann umeinander sorgen. Der Weg der Menschwerdung, den Gott in seinem Sohn als den eigenen göttlichen und nur deshalb wirklich menschlichen Weg offenbart hat, ist ein Grenzen überschreitender und von Selbstverleugnung geprägter Weg. Auf ihm lernen Christen die Wahrheit Gottes kennen.

Bei dem Bekenntnis zur Menschwerdung geht es deshalb nicht nur und vielleicht nicht einmal vorrangig um Jesus aus Nazareth als den einen, besonderen Christus.

Sondern es geht um die Erkenntnis, dass die wesentliche Eigenschaft Gottes und der Inhalt der christologischen Offenbarung seine Menschlichkeit ist. Zu dieser Menschlichkeit sind wir Menschen berufen, auf dass wir sie so verwirklichen, wie es Jesus uns als Christus vorgelebt hat. Die von ihm praktizierte Humanität verleiht dem Geheimnis der Inkarnation eine aktuell glaubwürdige Wahrheitsgestalt.

Am Maßstab ihrer Nächsten- und Fernstenliebe ist das Handeln der Christen, unserer Kirche auszurichten. Auch die erlösende Wiederkunft des erhöhten Herrn wird nur in ihrer praktischen Form wirklich: Nicht als Machtdemonstration eines göttlichen Individuums, das am jüngsten Tag „hier“ oder „dort“ auftaucht, sondern in der Erfüllung der allgemeinen Berufung zur Menschlichkeit Gottes, die dann „wie der Blitz von einem Ende des Himmels bis zum anderen“ (Lk 17,24) über der Erde erstrahlt. Als Aufruf zu dieser lebendigen und Leben rettenden Gemeinschaft mit Gott und untereinander formuliert das christliche Bekenntnis zur Menschwerdung die entscheidende Heilsbotschaft gerade in Zeiten von Corona! ●



*Erfahrungsbericht von  
Pater Petrus Obermüller*

## Mensch sein im Hier und Jetzt

*Pater Petrus Obermüller (59), ehemaliger Provinzial der Österreichischen Provinz der Salesianer Don Boscos, berichtet über die schwierige Zeit, als am Ende seiner Amtszeit vier seiner Mitbrüder in Amstetten an Covid-19 erkrankten und starben.* Protokoll von Pia Jaeger

Für mich waren die letzten Monate meiner Amtszeit als Provinzial angebrochen und ich dachte: Das klingt jetzt alles langsam aus. Dann kam plötzlich ein Anruf, dass ein Mitbruder in Amstetten an Corona gestorben ist. Ich war zuerst sprachlos und auch hilflos und dachte, wieso passiert das jetzt bei uns. Hinzu kamen die Überlegungen, dass die anderen neun Mitbrüder in Quarantäne müssen, wenn sie positiv getestet werden, und wer bereit sein könnte, sie zu versorgen. Bei meiner Suche nach Unterstützung habe ich ganz verschiedene Erfahrungen gemacht: Das reichte von einem „Weißt du, was du da verlangst?“ bis zu einem „Ich bin bereit. Wenn du mich brauchst, sag es mir“.

Als verantwortlicher Provinzial diese Bandbreite zu spüren, geht wirklich ans Innerste.

Ich hatte anfangs verschiedene Gefühle: Ärger, dass nicht alle bereit waren, als ich fragte. Andererseits, was hätte ich geantwortet, wenn es so weit gewesen wäre? Und umgekehrt die Bereitschaft eines Mitbruders, dorthin zu gehen. Da spürt man spontane Dankbarkeit, denn so eine Bereitschaft kann ich nicht verlangen, die kann nur geschenkt werden.

Die Erfahrung vom Beschenkt-Sein ruft dann Dankbarkeit hervor. Es ist ein Entgegenkommen, das ich mir nicht verdienen kann. Und wir leben ständig vom Entgegenkommen der anderen. Aber dieses Entgegenkommen muss man auch wahrnehmen.

