



ABENTEUER QUARANTÄNE

Corona hat unsere Autorin vor eine Ausnahmesituation gestellt: 18 Tage allein mit einem Kind in Quarantäne. Ihre kreative Lösung: rein in den Abenteuermodus – und die Selbstfürsorge nicht vergessen. Tipps, wie du und deine Kinder euer Miteinander verbessern könnt.

Von Tonia Schüller

Als der Anruf von der Kita meines Sohnes kam: „Sie müssen Ihren Sohn jetzt sofort abholen, wir haben in seiner Gruppe drei positive Corona-Fälle!“ war bei mir erst mal nur Schock. Mechanisch habe ich meinen Sohn abgeholt, meine ehemals bessere Hälfte informiert, in der Kita hieß es nur „erst mal zuhause bleiben und dann Montag prüfen, wo zeitnah testen möglich ist.“ Das klang erstmal nicht so wild, ein paar Tage und dann darf ich mit negativen Tests wieder raus... Dann der erste Anruf vom Gesundheitsamt: Quarantäne bis zum 30. März! Mit meinem Kind in Quarantäne zu müssen, das war schon eine Weile ein Schreckgespenst für mich und so überrollten mich auch zunächst Gedanken wie „Jetzt werde ich eingesperrt“, „Das schaffe ich nie“, „Ich halte 14 Tage drinnen nicht aus“, „Das wird eine glatte Katastrophe“ etc. Doch es sollte noch härter kommen: positiver Test bei meinem Fünfjährigen und damit Verlängerung der Quarantäne bis einschließlich Ostermontag –

18 Tage. Zu meinem Glück bin ich internationaler Hoffnungscoach und gewohnt, meinen Klient:innen gehirngerecht beim Finden von Lösungen und Auswegen zu helfen und positives Denken zu vermitteln. Jetzt konnte ich mein Wissen für mich selbst nutzen: Erstens, die Wege zum Testzentrum für Gehaffirmationen („Ich weiß, ich kann und glaub daran“) nutzen, um meine Selbstwirksamkeit zu stärken und zweitens, mir zu erlauben, diese Herausforderung der als Chance zu nutzen, um die die Beziehung zu meinem Sohn zu verbessern, also das gefühlte Katastrophenszenario der Quarantäne zu reframe und mir so die Möglichkeit geben, diese Situation mit passenden Mitteln gut schaffen zu können.

Quarantäne als „Abenteuer“

Diese Idee des Reframings verdanke ich meinem Neuro-Coach Tanja Klein. Sie hat mir geholfen, neue Perspektiven auf die Situation zu entwickeln und mich auf meine Stärken und Ressourcen zu fokussieren. Zunächst: „Abenteuer“ haben es an sich, dass nicht alles perfekt laufen kann und genau so ein Abenteuer ist Quarantäne auch. Krisen / schlechte Laune / Streitigkeiten sind auch Bestandteile eines Abenteuers und dürfen sein. Mir selbst zu zugestehen, dass es zu solchen Situationen kommen darf und auch Ausraster erlaubt sind, hat mir genau in den Momenten, wo die Emotionen tatsächlich hochgekocht sind, geholfen, das annehmen zu können und damit Stress für meinen Sohn und mich direkt zu reduzieren. Außerdem habe ich durch diese frühe Einsicht auch direkt zwei Ideen finden können, um Krisen und schlechter Laune, vor allem dem „Mir ist langweilig“ (bei meinem Sohn) vorzubeugen.

