

Psychisch gesund bleiben!

Ein Gespräch mit Gesundheitspsychologin Prof. Dr. Katrin Schulz.

Im Rahmen der Reihe "Gesundheitsimpulse" sprachen wir mit Prof. Dr. Katrin Schulz über Familie, Corona, Home-Schooling und Tipps, um mit der veränderten Normalität psychologisch besser zurecht zu kommen.

- 1. Sehr geehrte Frau Prof. Dr. Schulz. Vielen Dank, dass Sie unsere Reihe „Gesundheitsimpulse“ unterstützen. Sie sind Professorin für Gesundheitspsychologie an der SRH Hochschule für Gesundheit. Wir möchten heute gern gemeinsam mit Ihnen, aus psychologischer Sicht, die Vereinbarkeit von Homeschooling und Homeoffice betrachten. Dieser Herausforderung standen viele Familien in den vergangenen Wochen gegenüber und kamen oftmals an ihre Belastungsgrenze. Aktuell dürfen die Kinder zwar wieder in die Kita und die Schule gehen, aber wie lange, scheint, unter Anbetracht der Tatsache, dass vielerorts die Inzidenzzahlen wieder steigen, fraglich zu sein.**

Wie schätzen Sie diese Doppelbelastung für Familien ein?

Nun, zunächst muss man differenzieren: Studien zeigen, dass die Belastungen von Familien mit Kindern über 14 Jahren geringer ausfallen, als bei Familien mit jüngeren Kindern. Kinder im Grundschulalter brauchen die elterliche Unterstützung stärker als ältere Kinder, da hier die Selbstregulation noch nicht so weit ausgebildet ist. Dies bedeutet, die Kinder brauchen Hilfe bei mehreren Prozessen: Nachdem die Eltern die Aufgaben für die Kinder auf der jeweiligen Plattform herunter geladen haben geht es um Zielsetzung (welche Aufgabe soll ich in welcher Reihenfolge bearbeiten?), Aufgabenverständnis (was soll ich machen?) und Auswahl der Mittel (Zirkel oder blaues Heft?). Während das Kind die Aufgaben bearbeitet, muss es sich mit eventuellen Schwierigkeiten auseinandersetzen und sich weiter motivieren, wenn es nicht gut funktioniert, auch dafür benötigen die allermeisten Kinder im Grundschulalter ihre Eltern. Nach der Aufgabenerledigung sollte es eigentlich noch eine Rückschleife geben, in der ein Abgleich der gewählten Strategien erfolgt: Haben sie mich gut zum Ziel gebracht? Muss ich das nächste Mal etwas anders machen? Je nach Kind müssen die Eltern hier auch neu motivieren, sich mit der nächsten Aufgabe auseinandersetzen. Ein zweiter großer Punkt ist die alterstypische Konzentrationsspanne: Kinder im Grundschulalter haben noch deutlich kürzere Konzentrationsspannen als Jugendliche, im Schnitt kann sich ein Grundschüler 15-20 Minuten konzentrieren. Dabei ist die Konzentration noch abhängig vom



Gegenstand (Lego vs. Mathe), Können (Legoanleitung folgen vs. Geometrische Körper im Kopf rotieren zu lassen), Umgebung (stille Klasse vs. eigenes Zimmer mit Spielmöglichkeiten und kleinen Geschwistern im Nebenraum) und Stimmung (Stress, Anspannung). Zwischen den Konzentrationsphasen müssen die Kinder auftanken, da sie viel Energie verbraucht haben. Sie wollen sich bewegen, etwas trinken, suchen Nähe. Das heißt: Sie kommen wieder zu dem betreuenden Elternteil. Auch wenn für zwischendurch etwas zu essen zur Verfügung steht, haben die Kinder gegen Mittag Hunger und brauchen eine etwas größere Mahlzeit. Dies ist das Szenario mit einem Kind. Nun addieren Sie noch ein bis zwei jüngere Geschwister hinzu...

Hier deutet sich schon an: in dieser Zeit sind ungestörte Arbeitsprozesse der Eltern kaum möglich. Die meisten Eltern, die ich kenne, weichen dann auf die Nacht aus. Sie beginnen also zu arbeiten, nachdem sie einen ganzen Tag lang für ihre Kinder zur Verfügung standen, Ihnen Nähe, Grundversorgung und Unterhaltung geboten haben sowie fehlende Sozialkontakte ersetzt haben.