Den Mitbruder, der sich bereit erklärt hat, sich um die anderen zu kümmern, habe ich nach Amstetten gefahren. Auf der Rückfahrt habe ich einerseits große Hilflosigkeit empfunden, der Boden war weg unter den Füßen. Andererseits wird man irgendwie getragen. Das Entgegenkommen Gottes ist nicht planbar. ER tritt überraschend in mein Leben ein.

Die Menschwerdung bezieht sich hier ganz auf das, was gerade ist. Auch wenn Trauer und Schmerz da waren, als auch der zweite, dritte und vierte Mitbruder starben. Und die Ungewissheit – bleibt es bei den vieren?

Geholfen hat mir die Hoffnung, dass dich einer auffängt, auch wenn der Fall tief ist. Zu wissen, da gibt es einen, der hat dein Leben in der Hand. In so einer Situation ist das konzentrierter, würde ich sagen.

In unserer Gesellschaft werden immer die Leistung und das Schöne hervorgehoben. Wir möchten das Erfolgreiche darstellen, aber es gehört auch der Schmerz dazu. Es geht darum, mit wie viel Liebe, Hoffnung und Glaube wir unser Leben gestalten. Wir sollten uns zurückbesinnen auf Werte. Vielleicht kann man am Ende des Lebens mit allen Höhen und Tiefen sagen, dass es ein Geschenk war, das ich dankbar angenommen habe, und froh bin, dass ich leben durfte.

„Geholfen hat mir die Hoffnung, dass dich einer auffängt, auch wenn der Fall tief ist.“



Erfahrungsbericht von  
Sajf Alwakka\*

## Durch Helfen sichtbar werden

Der 17-jährige Sajf Alwakka\* aus Afghanistan lebt zurzeit im Don Bosco Sozialwerk in Wien. Sein Ziel ist es, eine gute Ausbildung zu bekommen und eine passende Arbeit zu finden, damit er seine Familie in seinem Heimatland unterstützen kann. Protokoll von Pia Jaeger

Mir hat Corona Angst gemacht; ich musste anfangs immer zu Hause bleiben und meine Betreuer/innen sind mir nur mit Abstand und Maske im Gesicht begegnet; das habe ich nicht verstanden und fühlte mich sehr einsam. Ich war ja nicht krank. Da ich auch nicht in meinen Kurs gehen konnte, war mir sehr langweilig und ich fühlte mich sehr nutzlos.

Dann kam das Projekt „Hilfsaktion Nachbarschaft“. Endlich hatte ich etwas zu tun; ich durfte raus in die Geschäfte gehen und wurde wirklich gebraucht. Die alten Menschen, die in ihrem Garten auf mich gewartet haben, wenn ich mit den Einkäufen gekommen bin, waren immer so glücklich. Das habe ich vor Corona kaum erlebt, dass mich jemand anlächelt, den ich nicht kenne. Das war ein schönes Gefühl. Manchmal haben sie ein wenig mit mir geredet. Sie waren so dankbar, das war sehr peinlich. Ich habe ja gar nichts Besonderes gemacht. Bei mir zu Hause habe ich immer die Einkäufe gemacht, da hat nie jemand danke gesagt. Dabei war das Einkäufen dort viel gefährlicher, obwohl es kein Corona gab. Ich habe mich nach jedem Einkauf sehr gut gefühlt und es war nicht mehr so schlimm, dass ich keinen Kurs hatte und die restliche Zeit immer zu Hause war. Es war auch nicht mehr so schlimm, dass die Betreuer/innen Maske trugen und immer diesen Abstand gehalten haben. Ich habe gefühlt, dass ich dazugehöre.

