

**SOS-Kinderdorf e.V.**

Magdalena Tanner  
Renatastraße 77  
80639 München  
Telefon 089 12606 269  
Mobil 0170 375 8107  
magdalena.tanner@sos-kinderdorf.de  
www.sos-kinderdorf.de

## Zum Weltelterntag: Interview mit Matthias Müller-Guth, Psychologe und Paartherapeut **Zusammen auf Abstand – Wie kommen Elternpaare durch die Pandemie?**

München, 27. Mai 2020 - Eltern erleben momentan nie dagewesene Stress- und Ausnahmesituationen, denn die Corona-Krise setzt Familien massiv unter Druck. Trotz Lockerungen werden viele Kinder nach wie vor daheim betreut, auch die Anforderungen an das Homeschooling werden nicht geringer. Finanzielle Sorgen und räumliche Enge sind zusätzliche Belastungen, die Eltern auch in ihrer Beziehung zueinander spüren. Für Eltern geht es jetzt darum, sich selber nicht aus dem Blick zu verlieren – nicht als Individuum, aber auch nicht als Paar. Das kommt am Ende auch den Kindern zugute, denn nur ein gutes Team kann die Kinder in der Krise begleiten und auffangen. Wie das auch in Streit- und Stresssituationen gelingt, erklärt Matthias Müller-Guth, Psychologe und Paartherapeut aus dem SOS-Familienzentrum Berlin.

***In vielen Familien sind seit über zwei Monaten alle Familienmitglieder daheim. Eltern arbeiten von zu Hause, schultern Betreuung und Schulausbildung und oft sind auch noch finanzielle Sorgen oder Ängste im Spiel. Klar ist: die momentane Situation bedeutet für Eltern Stress pur! Wie wirkt sich das auf die Paarbeziehung aus?***

Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress. Unser Gehirn kennt in solchen Ausnahmesituationen vor allem zwei Modi: Flucht oder Angriff. Flucht ist zur Zeit schwierig und so richtet sich dann die Wut über die missliche Situation gerade gegen die Nächsten und Liebsten. Das führt natürlich leicht zu Konflikten. Es ist zunächst wichtig, sich diese Gemengelage klarzumachen. Und sich selbst, aber auch dem Partner, diesen Impuls für den Moment zuzugestehen. Diese Haltung hilft oft schon, damit besser umgehen zu können. Dass man sich momentan quasi nicht aus dem Weg gehen kann, stresst die Partner ebenfalls: Eigenarten des Anderen, über die man im Alltag bei weniger Begegnung hinwegsieht, kommen jetzt viel stärker zum Tragen. Die Verhaltensbiologie kennt die so genannte „Individual-Distanz“, die Tiere wie Menschen brauchen: Nähe ist wichtig, aber nicht dauerhaft und ständig! Daher sollten Eltern nun Wege finden, auch mal auseinanderzurücken.

***Auch Unterschiede im Umgang mit den Kindern kommen jetzt viel stärker heraus. Verschiedene Herangehensweise an die Kinderziehung oder an die Gestaltung des Heim-Unterrichts können Konfliktherde sein. Haben Sie Anregungen, wie man mit diesen Situationen umgeht und frühzeitig deeskaliert?***

Es ist ganz normal, dass Erziehungsziele und -stile sich unterscheiden, denn jeder Mensch ist anders erzogen worden. Auch hier gilt, dass Verschiedenheiten im Umgang mit den Kindern nun viel offensichtlicher sind und somit mehr Konfliktpotential bieten. Und natürlich merken das auch die Kinder und versuchen, die Situation für sich zu nutzen: Mit welchen

Anliegen komme ich bei Mama „durch“, bei welchen Themen ist Papa nachsichtiger? Sowa wissen Kinder schnell ganz genau.

Wie beugt man hier vor? Wie so oft gilt: reden, absprechen, austauschen! Eltern sollten sich auf eine gemeinsame Linie verständigen. Vor allem bei Konfliktthemen muss ein Mittelweg gefunden werden, den beide Elternteile mitgehen und vor den Kindern vertreten können.

Außerdem sollten Zuständigkeiten klar besprochen sein und auch den Kindern so kommuniziert werden – man kann nach Themen oder Zeiten aufteilen; der eine fürs Essen, der andere für die Schulaufgaben; der eine montags, der andere dienstags; Papa morgens, Mama nachmittags. Egal wie, eine abgestimmte Struktur ist unabdingbar und entspannt die Situation enorm. Wichtig dabei, wenn auch manchmal schwierig: Wenn der andere Elternteil zuständig ist, dann sollte man nicht „reingrätschen“. Vor allem nicht vor den Kindern, denn das untergräbt Handlungsfähigkeit und Autorität.