Die Antwort liegt demnach auf der Hand: Homeschooling und Homeoffice lassen sich vereinbaren aber zu einem extrem hohen Preis. Der Preis ist, dass die Eltern ihre Selbstfürsorge in großen Bereichen vernachlässigen, d. h., das eigene Bedürfnisse, körperlicher und psychischer Natur (z. B. Reinigung, Vorsorge, regelmäßiges Essen, ausreichend Schlaf, Entspannung, Hobbys) nicht mehr befriedigt werden können. Dies kann eine gewisse Zeit funktionieren, aber nicht auf Dauer. Ein Leben an dieser Grenze fordert ihren Tribut mit unterschiedlichen Konsequenzen, dies können zum Beispiel depressive Symptome (z.B. Traurigkeit, Motivationsverlust, Gereiztheit), vermehrter Alkoholkonsum, körperliche Begleiterscheinungen wie Schmerzen, kardiovaskuläre oder gastrointestinale Beschwerden, schlechter Schlaf oder auch deutlich verschlechterte Beziehungen zu den Kindern und zum Partner sein.

2. Nun befinden wir uns aber nicht das erste Mal in einer solchen Situation. Bereits Anfang 2020, während des ersten Lockdowns, standen die Eltern häufig vor der Frage, wie all dies gemeistert werden könnte. Sehen Sie, als Psychologin, einen Unterschied zum ersten Lockdown? Ist die Situation heute angespannter als zuvor?

Dieser 2. Lockdown verlangt nochmal mehr von Allen: Man trägt noch die „Hypothek“ aus dem letzten Lockdown mit sich, die zwischenzeitliche Entspannung im Sommer war ja doch nur kurz. Diese Hypothek können generelle Erschöpfung, aber auch finanzielle Sorgen bis hin zu existenziellen Nöten sein. Im Gegensatz zu dem 1. Lockdown sind außerdem die Möglichkeiten, sich im Freien aufzuhalten, deutlich reduzierter, die Gestaltung der freien Zeit erfordert also noch mehr Kreativität. Die Schere geht weiter auseinander: Bei einigen Familien haben sich die Abläufe jetzt bereits eingespielt und es gelingt besser als im 1. Lockdown. Aber dort, wo vorher schon Spannungen, schwierige Verhältnisse und ungünstige Bewältigungsmuster geherrscht haben, kommt es nun zu verschärften Konflikten bis hin zu vermehrten Aggressionen innerhalb der Familien.

3. Wie schaffen es Familien mit diesen Konflikten umgehen? Haben Sie vielleicht einige Tipps für uns?

Die letzten Wochen, aber auch die immer noch angespannte, aktuelle Lage sowie die Ungewissheit (3. Lockdown, aufgrund Mutationen – ja/nein, wie lange sind Schulen und Kitas geöffnet, etc.), kann als massiver zusätzlicher Stressor verstanden werden und zwar für den Einzelnen, die Kinder, die Partnerschaft und die Familie als Gesamtsystem. Räumliche Enge, fehlende Ausgleichsmöglichkeiten, fehlende Sozialkontakte, ein Gefühl der Unkontrollierbarkeit, ein sinkendes Selbstwertgefühl durch unerledigte eigene Aufgaben oder misslingende Beschulung zu Hause, all dies sind hochpotente Risikofaktoren für familiären Stress. Unsere Bemühungen sollten daher darauf abzielen, diesen gemeinsamen Stress auch gemeinsam zu tragen, ihm vorzubeugen und wo es geht zu verringern.

4. Und wie könnte das konkret aussehen?

1. Eigenes Energieniveau im Blick haben. Die Eltern sind aktuell als verlässlicher und psychisch stabiler Ansprechpartner gefragt, mehr denn je, denn auch für die Kinder ist die Situation (kein Sport, keine Freunde, keine Unternehmungen) eine große Belastung. Nur wenn Eltern es schaffen, mit ihren eigenen Energien zu haushalten, werden Sie der immensen Herausforderung gewachsen sein. Konkret könnte dies bedeuten: mit den Kindern Mittagsschlaf zu machen, gesund zu essen, Abstriche zu machen (Saubere Zustände der eigenen Wohnung, pädagogische Werte), Kinderkrankentage nehmen. Es gilt sich bewusst zu machen: Es handelt sich um einen Ausnahmezustand, diesen gilt es für viele mit möglichst kleinem Schaden zu überstehen.