Ich war wichtig für die alten Leute. Seit ich in Österreich bin, zeigen mir das nur meine Betreuer/innen. Auf der Straße gehen mir die Leute aus dem Weg oder sehen weg. Ich weiß, dass viele andere Menschen aus meinem Land auch Blödsinn machen in Österreich, aber ich bin nicht so. Es war total schön, zu sehen, dass die alten Leute nicht nur irgendeinen blöden Flüchtling in mir gesehen haben, sondern dass sie es gut gefunden haben, was ich mache. Ich möchte gerne mehr helfen. Ich muss auch kein Geld dafür bekommen. Aber ich weiß nicht, wo ich das machen kann. Die alten Leute gehen wieder alleine einkaufen und brauchen mich jetzt nicht mehr. Das finde ich schade. Ich würde gerne auch jetzt für sie einkaufen, ich habe Zeit.

Mir ist klar geworden, dass es gut ist, anderen zu helfen, weil man sich dann besser fühlt, und weil einen die anderen dann mögen. Nach dem Einkaufen kannten einige meinen Namen und haben mich damit angesprochen. Das war schön. Hier bin ich etwas wert, wenn ich arbeite. Ich habe dann einen Namen und bin nicht mehr nur ein Flüchtling. Mir ist es wichtig, nicht nur einer von vielen Flüchtlingen zu sein.

Ich will hierbleiben dürfen. Ich will eine gute Ausbildung bekommen, damit ich eine gute Arbeit machen kann. Ich will, dass die Leute hier mich sehen und sagen, ah, der Sajf ist stark und kann arbeiten. Der hilft uns, und deshalb ist es okay, dass er Geld bekommt.

“  
Die alten  
Menschen waren  
immer so  
glücklich, wenn  
ich mit den  
Einkäufen kam.  
”

\*Name von der Redaktion geändert

# Mit Transparenz Verständnis schaffen



Erfahrungsbericht von  
Teresa Bauer

Seit zwölf Jahren arbeitet Sozialpädagogin Teresa Bauer (35) im Don Bosco Zentrum in Regensburg. Angefangen hat sie in einer der stationären Wohngruppen, war Gruppenleitung einer Wohngruppe für geflohene Jugendliche, Erziehungsleitung für den Bereich Hilfen zur Erziehung und ist mittlerweile stellvertretende Einrichtungsleiterin. Sie ist aktuell im Bereich offene Kinder- und Jugendarbeit und als Erziehungsleiterin im Bereich Außenbetreutes Wohnen tätig. Auch in Corona-Zeiten arbeitet sie daran, junge Menschen zu erreichen und zu begleiten. Protokoll von Pia Jaeger

In den Wohngruppen haben wir die massiven Beschränkungen durch Corona enorm gemerkt. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die in den Wohngruppen leben, durften dort keinen Besuch mehr empfangen und sie mussten außerhalb der Wohngruppen Masken tragen. Als pädagogische Mitarbeiter/innen haben wir immer die Gefahr gesehen, dass eine Wohngruppe komplett unter Quarantäne muss und auch ein komplettes Team ausfallen könnte, wenn es schlecht läuft.

Unsere Jugendlichen haben ganz unterschiedlich reagiert – es waren sämtliche Emotionen vorhanden. Sie waren nachdenklich und viele hatten Zukunftsängste. Dürfen sie jetzt ihre Ausbildung beginnen oder dieses Jahr noch ihren Schulabschluss machen? Praktika wurden abgesagt und viele Zukunftspläne waren plötzlich unklar. Persönliche Unterstützungsangebote wie Nachhilfe, Reha-Maßnahmen und vieles mehr sind ebenfalls weggebrochen. Die meisten Jugendlichen haben sich zusätzlich Sorgen und Gedanken um ihre Familien gemacht. Manche ließen sich aber auch nicht so viel anmerken und hatten für alles sehr viel Verständnis. Wir haben versucht, die Regeln sehr transparent zu gestalten, und erklärt, dass wir das nur gemeinsam schaffen, und wie wichtig es ist, dass wir alle aufeinander achtgeben. Der Lockdown hat den Alltag der jungen Menschen sehr stark eingeschränkt, trotzdem haben alle in unserer Einrichtung sehr gut mitgemacht.

