So lösen S
Corona-Zw

Krisen führen in vielen Familien zu re
Wir zeigen Ihnen anhand von **fünf Sze**
können, wenn das Impfen zur Grunds
oder die Arbeitsteilung im Haushalt unter

JENNIFER BÜRGIN

1 Der Vorsichtige

Die Corona-Regeln werden langsam gelockert, und alle freuen sich – ausser Onkel Hans (50). Bei jedem Vorschlag zum Familientreffen erhebt er Einspruch und sorgt sich um die Sicherheit der älteren Angehörigen und derer, die im Gesundheitswesen arbeiten. Hinter seinem Rücken wird er als Moralapostel abgetan, er selbst hält die Verwandtschaft für unverantwortlich.

Die Lösung Sich nach den Betroffenen richten. Psychotherapeutin Yvik Adler meint: «Wenn man sich um die Grosseltern sorgt, sollte man sie direkt fragen, was für sie am besten wäre.» Vielen älteren Menschen ist es wichtig, ihre Enkel wieder zu umarmen. Sie sind einsam und wünschen sich ihre Lebensqualität zurück. Andere sind ängstlicher und möchten sich vor Corona schützen. Wichtig sei, den Angehörigen nicht die eigene Ansicht aufzuzwingen. «Bei diesem Konflikt prallen Bedürfnisse aufeinander, die in einer Pandemie schlecht vereinbar sind. Trotzdem sind sowohl die Gesundheit und das Schützen anderer als auch Sozialkontakte wichtig. Einsamkeit macht uns schliesslich auch krank.» Man sollte Bedürfnisse klar kommunizieren und Wünsche des Gegenübers ernst nehmen. Das erfordere viel Geduld und Toleranz, denn die Pandemie bringt in vielen Menschen sogenannte Kernpersönlichkeiten zum Vorschein. «Es gibt solche, die andere gern kontrollieren. Sie erinnern ihr Umfeld regelmässig an die herrschenden Vorschriften. Andere waren schon immer rebellisch und sind jetzt noch weniger bereit, sich etwas vorschreiben zu lassen», so Adler.

2 Der Skeptiker

Cousin Felix (31) ist zum Querdenker geworden. Er behauptet, die Corona-Pandemie sei Lug und Trug. Alle Gespräche mit ihm enden in einer Diskussion über die Massnahmen. Die Familie hat die Nase voll und möchte sich nicht mehr mit ihm treffen.

Die Lösung Gespräche auf Augenhöhe führen. Man sollte auf die Argumente und die Gefühle des Gegenübers eingehen, so Familientherapeut Thomas Hess. «Es schadet nicht, auch die eigene Meinung kritisch zu hinterfragen.» Nur wenn der Diskussionspartner fühle, dass er ernst genommen wird, kann verhindert werden, dass eine Diskussion eskaliert. Ähnlich sieht das Kommunikationswissenschaftler Marko Kovic: «Oft glaubt man fälschlicherweise, dass Menschen sofort ihre Meinung ändern, wenn man ihnen überzeugende Studien unterbreitet.» Kovic erklärt, dass bei vielen eine Abwehrhaltung auftritt, sobald sie sich vor den Kopf gestossen fühlen – der sogenannte Backfire-Effekt. Er empfiehlt, das Streitgespräch beim Treffen möglichst ohne Publikum zu führen und Verständnis für das Gegenüber aufzubauen. Sobald eine Verbindung auf menschlicher Ebene besteht, können Fakten durchaus zur Sprache kommen. Trotzdem solle man sich nicht zu viel erhoffen. Einige Menschen haben sehr tief verankerte Meinungen – egal, ob die Faktenlage ihnen den Rücken stärkt oder nicht. In Krisenzeiten fehlen zudem Kontrolle und Gewissheit im Leben. «Das verleitet manche dazu, nach Sündenböcken zu suchen – sei es nun im Bundesrat oder bei den Mitmenschen», so Kovic.

Fotos: Frollein Motte, EPA, Imago, Hanspeter Baertschi, Eda Gregr, Zvg

Sie wiste!

eichlich Zündstoff.
narien, was Sie tun
atzdiskussion wird
dem Homeoffice leidet.

Sie geben Auskunft

Thomas Hess
Familientherapeut

Yvik Adler
Psychotherapeutin

Marko Kovic
Kommunikationswissenschaftler

3 Das Mami für alles

Mama und Papa Emmenegger sind derzeit im Homeoffice, die Kinder kommen am Mittag aus der Schule. Die Mutter sorgt dafür, dass Punkt 12 das Essen auf dem Tisch steht. Ausserdem übernimmt sie die Wäsche, geht einkaufen, putzt das Badezimmer – zusätzlich zu ihrer normalen 50-Stunden-Woche. Bittet sie ihre Familie um Hilfe, sind alle viel zu beschäftigt. Die Mutter ist stinksauer.