2. Strukturen: Schaffen Sie Strukturen. Diese helfen Energie zu sparen. Es hilft festzulegen wann Arbeitsphasen, Ruhephasen, Phasen an der frischen Luft/Bewegungsphasen und Spielphasen sein können. Auch die Schlafzeiten sollten so regelmäßig erfolgen, wie sie es an normalen Arbeits- und Schultagen tun, um einer Erschöpfung vorzubeugen. Eventuell können Familien morgens beim Frühstück besprechen, was wann gemacht wird und einen Tagesplan erstellen, dies schafft Orientierung für alle.

3. Bewusste schöne Zeit: Noch wichtiger als sonst ist in diesen zehrenden Zeiten das bewusste Erleben guter gemeinsamer Zeit: Die Situation legt nahe, den Tag unstrukturiert mit Hausarbeiten, Arbeit und Hausaufgaben dahin fließen zu lassen. Um ein Gegengewicht zu schaffen, reservieren Sie eine Zeiteinheit füreinander, dies muss nicht viel sein, schafft aber viele positive Emotionen, die die ganze Familie stressresistenter macht. Dies kann ein gemeinsamer Spaziergang an der frischen Luft sein, gemeinsame Bewegung, gemeinsame Entspannung, gemeinsame Spiele, gegenseitiges Vorlesen. Vielleicht auch überlegen: Wo können sich die Kinder gut entspannen? Vielleicht beim Vorlesen, beim Baden, beim Kitzeln oder beim Toben? Diese schönen Momente kann man auch nochmal abends beim Abendessen ganz bewusst Revue passieren lassen. Was war schön? Jeder aus der Familie sagt 2 Dinge.

4. So viel Bewegung wie möglich. Bewegung wirkt sich nachweislich positiv auf das Stresserleben und auf die Gesundheit aus. Gerade jetzt ist dies aber ein Bereich, der schnell zu kurz kommt, Sportunterricht sowie außerschulische Sportangebote sind nicht möglich. Es gibt verschiedene Empfehlungen zum Thema, z. B. für 4 bis 6-jährige: 180 Minuten Bewegung, 6 bis 10-jährige: 90 Minuten moderate bis hohe Intensität, für Jugendliche ähnlich. Eine gewisse Beanspruchung ist



vonnöten, um die stressreduzierenden Eigenschaften und körperlichen positiven Effekte zu erzielen. Dabei muss man beachten, dass Spielen draußen nicht die gleiche Intensität wie gezieltes Training hat. Bewegung können Eltern am besten fördern, indem sie mitmachen, dabei tun Sie sich selber auch etwas Gutes. Sehr schöne Anregungen findet man unter der Projektseite der MOMO Studie in Karlsruhe.

5. Wenn es eskaliert: Versuchen Sie zunächst, ihr Erregungsniveau herunterregulieren, eventuell eine Runde um den Block gehen. Werden Sie sich dann der Ausnahmesituation bewusst und versuchen Sie dann eine Feedbackkultur zu entwickeln (manchmal hilft es schon, sich das Krisengespräch ganz bewusst als Feedback vorzustellen): Gehen Sie dann so vor: Schildern Sie die Situation, benennen Sie eigene Gefühle, suchen Sie dann gemeinsam nach Lösungen. Kinder sind hier erstaunlich erfinderisch und hilfsbereit, wenn man sie an dieser Stelle als Lösungspartner ernst nimmt. Nach einem neuen Versuch die Problemsituation anders anzugehen schauen Sie sich nochmal an: Was hat geholfen, was war gut? Wo müssen wir noch etwas verändern? Auch wenn es unglaublich schwerfällt: Versuchen Sie nicht „Dauerzuschimpfen“. Dies ändert nichts, sondern verschärft nur die Stressoren innerhalb der Familie und steigert so das Potential für weitere Konflikte. Überlegen Sie gerne auch in einer ruhigen Minute: Was läuft schon gut? Wo trifft man uns in den letzten Wochen gemeinsam in guter Stimmung an? Wenn uns jemand beobachten würde, was würde derjenige sagen, wovon sollen wir mehr machen? Genau das, was schon gut läuft, tun Sie in dann! Das gibt Kraft.

6. Vielen DANK! Das waren tolle Tipps. Aber mal abseits der eigenen Kinder. Kommt nicht auch die Beziehung mit dem Partner in diesen Zeiten oftmals zu kurz?