Dafür braucht es tatsächlich gar nicht viel: Eine Sammelliste möglicher Highlights und Listen mit Dingen, die gut tun / Spaß machen. Schon kleine Highlights sind super, um die Stimmung zu heben, das „Quarantänegrau“ zu durchbrechen. Bei mir und meinem Sohn waren dies z. B. gemeinsam ein Picknick als Mittagessen vorzubereiten und dafür alles zusammenzusuchen, Grillen auf dem Balkon, im „Dunkeln“ abends draußen das Lieblingsbuch vorgelesen bekommen, eine Kissenschlacht etc. Solche Highlights setzen im Gehirn Glückshormone frei und heben so direkt die Stimmung für die nächsten Stunden und lassen dich als Mama auch wieder klarer denken. Natürlich braucht manches Highlight auch Vorbereitungszeit und ist nicht so schnell umzusetzen – so musste ich mit dem Grillen warten, bis der Einweggrill da war. Da ist es dann super hilfreich, wenn du zusätzlich schon auf eine fertige Sammlung von Ideen zugreifen kannst, die dir / deinem Kind / euch beiden guttun. Eine solche Liste kannst du ganz leicht entlang des Alphabets erstellen und auch außerhalb von Corona / Quarantäne nutzen und regelmäßig mit neuen Ideen ergänzen, wenn du sie für dich gut sichtbar aufhängst (z.B. am Kühlschrank). Ich war überrascht, wie unendlich viele schöne Dinge, die man auch drinnen gut machen kann, mir für mich und meinen Sohn beim bewussten Aufschreiben eingefallen sind und die sich gut umsetzen ließen. Nur in der Situation selbst, wenn das Gehirn schon im totalen Stressmodus ist, kam bei mir nichts davon hoch – und ich war sehr dankbar, dann mir / meinem Sohn mit einem Blick auf die Liste helfen zu können.

Regeln und Struktur

Gerade in einer Ausnahmesituation, in einem Abenteuer, wenn plötzlich alles anders scheint, können Regeln und Strukturen als Orientierung hilfreich sein, als Sicherheit, die unser Gehirn braucht, um nicht fortwährend im Stressmodus zu sein. Die Quarantäne ist eine total ungewohnte Situation und entspricht nicht unseren normalen Bedürfnissen. Sie fühlt sich in Teilen auch unfrei, wie rausgerissen werden aus dem normalen Leben, an. Das erzeugt innere Unruhe, Unsicherheit, einfach ein Unbehagen. Mir hat es sehr geholfen, in dieser Ausnahmesituation meine gewohnte Alltagsstruktur soweit wie möglich beizubehalten. Konkret zu meiner gewohnten Zeit aufzustehen, zu meditieren, die Essens- und Bettgehzeiten beizubehalten. Die gewohnte Routine gibt dem schon in Alarmbereitschaft befindlichen System mehr Ruhe – und hilft vor allem, nach der Quarantäne auch wieder leichter zurück in den Alltag zu finden. Hier spielt auch der Punkt „Regeln“ eine Rolle. In jeder Familie gibt es Vereinbarungen, die grundsätzlich im Alltag für das Miteinander gelten, Erwartungen an den anderen, auf deren Einhaltung man eher mal pocht. Für mich war es ein zentraler Punkt, zu klären, bei welchen Regeln ich situationsbedingt ein Auge zudrücken kann, z.B. beim An-/Umziehen, und wo es keine Kompromisse geben durfte wie beim Zähneputzen. Gerade wenn bestimmte Regeln im Alltag bei Kindern noch schwierig sind, lohnt es sich zu überlegen, welche wirklich essenziell sind und mit welchen Regeln eine ohnehin schon stressige Situation nur noch angespannter gestaltet wird.