Die Lösung Streiken. Zumindest, wenn die Bitte nach Unterstützung auf taube Ohren stösst. Familientherapeut Thomas Hess sagt, dass es schon helfen könne, eine Woche lang das Kochen oder Waschen teilweise oder ganz zu verweigern. «Das zeigt dem Rest der Familie, dass der Haushalt ohne den Löwenanteil der Mutter nicht funktionieren würde.» Ausserdem werde damit klar kommuniziert, dass die Pflichten dringend neu verteilt werden müssen. Leider sei es heutzutage immer noch oft so, dass die Arbeit der Frau in der Familie eine geringere Wertschätzung bekommt als die Arbeit des Mannes. Verlagert sich der Alltag dann ins Homeoffice, fallen viele Familien wieder zurück in ein altes Rollenbild. «Die Kinder wuseln herum, der Vater hat sich ins Büro zurückgezogen und darf unter keinen Umständen gestört werden, und die Mutter hat ein Doppelpensum aus Arbeit und Haushalt.» Am besten sei es, so Hess, wenn man Klartext redet. Wenn man ehrlich erklärt, dass man kurz vor einem Zusammenbruch steht, seien die meisten Familienmitglieder bereit dazu, überall mehr mitzuhelfen.

Bitte umblättern ▶

4 Die Brotverdienerin

Veronika (49) ist Krankenpflegerin – und möchte sich auf keinen Fall impfen lassen. Immer wieder betont sie, dass sie kündigen würde, falls ihr Arbeitgeber eine Impfung vorschreibt. Sie ist Mutter von drei Kindern, ihr Mann hat kürzlich die Stelle in der Gastronomie verloren. Die Familie ist gar nicht begeistert und sagt, Veronika gefährde mit ihrer Entscheidung den Wohlstand der Familie.

Die Lösung Die Bedürfnisse aller anerkennen und Gegensätze akzeptieren. Die Existenzsicherung ist ebenso ein Grundbedürfnis wie die Entscheidungsfreiheit über den eigenen Körper. Wenn das eine vom anderen abhängt, sei es wichtig, verschiedene Ansichten zu respektieren, so Psychotherapeutin Yvik Adler. «Die Familie sollte Veronika nicht unter Druck setzen, sich impfen zu lassen. Eine Impfung, die man selbst gar nicht will, kann sehr belastend sein.» Jedoch müssen auch die Folgen dieser Entscheidung in der Familie besprochen werden. Wenn Veronika ihrer Familie erklärt, wieso sie sich nicht impfen lassen möchte, kann Verständnis aufgebaut werden. Umgekehrt kann die Familie ihre Ängste vor finanziellem Schaden äussern. Wenn man die Bedürfnisse des Gegenübers anerkennt, können Brücken gebaut werden, sagt Adler. Möchte man hingegen den anderen zu einer Handlung zwingen, führt das zu Spaltungen. «Auch wenn man sich nicht ganz einig wird, gehört es zum respektvollen Umgang, die Gegensätzlichkeiten stehen lassen zu können. Man muss davon absehen, die andere Seite zu verurteilen», so die Psychologin.

Wichtig: Auch das Gegenüber ernst nehmen

5 Das Erziehungsdilemma

Marie (12) muss ab jetzt in der Schule einen Corona-Spucktest machen. Dafür braucht es die Einwilligung der Eltern. Mama Beatrice unterschreibt den Zettel, Papa Hugo weigert sich. So einen Unsinn müsse seine Tochter nicht mitmachen. Diese Uneinigkeit sorgt für dicke Luft bei den Eltern.

Die Lösung Die Familiendynamiken überdenken. Thomas Hess empfiehlt, sich genauer anzuschauen, welcher der beiden Elternteile mehr Entscheidungsgewalt hat. «Hier könnte es sehr gut sein, dass sich der Vater zu wenig gewürdigt und ungehört fühlt», sagt der Familientherapeut. Das könne dazu führen, dass er sich bei einer solch wichtigen Entscheidung bewusst querstellt. Beide können daran arbeiten, das Gleichgewicht wieder (oder erstmalig) herzustellen. So kann sich die Mutter bewusst werden, ob sie selbst in der Familie zu viel übernimmt. Der Vater hingegen kann sich vornehmen, sich mehr einzubringen. Wichtig auch hier das offene Gespräch, bei dem die Bedürfnisse beider angesprochen werden. Ausserdem sollten sie die Tochter einbeziehen, so Adler. «Die Eltern müssen herausfinden, ob so ein Spucktest die Tochter beeinträchtigt oder ob sie gehänselt wird, wenn sie ihn verweigert.» Besonders älteren Kindern sollte man diese Entscheidungsfreiheit lassen. Ist das Kind noch ganz klein, orientiert man sich am Kindeswohl. Wenn das Kind zum Beispiel nicht mehr in die Schule darf, wenn es keinen Spucktest macht, ist niemandem geholfen.

Fotos: Keystone, Shutterstock