Wir sind sehr stolz auf sie, wie sie das gemeistert haben, denn einige Bewohner/innen haben ihren Lebensmittelpunkt draußen und sind ansonsten auch eher weniger in der Wohngruppe. Sie treffen normalerweise täglich ihre Freunde, sind viel in der Stadt unterwegs und oftmals schwer greifbar.

Geholfen haben die gemeinsamen Gespräche, in denen über Sorgen und Zweifel geredet wurde. Für die jungen Menschen war es, glaube ich, wichtig, mitzubekommen, dass es uns Mitarbeiter/innen genauso betrifft – dass wir uns in unserem Alltag auch einschränken mussten, die eigenen Eltern nicht besuchen, keine Freunde treffen oder nicht wie sonst zum Sport gehen konnten.

Solidarität, Gemeinschaft und Rücksichtnahme sind für mich schon immer wichtige Werte, die aus meiner Sicht aktuell umso mehr in den Fokus rücken, um die Corona-Krise und ihre Folgen bewältigen zu können. Wie hier im Don Bosco Zentrum Regensburg gemeinsam angepackt wurde, das fand ich sehr schön und sehr wertvoll.

“  
Wir haben erklärt,  
dass wir das nur  
gemeinsam  
schaffen und alle  
aufeinander  
achtgeben müssen.  
”



# Gemeinsam durch die Krise

Halb voll oder  
halb leer?  
↙



*Resilienz nennt man die Fähigkeit, nach dem Fallen wieder aufzustehen und schwierige Zeiten zu meistern. Auch Krisen wie die Corona-Pandemie lassen sich damit besser durchstehen. Aber wie entwickelt man Resilienz? Und wie können Kinder krisenfest werden? Darüber haben wir mit Experten und Familien gesprochen.*

**Text:** Janina Mogendorf

„Der neue Trendsport in diesem Jahr? Zurückketzen, weil man seine Maske vergessen hat.“ Dieser Witz dreht seit Monaten seine Runden in den sozialen Netzwerken. Was erst mal lustig klingt, kann einer Mutter, die ihr Kind aus der Kita abholen will und vorher noch zur Post muss, den letzten Nerv rauben. Genau wie der pubertierende Sohn, der Masken im Allgemeinen ablehnt, oder die Tochter, die unmotiviert im Homeschooling sitzt, weil sie eine leichte Erkältung hat. Nicht zu vergessen der Zweijährige, der mitten in die Telefonkonferenz platzt, weil er mal groß muss.

Wir leben in einer Zeit, auf die uns nichts wirklich vorbereitet hat. Die Corona-Pandemie erwischte die Welt kalt, und wir müssen lernen, mit dem Virus und seinen Folgen klarzukommen. Gerade Familien stehen vor großen Herausforderungen. Ja, die Krankheit kann jeden treffen, es sitzen alle in einem Boot. Und doch scheint dieses Boot für die einen eine komfortable Yacht zu sein, während andere sich in einer wurmstichigen Jolle über die Wellen kämpfen und sich wie Steuermann, Maat und Schiffsratte in einem fühlen.

Wie sehr die Pandemie als Krise wahrgenommen wird, hängt von den persönlichen Lebensumständen ab, aber auch von der inneren Widerstandskraft eines Menschen. Die sogenannte Resilienz ist die Fähigkeit, ein Licht am Ende des Tunnels zu sehen, nach dem Fallen wieder aufzustehen, nicht aufzugeben, auch wenn es schwierig wird. Eigentlich stammt der Begriff aus der Physik und beschreibt, wie ein Gegenstand nach einer Verformung wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückkehrt. Psychologische Resilienz umfasst aber noch viel mehr.

Die amerikanische Forscherin Emmy Werner hat Mitte des 20. Jahrhunderts in einer Langzeitstudie hawaiianische Kinder aus schlechten sozialen Verhältnissen auf ihrem Lebensweg begleitet. Sie stellte fest, dass ein Drittel der Kinder trotz erschwelter Bedingungen zu er-

folgreichen, gesunden Erwachsenen heranwuchs. Mehr noch, viele wurden mit jeder bewältigten Krise widerstandsfähiger. Daraus zog die Entwicklungspsychologin den Schluss, dass Resilienz erlernbar ist. Heute setzt sich die Forschung intensiv mit der starken Seite der menschlichen Seele auseinander.

