Fachtext Prävention

Mein Hut, der hat sechs Ecken

Aussagen über das Familienleben während der Zeit der angeordneten Isolation deckten sich häufig in einem Punkt: „Wir Eltern sind gefordert, alles unter einen Hut zu bringen.“ Auch während der schrittweisen Lockerung der Massnahmen darf dieser Hut, sprich: Familienalltag, beliebig viele Ecken haben - solange er sich bequem trägt.

Es gab keine Zeit der Planung. Mit der plötzlichen Schul- und partiellen Kitaschliessung wurden Familien vor vollendete Tatsachen gestellt. Nach der ersten Verunsicherung fanden viele Familien Halt in einer klaren Tagesstruktur und leisteten täglich Grosses. Der neuorganisierte Alltag liefert laufend viel Gesprächs- und Konfliktstoff.

Neuer Alltag, neue Lösungen

Die stete Verhandlung von Medienzeiten, die verlangte Selbstdisziplin sowie das Vermissen der sozialen Kontakte bleiben Themen am Familientisch. Konsequente und liebevolle Erziehung kostet viel Energie, während der persönliche Ausgleich für Eltern bescheiden ausfällt. Nicht alle spüren den Elan, den Frühlingsputz, die Familienzeit und Weiteres ohne Anzeichen von Sorgen oder Schwächen zu meistern.

Neben den Herausforderungen freuen sich Familien über positive Entwicklungen. Die Familienmitglieder rückten näher, dank persönlichen Gesprächen und gemeinsamen Erlebnissen. Ob notgedrungen oder schon immer da, Humor in der Familie erfährt eine neue Bedeutung. Diesen Erfolgserlebnissen gebührt unsere volle Aufmerksamkeit in einem Alltag, der weiterhin von Ungewissheit geprägt ist.

Und wenn der Hut zwick?

Die Wahl des Hutes, um bei der Metapher zu bleiben, sollte sich nicht an der Anzahl Ecken und Dellen messen, sondern am Gefühl des Tragens. Der Familienalltag darf weiterhin die unterschiedlichsten Formen annehmen – Hauptsache, es geht allen (mehrheitlich) gut. Falls der veränderte Hut zunehmend zwickt, vertrauen Sie sich Freunden oder Fachpersonen an. Sie werden auf Verständnis stossen. Bestimmt findet sich ein Hut, der auf Sie und Ihre Familie zugeschnitten ist.

Ursula Gassmann, Akzent Prävention und Suchttherapie