Es ist wichtig, den Partner als besondere Ressource wahrzunehmen. Die durch die Pandemie verursachten Bedingungen sind auch ein zusätzlicher Stressor für die Partnerschaft. Wie wir aus Studien wissen, führt der Stress von außen dazu, dass die Kommunikation um bis zu 40% negativer wird (oberflächlicher, egozentrischer, verschlossener). Es werden zum Teil mehr ungünstige Verhaltensweisen gezeigt (mehr Gereiztheit und Aggressivität, weniger Offenheit für den Partner, weniger Zuwendung, Interesse und Komplimente), bis dahin, dass Partner weniger Zeit füreinander haben und weniger positive Erlebnisse miteinander teilen. Versuchen Sie daher, Stress ganz klar zu äußern, damit ihr Partner Sie unterstützen kann. Oft wird Stress in der Partnerschaft gar nicht erst erkannt. Erzählen Sie, was in Ihnen vor sich geht. Und als Partner versuchen Sie zunächst nur zuzuhören, und die Gefühle des Anderen zu verstehen. Es geht in einem ersten Schritt darum, den Partner in seinem Gefühl zu verstehen und ihn sanft zu beruhigen (in den Arm nehmen, zureden, da sein...) und versuchen Sie dann erst in einem zweiten Schritt gemeinsame Lösungen zu suchen. Diese Abfolge von gemeinsamer emotionaler Bewältigung und anschließender Lösungssuche mit dem Partner kann ihre Verbindung festigen, Nähe erzeugen und somit eine weitere Kraftquelle sein.

5. Kommen wir noch einmal auf die Kinder zurück. Ist eigentlich ein erhöhter Medienkonsum bei den Kindern aufgrund der aktuellen Situation zu beobachten?

Der Medienkonsum hat sich Studien zufolge während der Pandemie deutlich erhöht. Dies ist abhängig vom Alter – je älter die Kinder, desto deutlicher ist auch der Anstieg. Dieser Anstieg ist nun einerseits durch die Nutzung von Lernplattformen oder anderen digitalen Lernangeboten zu erklären, aber auch



durch neue Formen des sozialen Miteinanders. Viele der Kinder und Jugendlichen treffen sich beispielsweise, um gemeinsam per Videochat zu spielen. Zudem scheint es aber auch so zu sein, dass die sich ergebenden Freizeitlücken durch digitale Medien gefüllt werden, sei es durch Computerspiele auf verschiedenen Endgeräten, YouTube-Videos oder Besuche im Internet.

Eltern sind sich dieser Problematik aktuell meist durchaus bewusst. Es gibt ja gute Richtlinien für die Dauer des Medienkonsums. Bei 2 bis 5-jährigen geht die Empfehlung dahin, möglichst wenig Zeit mit digitalen Medien zu ermöglichen. Im Grundschulalter werden maximal 60 Minuten empfohlen, im Jugendalter maximal 180 Minuten. Wir wissen auch, dass längere Bildschirmzeit ein Risikofaktor für Übergewicht, geringere Fitness, weniger Selbstbewusstsein, schlechtere akademische Leistungen und mehr Verhaltensauffälligkeiten ist. In den oben genannten Zeiten sind sowohl Fernsehen, wie auch andere digitale Medien eingeschlossen. Da merken viele Eltern, dass der aktuelle Konsum deutlich über den Richtlinien liegt, dennoch haben sie kaum eine andere Idee, um die entstandenen Freizeitfreiräume täglich zu füllen. Ich halte es aber für wichtig, Eltern an dieser Stelle für die Dauer der Pandemie moralisch zu entlasten. Wie schon oben angesprochen: Dies ist eine Ausnahmesituation. Natürlich besteht die Gefahr, dass etablierte Verhaltensweisen auch nach der Pandemie noch Bestand haben, daher sollten Eltern gerade hier ihr Augenmerk haben und das Konsumverhalten nach der Pandemie mit den Kindern klar besprechen und neu regeln.

8. Vielen DANK, für die zahlreichen Einblicke. Eine letzte Frage zum Schluss. Sehen Sie, als Professorin für Gesundheitspsychologie auch Chancen in dieser Pandemie?