Am Leibniz Institut für Resilienzforschung (LIR) in Mainz forschen Psychologen, Philosophen und Wirtschaftswissenschaftler gemeinsam. Donya Gilan, Leiterin des Bereichs „Resilienz und Gesellschaft“, kennt eine ganze Liste an Faktoren, die die Resilienz stärken. Hilfreich sind zum Beispiel eine optimistische Zukunftseinstellung und das Gefühl, selbst etwas bewegen zu können. Gespeist wird diese Haltung durch einen positiven Bewertungsstil, erklärt die Psychologin: „Wer eine Krise eher als Herausforderung betrachtet und Handlungsspielräume erkennt, zeigt weniger Belastungssymptome wie Angst, Wut, Schlaflosigkeit oder Magenschmerzen.“

In einer Gesellschaft, die eher als schwarzmalersch gilt, klingt das wie mentaler Leistungssport. Tatsächlich aber scheint die Mehrheit das erforderliche Rüstzeug mitzubringen. So zeigen Untersuchungen mit Menschen in klassischen Krisensituationen überwiegend resiliente Reaktionen, wie Gilan erläutert. „Während ein Drittel der Studienteilnehmer durch Arbeitslosigkeit, den Verlust eines Angehörigen oder nach einem Verkehrsunfall eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickelt, fangen sich 60 Prozent wieder und können ihr Leben normal weiterführen.“

### Starke Bezugspersonen fördern Resilienz

Wie aber gelangt ein Mensch zu einer positiven Lebenseinstellung und wie kann man Resilienz trainieren? Emmy Werner hat in Hawaii herausgefunden, dass ein wesentlicher Schutzfaktor für die Psyche eine beschützende Bezugsperson ist. Das kann ein Familienmitglied sein, aber auch ein Lehrer oder andere Personen, die einem Kind nahestehen. „Verlässliche Bindungen fördern die innere Sicherheit eines Menschen und er kann schwierige Situationen besser aushalten“, erklärt Familientherapeutin Bettina Brockmann, die bei der Beratungsstelle Münchner Insel mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen arbeitet.

„Jemand steckt in einer Krise, wenn der Blick auf ein Problem so verengt ist, dass er oder sie keinen Ausweg mehr aus dem Gedankenkarussell findet“, erklärt sie.



*Resilienz = ein Gegenstand kehrt nach Verformung in seinen natürlichen Zustand zurück.*

Dann sei es wichtig, zu schauen: „Welche anderen Probleme habe ich in meinem Leben bisher gemeistert? Wer oder was könnte mir jetzt helfen? Welche unkonventionellen Wege kann ich einschlagen? Was kann ich konkret tun, heute, morgen, in den nächsten Tagen?“ Auf diese Weise verharre man nicht in Hilflosigkeit, sondern fange an, die Situation zu gestalten und Ordnung ins Gedankenchaos zu bringen.

In der Krise eine neue Struktur zu schaffen, das hat Familie Ollinger in der Lockdownzeit geholfen. Als die Kita im Frühjahr schloss, saßen die Eltern plötzlich mit zwei kleinen Kindern im Bonner Homeoffice. „Grete ist sechs und Hilda drei Jahre alt. Es war klar, dass wir nicht parallel würden arbeiten können. So hätte keiner von uns beiden Ruhe gehabt. Also haben wir ein Schichtsystem eingeführt“, erzählt Katharina. Die Informatikerin arbeitete an den Vormittagen und betreute ihre Töchter nachmittags. Ihr Mann – ebenfalls in der IT-Branche – arbeitete nachmittags bis in den Abend hinein.