Offen die Situation benennen und Kontakt halten

Die wichtigsten Menschen in meinem Leben über die Situation zu informieren und offen über meine Ängste und Sorgen zu sprechen, hat mir auf vielerlei Weise geholfen. So haben gleich mehrere Freundinnen sich angeboten, für mich einzukaufen, mir für meinen Sohn alternatives Spielzeug und Hörspiele geliehen und mir auch gute Tipps für Spiel- und Bastelideen gegeben. Für mich war vor allem wichtig, dass sich meine Freundinnen zwischendurch Zeit genommen haben, kurz anzurufen, mir per Whatsapp zu schreiben, einfach zu hören, wie mir geht und ich erzählen durfte. Gerade dieses mentale „Gehalten werden“, und sei es nur durch ein „Ich denke an dich“ per Whatsapp hat mir immer wieder in Momenten geholfen, wo ich glaubte, der Situation nicht mehr gewachsen zu sein. Einfach zu wissen: „Ich bin nicht alleine“, da sind Menschen, die für mich da sind und bei denen ich zwischendurch auch mal „jammern“ darf, Rat finden kann. Hier ließ sich dann meine Erfahrung mit Online-Coachings / Fitnesskursen sehr gut nutzen, um Zoom-Meetings / Whatsapp-Videoanrufe bei anderen Familienmitgliedern / Freunden zu arrangieren. Dieser Punkt war vor allem für meinen Sohn essenziell, weil er so in Kontakt mit seinen Großeltern und meiner ehemals besseren Hälfte sein konnte, die für ihn sehr relevante Bezugspersonen sind. Vor allem konnte er dadurch auch andere Gesichter sehen als nur Mamas, berichten, was er so alles macht und neugelernte „Kunststücke“ auf seiner Indoor-Schaukel vorführen. Für mich hatte dies zudem den positiven Nebeneffekt, in der Zeit mal durchatmen und in Ruhe arbeiten zu können, kurzzeitig Verantwortung loslassen und dadurch auch wieder Kraft tanken zu können. Als besonders hilfreich hat sich ein toller Tipp einer Freundin erwiesen: "Mensch-ärgere-dich nicht" ist super für "Online-Babysitting" geeignet, geht mit fast jedem Freund oder Verwandten, macht Spaß und schafft zwischen 45 bis 60 Minuten freie Zeit für Mama!

Eigene Bedürfnisse und „Ich kann nicht mehr“

Als Mama tendiert man häufig dazu, sich selbst zugunsten der Kinder zurückzunehmen, nicht auf eigene Bedürfnisse zu achten und erst viel zu spät zu merken, wenn nichts mehr geht – und sich dann schuldig zu fühlen, weil man das Kind angeschrien hat. Hier sind zwei Erlaubnisse hilfreich: Zunächst gib dir als Mutter die Erlaubnis, bewusst gut für dich zu sorgen, Pausen zu machen, eine kurze Auszeit vom „Mamasein“ nehmen zu dürfen. Ich bin kein Fan von YouTube, aber ich weiß, dass ich tausendfach besser für meinen Sohn da sein kann, ihm geduldig vorlesen oder mit ihm ein Spiel spielen kann, wenn ich mich mittags eine halbe Stunde hinlege. Hier sind auch Hörspiele für das Kinderzimmer nützlich oder Dinge, mit denen sich dein Kind (siehe deine Liste) gerne alleine beschäftigt und die dir Zeit geben, gut für dich zu sorgen. Und auch wenn es vielleicht für dich ungewohnt klingt: Indem dem du als Mama gut für dich und deine Bedürfnisse sorgst, machst du deinem Kind ein doppeltes Geschenk. Du gibst ihm ein tolles Vorbild, auf sich selbst zu achten und kannst dich, weil du in deiner Kraft bleibst, auch viel bewusster mit deinem Kind befassen.