***In diesen Zeiten unvermeidbar: Streit und offener Konflikt, manchmal sogar vor den Kindern. Wie gehen Eltern konstruktiv mit Meinungsverschiedenheiten um? Was sollten Paare tun, wenn es wirklich zu Eskalationen kommt und wie kann man Kinder beruhigen, wenn sie Streit mitanhören mussten?***

Wie gesagt, in dieser Belastungssituation kennt das menschliche Gehirn vor allem den Angriffsmodus. Streit ist oft auch ein Ventil! Das sollte einem klar sein, dann so kann man über manche Angriffe auch mal leichter hinwegsehen und die Situation nicht gleich eskalieren lassen. Wenn es doch soweit kommt, hat sich bei vielen Paaren ein abgesprochenes „Stopp-Signal“ als sehr hilfreich erwiesen. Dann muss der Streit ausgesetzt werden und alle haben Zeit durchzuatmen und sich zu sortieren. Wichtig ist hier: Das Thema muss wieder aufgenommen werden und zwar von dem, der den „Stopp“ gesetzt hat. Zudem: eine Entschuldigung kann im Miteinander Wunder wirken und hat noch keinen umgebracht...

Streit vor den Kindern sollten Eltern generell vermeiden; vor allem darf man Kinder nicht zwingen, Partei zu ergreifen. Nach einer lauterer Auseinandersetzung sollte man sie altersgerecht beruhigen, nicht aber inhaltlich einbinden, das würde sie nur überfordern. Die Verantwortung für den Streit muss klar bei den Eltern verbleiben. Auch Kindern gegenüber kann man sich übrigens für einen Streit entschuldigen.

***Gibt es Methoden gemeinsam Kraft zu schöpfen, statt Stress und Anspannung an den Partner weiterzugeben? Was können die Partner für sich - und somit auch für ihre Kinder - tun?***

Elternteile müssen Möglichkeiten finden, Raum für den Einzelnen zu schaffen. Und jeder Partner steht in der Verantwortung, auf sich zu schauen: Was brauche ich, was ist mir zu viel? Sich kleine Inseln der Ruhe schaffen, ein wenig Zeit für sich selbst haben, die Akkus aufladen - alles, was dem Einzelnen gut tut, wirkt sich auch positiv auf die Paarbeziehung und die ganze Familie aus. Gemeinsame Zeit, die nicht von Alltagsproblemen beherrscht wird, gibt viel Kraft: Zeit für Gespräche über positive, schöne Dinge; Zeit für kleine Rituale, wie die Lieblingsserie zusammen weiterschauen oder regelmäßig gemeinsam laufen zu gehen. Auch kleine Aufmerksamkeiten können viel bewirken - sei es ein kleines Essen zu kochen, das dem Anderen besonders schmeckt, oder auch nur ein lustiges Foto der Kinder weiterzuleiten. Doch wenn die Situation immer wieder eskaliert und die Partner keinen gemeinsamen Weg finden, ist es ratsam, sich Hilfe zu holen. Erziehungs- und Familienberatungsstellen bieten zur Zeit auch telefonisch Unterstützung an und helfen, Wege aus scheinbar festgefahrenen Situationen zu finden.

**Die Expert\*innen des SOS-Familienzentrums Berlin sind für Erziehungs- und Familienberatung montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr unter 030-568910-0 oder per E-Mail unter [fz-berlin@sos-kinderdorf.de](mailto:fz-berlin@sos-kinderdorf.de) zu erreichen.**

**Auf der Homepage [www.sos-kinderdorf.de/familienzentrum-berlin](http://www.sos-kinderdorf.de/familienzentrum-berlin) finden Eltern weitere hilfreiche Tipps und Anregungen, um die momentane Belastungssituation besser gemeinsam zu meistern.**

**Gern steht Ihnen unser Experte Matthias Müller-Guth auch für ein weiterführendes Interview oder O-Töne zur Verfügung.**

**Der SOS-Kinderdorf e.V.:** SOS-Kinderdorf bietet Kindern in Not ein Zuhause und hilft dabei, die soziale Situation benachteiligter junger Menschen und Familien zu verbessern. In SOS-Kinderdörfern wachsen Kinder, deren leibliche Eltern sich aus verschiedenen Gründen nicht um sie kümmern können, in einem familiären Umfeld auf. Sie erhalten Schutz und Geborgenheit und damit das Rüstzeug für ein gelingendes Leben. Der SOS-Kinderdorfverein begleitet Mütter, Väter oder Familien und ihre Kinder von Anfang an in Mütter- und Familienzentren. Er bietet Frühförderung in seinen Kinder- und Begegnungseinrichtungen. Jugendlichen steht er zur Seite mit offenen Angeboten, bietet ihnen aber auch ein Zuhause in Jugendwohngemeinschaften sowie Perspektiven in berufsbildenden Einrichtungen. Ebenso gehören zum SOS-Kinderdorf e.V. die Dorfgemeinschaften für Menschen mit geistigen und seelischen Beeinträchtigungen. In Deutschland helfen in 39 Einrichtungen insgesamt über 4.248 Mitarbeiter. Der Verein erreicht und unterstützt mit seinen Angeboten rund 107.000 Kinder, Jugendliche und Familien in erschwerten Lebenslagen. Darüber hinaus finanziert der deutsche SOS-Kinderdorfverein 117 SOS-Einrichtungen in 36 Ländern weltweit.  
**Mehr Informationen unter [www.sos-kinderdorf.de](http://www.sos-kinderdorf.de)**