

# Gemeinsam allein

## IM GESPRÄCH ■ Damit die Krise nicht ins Haus kommt: Diplom-Psychologe Michael Harder über den Umgang daheim

**Straubing.** Die Bücher: alle gelesen. Der Frühjahrsputz: erledigt. Und im Fernsehen laufen jede Menge Sondersendungen zu Corona. Wir befinden uns in der vierten Woche der Ausgangsbeschränkungen. Die einen sehnen das Ende der strikten Maßnahmen herbei, die anderen befürchten bei einer zu frühen Lockerung Rückschläge im Kampf gegen das Virus und eine mögliche zweite Welle. Bis es so weit ist, spielt sich das Leben meist zu Hause ab. Doch was tun, wenn die Stimmung in der Familie kippt, Streit die Folge ist und dieser sogar in häuslicher Gewalt endet? Und wie können Singles und Alleinstehende die Situation besser bewältigen? *Gäuboden aktuell* hat den Diplom-Psychologen Michael Harder gefragt, was das Daheimsein mit uns macht und wie man der Lage Herr werden kann.

wicklungsgeschichte her ein soziales Wesen und daher auf soziale Kontakte angewiesen. In unserer industriellen Gesellschaft haben wir uns in unserem Zusammenleben auf bestimmte Abläufe eingerichtet. Die Eltern sind tagsüber in der Arbeit, die Kinder in der Schule oder der Kita und man trifft sich eher am Abend oder am Wochenende im Kreis der Familie. Wenn man jetzt plötzlich den ganzen Tag miteinander verbringen muss, kann das natürlich zu Spannungen führen, weil man es einfach nicht gewohnt ist. Der Tagesablauf kommt durcheinander und man muss sich neu zusammenfinden. Daran müssen alle Familienmitglieder aktiv mitarbeiten. Es ist auch Aufgabe der Eltern, den Kindern die Situation sachlich zu erklären und sie zur Mitarbeit zu motivieren.

### Gemeinsames Brettspiel oder daddeln auf dem Handy: Wie kann man in der Familie einem drohenden Lagerkoller vorbeugen?

Harder: Um dem drohenden Lagerkoller vorzubeugen hilft es an erster Stelle enorm,



Michael Harder hat Psychologie in Stuttgart und Tübingen studiert. Seit 1991 führt er eine Praxis in Rain nahe Straubing.

Foto: privat

wenn man versucht, den Tag so gut wie möglich zu strukturieren: Wie gewohnt aufstehen, mit den Kindern für die Schule üben oder gemeinsam spielen. Das gute alte „Mensch ärgere Dich nicht“, Memory oder anderes erfreuen sich wieder stärkerer Be-

liebtheit. Man kann auch ruhig mal einen Film streamen und mit der ganzen Familie anschauen. Und wieso nicht das Mittagessen gemeinsam zubereiten, spazierengehen, Radfahren, ein Buch lesen, den Kleiderschrank aufräumen und was einem sonst noch alles so einfällt.

Sozialen Netzwerke, in denen man den ganzen Tag irgendwelche Katastrophenmeldungen und Verschwörungstheorien lesen kann. Ich rate dringend dazu, sich davon so wenig wie möglich beeinflussen zu lassen.

### Unter welchen Umständen befürchten Sie eine Zunahme häuslicher Gewalt?

Harder: Wenn eine Beziehung vielleicht sowieso schon seit einiger Zeit kriselt und noch innerer oder äußerer Stress dazukommt, mit dem man nicht umgehen kann, kann es passieren, dass es zu häuslicher Gewalt kommt. Das ist in der Regel auf eine

### Wie sollte man in solchen Fällen reagieren?

Harder: Erfahrungsgemäß sind Paare in solchen kritischen Situationen nicht in der Lage, aus eigener Kraft heraus damit fertig zu werden. Ich habe solche Fälle im Rahmen der Ehe- und Paarberatung auch immer wieder in meiner Praxis und empfehle daher, sich auf jeden Fall Hilfe von außen zu holen. Hier kann ein unparteiischer und unbeteiligter Fachmann Tipps und Ratschläge für den stressfreien Umgang miteinander geben.

### Sind Alleinlebende einer stärkeren psychischen Belastung ausgesetzt als Familien?

Harder: Nein, das glaube ich nicht, da Alleinlebende nicht der Gruppendynamik ausgesetzt sind, die in einer Familie entsteht. Alleinlebenden empfehle ich, wie übrigens auch allen anderen, möglichst oft an die frische Luft zu gehen. Es ist medizinisch und psychologisch erwiesen, dass Bewegung im Freien und das Genießen der Sonneneinstrahlung positive Auswirkungen auf die Psyche hat. Außerdem sollten Singles und Alleinstehende aktiv den Kontakt mit Freunden aufrecht erhalten, das kann über *WhatsApp* passieren, besser noch durch Telefonate oder Videoanrufe. Ich habe erst kürzlich ein schönes Beispiel im Fernsehen gesehen, bei dem zwei Personen über *Skype* „Mensch ärgere Dich nicht“ gespielt haben – jeder in seiner Wohnung mit einem eigenen Spiel vor der Kamera.

### Vielen Dank für das Gespräch.

Interview: Christoph Aschenbrenner

### Gäuboden aktuell: Sind wir Menschen für ein langes Verweilen auf engem Raum überhaupt gemacht?

Michael Harder: Der Mensch ist von seiner Ent-

### Was tun, wenn die Stimmung kippt und Streit aufkommt?

Harder: Natürlich kann es auch mal passieren, dass Langeweile und Unzufriedenheit mit der Situation aufkommen, woraus dann Streit entstehen kann. Streit ist an sich nichts Negatives und kann in jeder Familie gelegentlich auftreten. Wichtig ist es allerdings, bei einem Streit die richtige Streitkultur einzuhalten, das heißt keine persönlichen Beleidigungen, keine Handgreiflichkeiten und ganz wichtig: kein Streit ohne anschließende Versöhnung. Man sollte es unbedingt vermeiden, dem anderen anschließend noch stunden- oder sogar tagelang misstrauig und schlecht gelaunt gegenüber zu treten. Wenn die Stimmung ins Negative kippt und Streit aufkommt, sollte man zunächst daran arbeiten, die Emotionen wieder abflauen zu lassen. Am besten ist es, wenn sich die Streithähne zunächst räumlich trennen, zum Beispiel in ein anderes Zimmer gehen oder raus ins Freie. Anschließend kann man die Gründe für den Streit besprechen und nach Lösungen suchen.

### Gewalt ist ein Ausdruck von Hilflosigkeit und immer der Endpunkt einer Eskalationstreppe.

Wahrscheinlichkeit, dass solche Fälle zunehmen werden, ist momentan größer, bedingt durch die räumliche Enge daheim und das ständige Beisammensein. Dann kann Unzufriedenheit schnell in Aggressivität umschlagen. Gewalt ist immer der Endpunkt einer Eskalationstreppe. Jugendämter, die Caritas, Frauenhäuser oder auch andere relevante Institutionen melden derzeit noch keinen deutlichen Anstieg häuslicher Gewalt, aber je länger die Krise andauert, umso größer wird die Wahrscheinlichkeit hierfür. Von daher wäre es sicherlich von Vorteil, wenn die Ministerpräsidenten der Länder in der für den heutigen Mittwoch geplanten Videokonferenz bereits erste Erleichterungen beschließen würden.

### Was sind Stressfaktoren?

Harder: In der Psychologie unterscheiden wir zwischen innerem und äußerem Stress. Äußerer Stress sind etwa die Regeln wie Ausgangs- und Kontaktverbote, eventuelle Maskenpflicht, kein Kontakt und kein Treffen mehr mit Freunden. Den inneren Stress machen wir uns selbst, er findet in unserem Kopf statt. Innerer Stress entsteht dadurch, wie ich die aktuelle Situation bewerte: Lasse ich mich emotional runterziehen und verzweifle, oder versuche ich, das Beste aus der Situation zu machen? Ganz schlimm sind in dem Zusammenhang oft die

### Online Hilfe finden

#### Website informiert zu häuslicher Gewalt

Wer in der Corona-Krise zuhause Gewalt erfährt, kann sich auf einer neuen Internetseite über Hilfsangebote informieren. Unter [www.bayern-gegen-gewalt.de](http://www.bayern-gegen-gewalt.de) sind Beratungsangebote, weiterführende Informationen und Links gesammelt. Dem bayerischen Sozialministerium zufolge belastet die aktuelle Situation viele Menschen körperlich und seelisch. Öfter als sonst könne es deshalb in Familien und Beziehungen zu Streit oder auch Gewalt kommen. „So soll jeder, der Hilfe braucht, so schnell wie möglich eine geeignete Anlaufstelle finden und Hilfe bekommen“, so Sozialministerin Carolina Trautner.

-red-

## SUDOKU aktuell

### LÖSUNG DER VORWOCHE

8	1	4	7	2	5	9	3	6
2	5	9	3	8	6	7	1	4
3	6	7	9	4	1	2	5	8
4	9	3	6	1	7	8	2	5
1	7	8	4	5	2	3	6	9
6	2	5	8	3	9	1	4	7
9	3	1	5	7	4	6	8	2
5	8	6	2	9	3	4	7	1
7	4	2	1	6	8	5	9	3

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

7	4	3	1	8	9	2	5	6
8	6	9	4	2	5	1	7	3
1	2	5	3	6	7	8	4	9
5	8	7	9	1	2	3	6	4
3	9	6	5	4	8	7	1	2
2	1	4	7	3	6	9	8	5
9	7	8	6	5	3	4	2	1
4	5	2	8	9	1	6	3	7
6	3	1	2	7	4	5	9	8

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschritten

1	4	6	2	5	7	3	9	8
7	2	8	3	1	9	4	5	6
9	5	3	6	4	8	7	1	2
5	1	9	7	2	6	8	3	4
6	3	4	8	9	1	5	2	7
8	7	2	4	3	5	9	6	1
3	8	1	5	7	2	6	4	9
2	6	5	9	8	4	1	7	3
4	9	7	1	6	3	2	8	5

Schwierigkeitsgrad: Profi

### Spielregeln für SUDOKU:

Vervollständigen Sie das SUDOKU-Puzzle so, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal auftritt.

				9		2	6	
	8	9	2					1
	1						3	5
	2				4			5
9				8				2
			3			8	7	
5					1			
8		1	4	6	3			
	4	3						

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

			8	5	6			
	7							6
2		6				3		9
		7		1		4		
1				2				3
4				9				2
3		8				2		1
	6	1				9	4	

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschritten

	4							
	5	1	6			2		
2				5				9
		7		9	5		1	
						4		
		9		2	8		3	
8				1				3
	1	3	2			9		
	2							

Schwierigkeitsgrad: Profi