Noch viel schwieriger war aus meiner eigenen Erfahrung, positiv mit den Momenten umzugehen, wo ich mich schlecht gefühlt habe, einfach nicht mehr konnte. Das war vor allem in den letzten vier Tagen mehrfach der Fall, als so langsam die „Luft raus“ war, mein Sohn war kaum noch dazu zu bewegen, etwas allein zu tun oder in sein Kinderzimmer zu gehen. Mir hier einzugestehen, dass es auch für mich eine Ausnahmesituation ist, ich auch mal die Nerven verlieren, einfach k.o. sein oder mich zum Heulen fühlen darf, hat mir total geholfen. Es ist keine Schande zu heulen, auch nicht vor deinem Kind, sondern die vielleicht gesündeste Methode, direkt Stress und Anspannung loszulassen und deinen Körper und Geist zu reinigen und von negativer Energie / Krafteräubern zu befreien. Wichtig ist dabei nur eins: Wenn du vor deinem Kind weinst, nimm dir die Zeit ihm zu sagen, dass das Weinen nichts mit ihm zu tun hat, dass es nur die Situation ist, die gerade zu viel ist und nicht das Kind selbst. Wenn du dies direkt kommunizierst, schützt du dein Kind vor unnötigen Schuldgefühlen, einem falschen Verantwortungsgefühl für Mamas Tränen und bringst ihm zugleich einen gesunden Umgang mit negativen Emotionen bei. Wie oft hast du schon in Situationen, in denen du gedacht hast „Ich könnte heulen“, alles aus Scham in dich reingefressen, um dann irgendwann später aus einem kleinen Anlass voller Wut zu explodieren? Da ist Weinen, Loslassen doch deutlich besser.

Für mich waren zudem die vielen Anrufe von Gesundheitsamt / Testzentrum und Co., zwischenzeitliches Warten auf das mobile Testteam, nicht wissen wie es weitergeht und variierende Ansagen von verschiedenen Gesprächspartnern vor allem am Anfang sehr stressig. Hier hat es mir sehr geholfen, mir bewusst zu machen, dass die dort Tätigen sich genau wie ich in einer Ausnahmesituation befinden und mir grundsätzlich nur helfen wollen. Insofern hier eine Einladung an dich, wenn du in eine ähnliche Situation kommst: Versuch entspannt zu sein im Umgang mit Anrufen von Gesundheitsamt / Testzentrum und Co. - auch wenn sie dir zwischenzeitlich auf die Nerven gehen. Mach dir bewusst - für mich auch eine echte Herausforderung - dass diese Leute dir nur helfen wollen und zum Teil gerade selbst durch immer wechselnde Informationen / Anrufe gereizt und überlastet sind. Das gilt auch für andere Situationen, die nicht mit Corona zu tun haben: Der Umgang mit Behörden kann zusätzlich stressen, aber dort arbeiten auch nur Menschen.

Der positive Nebeneffekt

Tatsächlich hat sich seit diesen 18 Tagen auf engem Raum das Miteinander von meinem Sohn und mir auch jetzt im normalen Alltag total verbessert. Manche Dinge, die vorher total wichtig waren, sind jetzt unwichtig und nebensächlich, andere haben mehr an Wert gewonnen, weil sie für diese besondere Zeit stehen. Wir haben regelrecht ein neues Zusammenleben gelernt, mit Zeiten, wo ich nur für meinen Sohn da bin, nichts anderes zählt, auch das Handy weggommt, Zeiten, die jedem von uns gehören, um eigene Bedürfnisse zu pflegen und Zeiten, die beides vereinen, z.B. der Spaziergang zum nahegelegenen Bach mit Vorlesepausen, Spielen am Wasser für meinen Sohn und Lern- / Lesezeit für mich.

Und ich habe noch etwas Wichtiges lernen dürfen: Dankbarkeit all den Menschen, Freundinnen, Verwandten und Nachbarn gegenüber, die uns beide selbstlos in dieser Zeit auf verschiedenste Art unterstützt haben, einfach für uns da waren und uns Halt gegeben haben und dadurch wesentlich zum positiven Verlauf des „Abenteuers Quarantäne“ beigetragen haben.



Dr. Tonia Schüller ist promovierte Islamwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Neuzeit, insbesondere Arabischer Frühling/Islamischer Staat/Syrienkonflikt. Neben einem Zweitstudium im Fachbereich Prävention und Gesundheitspsychologie hat sie 2019/2020 die Ausbildung zum Neurocoach absolviert. Aktuell arbeitet Tonia Schüller als internationaler Hoffnungcoach.