*Lernen, mit negativen  
Gefühlen umzugehen.*

Die klaren Zuständigkeiten und Arbeitszeiten gaben den Kindern Sicherheit, und auch die Kollegen gewöhnten sich an das Konstrukt. „Wir haben das ganz klar kommuniziert und Termine, die nicht in unsere neuen Arbeitszeiten passten, rigoros abgewehrt“, erzählt Katharina. Letztlich waren ihre Arbeitgeber froh, dass die beiden überhaupt arbeiten konnten. Trotzdem entstand natürlich auch mal Stress im Familienalltag. „Vor allem, wenn wir zu sehr aufeinander saßen. Dann fingen die Kinder an zu streiten. Deshalb sind wir, wann immer möglich, zusammen rausgegangen.“

Davon abgesehen, hätten sich die Kinder erstaunlich schnell an die neue Situation gewöhnt. „Mit Grete haben wir über Corona gesprochen und die Kindernachrichtensendung Logo geschaut“, erzählt ihre Mutter. „Hilda haben wir nur gesagt, die Kita ist zu und der Spielplatz auch. Einmal wollte sie ihren Onkel besuchen, und als wir sagten, dass das nicht geht, fragte sie: ‚Ach, ist der auch zu?‘“, erinnert sich Katharina lachend. Ängste hätten die beiden nicht gehabt. „Wir sind selbst optimistisch und haben ihnen Zuversicht gegeben, dass es bald wieder besser wird.“

Was aber, wenn man diese Sicherheit nicht so gut vermitteln kann, weil man selbst unter Sorgen und Ängsten leidet? „Es ist wichtig, die eigenen Probleme kindgerecht zu thematisieren. Denn Kinder spüren, wenn es den Eltern nicht gut geht, und das verunsichert sie“, macht Bettina Brockmann deutlich. „Wenn sie mit den Kindern sprechen, sollten betroffene Eltern signalisieren, dass sie versuchen, mit ihrem Problem umzugehen.“ Es müsse noch keine perfekte Lösung geben, Hauptsache, die Kinder erkennen, dass Sie bereit sind, daran zu arbeiten.

## Eltern sollten Ansprechpartner sein

Natürlich sollten auch Ängste der Kinder Raum bekommen. Simone aus Koblenz hat zwei Töchter im Alter von elf und 13 Jahren. Beide haben sich mit der Corona-Situation gut arrangiert. Sie kamen im Homeschooling klar und akzeptierten die Corona-Einschränkungen, ohne zu murren. So war auch klar, dass es für sie in diesem Jahr keine großen Geburtstagsfeiern geben würde. Zugleich machen sich beide Sorgen, ihre Eltern oder Großeltern könnten erkranken. Vor allem, wenn sie entsprechende Beiträge im Fernsehen sehen. „Sie wissen, dass es so schnell nicht mehr wird, wie es mal war“, sagt Simone. „In jedem Fall ist es gut, Ansprechpartner zu sein und Fragen zu klären, ohne die Lage zu beschönigen oder zu dramatisieren“, sagt Donya Gilan. Eltern können die Kinder in der Krise begleiten und unterstützen, sollten ihnen jedoch auch die Möglichkeit geben, die neue Situation selbst zu gestalten. „Um Resilienz zu erwerben, müssen Kinder auch lernen, mit negativen Gefühlen umzugehen.“ Es gehört zum Leben dazu, zu scheitern oder in eine Krise zu geraten. „Dann ist es gut, wenn man weiß, wie man sich trotzdem wieder in eine gute Stimmung bringen kann. Zur Resilienz gehört auch, die eigenen Emotionen zu regulieren.“

Vor allem bei älteren Jugendlichen gibt es in diesen Zeiten Diskussionsbedarf wegen der Corona-Regeln. „Da wird um den richtigen Weg gerungen“, weiß Bettina Brockmann aus persönlicher Erfahrung. Wichtig sei es, miteinander im Gespräch zu bleiben und jedes Familienmitglied in seinen Ansichten und Befindlichkeiten ernst zu nehmen. „Die Pandemie wird auch innerhalb einer Familie aus unterschiedlichen Perspektiven wahrgenommen“, sagt Omar Hahad, Forscher an der Universitätsmedizin Mainz. „Wenn Familienmitglieder bereit sind, ihre eigene Meinung zu hinterfragen und anzupassen, sich gegenseitig Mut zu machen und Ängste zu nehmen, werden Familien resilienter und können die Krise gemeinsam bewältigen.“

# Was Familien stark macht!



Interview mit  
Bettina Brockmann

*Bettina Brockmann ist Sozialpädagogin und Systemische Paar- und Familientherapeutin. In der Krisenberatungsstelle Münchner Insel berät sie Menschen in familiären und persönlichen Krisen. Zudem bietet sie Weiterbildungen für Erzieher/innen zum Thema Resilienz an und ist Expertin im Hörfunk für familienbezogene Fragen. Im Interview berichtet sie, wie Familien die Corona-Krise erleben, und gibt Tipps, wie sie ihre Resilienz stärken und gut über die Wintermonate kommen können.* Interview: Janina Mogendorf

## **Frau Brockmann, wie hat die Corona-Krise das Familienleben beeinflusst – im positiven oder negativen Sinne?**

Einige Familien, die vor der Corona-Krise Probleme hatten, haben den Lockdown als Erleichterung erfahren, weil der Alltagsstress wegfiel. Viele haben das entschleunigte Zusammensein genossen, wieder mehr zusammen unternommen oder gespielt und sind einander nähergekommen. Andere fühlten sich überlastet, weil alle aufeinanderhockten und die gewohnten Strukturen wegbrachen. Vor allem Mütter erlebten eine Mehrfachbelastung durch Homeoffice und Homeschooling. Oft verstärkte sich die klassische Rollenverteilung, obwohl der Vater im Homeoffice saß. Auch die Gewalt in Partnerschaften nahm in dieser Zeit zu. Hinzu kamen finanzielle und berufliche Ängste, die wohl auch in Zukunft noch eine große Rolle spielen werden.

## **Wie kann Resilienz Familien helfen?**

Familien kommen besser durch solche Krisenzeiten, wenn sie sich auf gemeinsame Stärken besinnen und überlegen, welche Probleme sie schon gemeistert haben. Eltern sind immer Vorbilder für ihre Kinder, deshalb ist es gut, wenn sie für sich einen positiven Umgang mit der Situation finden, sich zur Not auch Hilfe suchen. Im besten Fall schweißt eine solche Krise die Familie enger zusammen und macht sie resilient, um künftige Herausforderungen angehen zu können.

## **Wie können Familien in den kommenden Monaten am besten mit der Corona-Situation umgehen?**

Sie können überlegen, was ihnen wichtig ist und welche Erkenntnisse und Erfahrungen sie bisher in der Corona-Krise gesammelt haben. Auch mit Blick auf einen möglichen weiteren Lockdown kann man überlegen, was beim ersten Mal schwierig war und wie man es besser machen kann, aber auch, was gut gelungen ist. Denn darauf kann man aufbauen. Dass wir uns an die Corona-Vorgaben halten konnten, zeigt, wie anpassungsfähig wir sind. Auch dieses Wissen kann Familien Kraft geben. Zugleich schafft es Zuversicht, sich vor Augen zu führen, dass die Krise vorbeigehen wird. Vielen hilft es auch, den Blick nach außen zu lenken und zu schauen, ob andere Unterstützung brauchen. Denn etwas Sinnvolles zu tun, gibt ein gutes Gefühl. Und schließlich ist es sehr wichtig, für sich selbst zu sorgen, Stress abzubauen, etwa durch Bewegung und Entspannung. Ein Spaziergang an der frischen Luft kann guttun und Distanz schaffen.

“  
Familien kommen besser durch Krisenzeiten, wenn sie sich auf gemeinsame Stärken besinnen und überlegen, welche Probleme sie schon gemeistert haben. Eltern sind immer Vorbilder für ihre Kinder, deshalb ist es gut, wenn sie für sich einen positiven Umgang mit der Situation finden.”