Immer wieder berichten Familien auch von positiven Nebeneffekten, die wir uns in jedem Fall vor Augen halten sollten. Dies kann ein intensiverer Kontakt zwischen Geschwisterkindern sein, ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl, wenn es gelingt, sich als Familie gegen den Lockdown stark zu machen. So hat diese Zeit, auch neben ihrem Konfliktpotential, die Kraft stärker zusammen zu schweißen, dies kann innerhalb der Familie sein, aber auch durch intensivere Kontakte in der Nachbarschaft. Kinder können im Homeschooling einen deutlichen Anstieg der Selbstmanagementfähigkeiten erleben. Vielleicht entdecken viele auch die Freude, die von einem einfachen Imbissangebot ausgehen kann – Beschränkte Ressourcen führen ja dazu, dass wir sie als wertvoller erachten. Der zufällig ergatterte Kakao an einem Waldimbiss sollte also um vieles besser schmecken, als der erwartete Kakao an einem durchschnittlichen Nicht-Lockdown-Tag. Durch die reduzierten Freizeitoptionen besinnt man sich stärker auf Möglichkeiten rund um den Wohnort, und kann hier ganz neue schöne Fleckchen entdecken und sieht, wie viel die nähere Umgebung zu bieten hat. Manchmal etablieren sich auch neue kleine Rituale, z. B. ein kleines Picknick bei jedem Spaziergang, auch im Regen. Man ist gezwungen, sich bewusster mit der Freizeitbeschäftigung auseinanderzusetzen, einige dieser neuen Ideen werden bestimmt überdauern.

Am Ende möchte ich noch sagen, dass das gesamte familiäre Verhalten derzeit insgesamt eine Kosten-Nutzen-Abwägung darstellt. Wir sind in einer besonderen und extrem herausfordernden Lage. Dabei würde ich der psychischen Gesundheit einen sehr hohen Stellenwert beimessen, um die Situation gut zu überstehen. Was immer dazu führt, dass das familiäre System entspannter ist gilt es beizubehalten und zu fördern. Es geht im Augenblick nicht darum, höchsten pädagogischen Ansprüchen zu genügen, sondern die Zeit zu überstehen, ohne in größere familiäre Krisen zu rutschen. Die Kernfamilie ist selten so wichtig wie aktuell. Dazu müssen wir alle schauen, was gut für unser System ist.



Zur Person:

Seit 2013 ist Prof. Dr. Katrin Schulz als Professorin im Bachelorstudiengang Gesundheitspsychologie an der SRH Hochschule für Gesundheit am Campus Gera tätig.

Nach dem Studium der Psychologie und Pädagogik (Diplom 2004) war Prof. Dr. Katrin Schulz an der Psychologischen Beratungsstelle der Technischen Universität Chemnitz, Professur für Entwicklungs- und Pädagogische Psychologie tätig. Parallel arbeitete sie freiberuflich im Bereich der Diagnostik und Intervention bei Kindern mit einer ADHS und Teilleistungsschwäche und beschäftigte sich mit Themen der speziellen Förderung dieser Kinder im schulischen Alltag.

Im Anschluss daran arbeitete Prof. Schulz im Klinikum Chemnitz als Therapeutin auf der Station für affektive Störungen.

2007-2013 war sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie der Technischen Universität Chemnitz im Fachbereich Allgemeine und Biopsychologie tätig. Hier schloss sie 2011 ihre Promotion zum Thema „Moralische Emotionen“ ab, wobei sie im Rahmen dieser Arbeit neben theoretischen Überlegen insbesondere zur Rolle spezifischer Emotionen wie z.B. Schadenfreude und Mitleid bezogen auf die Anwendungsfelder Schule und Kindergarten forschte.

Für diese Arbeit wurde Prof. Dr. Katrin Schulz mit dem Universitätspreis der TU Chemnitz ausgezeichnet. Seit 2009 war sie als Geschäftsführerin im Präventionsprojekt „Huckepack – Prävention aggressiven Verhaltens im Vorschulalter“ tätig und befasste sich hier intensiv mit der Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen im Vor- und Grundschulalter und bei spezifischen Gruppen, z. B. Kindern mit Hochbegabung. Sie war zudem sowohl wissenschaftlich als auch in leitender Funktion in verschiedenen anderen Praxisprojekten tätig, z. B. Theatergruppe mit psychiatrischen Patienten, Tanzprojekt mit Kindern und Jugendlichen, Psychoonkologisches Wanderprojekt.

Seit 2005 arbeitet Prof. Dr. Katrin Schulz freiberuflich in verschiedenen Bereichen und führt Vorträge, Seminare und Fortbildungen im Bereich Gesundheit und Psychologie durch und ist therapeutisch im ambulanten Setting tätig. Derzeit befindet sie sich in der Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin.