

„Machen Sie es sich schön, gestalten Sie Ihre Tage bewusst“

INTERVIEW Diplom-Theologe, Mediator und Lebensberater Paul Piepenbreier über Lagerkoller und Chancen dieser Tage

Kreis Soest – Geschlossene Kindergärten und Schulen, keine Treffen mit Freunden, kein Vereinssport – schon in der vierten Woche verbringen Familien deutlich mehr Zeit gemeinsam zu Hause. Für viele ist das eine Herausforderung. Manuela Kübler-Schubert sprach mit Paul Piepenbreier. Der Diplom-Theologe, Mediator und Lebensberater leitet die Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung mit Standorten in Soest, Hamm, Lippstadt und Werl.

Das öffentliche Leben steht weitgehend still, seit Wochen gilt eine Kontakt-sperre, Familien befinden sich in häuslicher Isolation. Was macht das mit uns?

Für uns alle ist das absolut neu, es gibt keine erprobten Muster für diese Situation. In allen, wirklich allen Bereichen. Das bedeutet bei uns Menschen eine tiefe Verunsicherung, manche entwickeln vielleicht auch richtige Ängste. Menschen brauchen ja Bindung, brauchen Verbundenheit, brauchen Rückhalt und Gemeinschaft. Und die Möglichkeiten dazu sind eingeschränkt auf die häusliche Gemeinschaft. Familien le-

ben so eng zusammen wie sonst nie, andere warten vielleicht auf die Rückkehr ihrer Angehörigen aus allen Ecken der Welt, andere können Großeltern nicht besuchen, Feste nicht feiern. Viele sind sich jetzt so nah, wie vielleicht an Weihnachten nur für ein paar Stunden. Für andere bedeutet die Pandemie dagegen so viel Distanz – das ist ein idealer Nährboden für Sorgen und Angst.

Welche Maßnahmen kann denn jeder ergreifen, um die häusliche Isolation für sich erträglicher zu machen?

Ich würde nicht von Isolation sprechen, der Begriff ist einseitig negativ besetzt. Wir unterscheiden Alleinsein und Einsamkeit. Einsamkeit ist belastend, das Alleinsein dagegen wird von Menschen oft auch gezielt gesucht. Diese Unterscheidung deutet schon an: Es gibt einen persönlichen Gestaltungsspielraum. Uninformiertheit macht Angst. So schwierig die Situation auch sein mag, ihr mit Interesse und Neugier zu begegnen, ist eine sinnvolle Strategie.

Heißt das, man sollte sich



Paul Piepenbreier
ARCHIVFOTO: DAHM

jetzt stündlich über die neuesten Entwicklungen informieren?

Nein. Zwar sind Informationen unverzichtbar, aber man sollte sie prüfen – Stichwort „Fake News“ –, dosieren und bewerten.

Was können Familien noch tun, damit ihnen zu Hause nicht die Decke auf den Kopf fällt?

Hilflosigkeit in Situationen verunsichert sehr. Wenn es gelingt, sinnvolle Tätigkeiten zu finden und zu handeln, sind das gute Wege aus der schwer erträglichen Hilflosigkeit heraus. Hier fällt mir das Nähen von Mundschutz ein. Was die tatsächlich zum Infektionsschutz beitragen, kann ich nicht bewerten. Aber diese Tätigkeit gibt ei-

Beratung

Online-Beratung bei der Katholischen Ehe-, Familien und Lebensberatung: <https://paderborn.efi-beratung.de>

Telefonische Beratungen nach Terminabsprache (gegenwärtig: werktags zwischen 10 bis 12 Uhr) unter Telefon 02921/15020.

nem das Gefühl, etwas unter Kontrolle zu haben, etwas Sinnvolles zu tun. Jeder dürfte Ideen haben, die schon immer umgesetzt werden sollten, für die bisher nie Zeit war. Vielleicht ist jetzt die richtige Zeit, ein Buch in die Hand zu nehmen, Sport zu machen.

Je länger die Kontaktsperre gilt, umso häufiger macht der Begriff „Lagerkoller“ die Runde. Was ist das genau und wie kann ich den vermeiden?

Zurückgeworfen auf mich selbst, meine Familie, meine Mitbewohner, fixiert auf all die Dinge, die gerade nicht gehen – das sind für mich die Zutaten, die einen Lagerkoller ausmachen, panische Reaktion auslösen können. Hilfr-

reich ist, den Menschen um mich herum klar zu sagen, was ich möchte und was ich brauche. Und man sollte sich auch bewusst sein, dass nicht alle meine Wünsche realisiert werden können. Die Bedürfnisse des anderen müssen berücksichtigt werden. Hilfreich ist es auch, wenn man dem Tag eine Struktur gibt, also feste Uhrzeiten für bestimmte Dinge festlegt. Der Tag sollte bewusst gestaltet werden, man sollte es sich schön machen, zum Beispiel zu den Mahlzeiten den Tisch besonders liebevoll decken, im Home-Office nicht im Schlafanzug arbeiten.

Was, wenn es trotzdem mal kracht?

Natürlich kommt es zu Konflikten. Die laufen am ehesten fair und lösungsorientiert ab, wenn sie offen ausgesprochen werden. Respekt und Wertschätzung sind dabei unverzichtbar. Über Gefühle sollte nicht diskutiert werden, ob sie richtig oder falsch sind. Hilfreich ist es, zu versuchen, den anderen zu verstehen. Da sind gezielte Nachfragen sinnvoll. Wenn es wirklich mal kracht, hilft vermutlich, sich Zeit für sich zu nehmen, etwa einen Spaziergang

zu machen. Diese Bewegung an der frischen Luft tut Körper und Psyche gleichermaßen gut. Um Entschuldigung bitten, wenn ich unangemessen reagiert habe, ist ebenfalls wichtig. Alkohol und Drogen sind übrigens nicht hilfreich, sie dürften das Problem eher verstärken. Wer gar nicht mehr weiterkommt, sollte sich Hilfe suchen.

Was ist mit Menschen, die ganz alleine wohnen?

Ich sehe für allein wohnende Menschen eine besonders große Herausforderung, weil ihnen ein unmittelbares Gegenüber fehlt, Besuche nicht möglich sind und Medien menschliche Nähe nicht dauerhaft ersetzen können. Meiner Wahrnehmung nach spüren gerade jetzt immer mehr Menschen, wie wichtig die menschlichen Kontakte, die Begegnungen sind. Dass zum Beispiel das Telefon offensichtlich verstärkt genutzt wird, ist kein Zufall. Denn schon das Hören der Stimme schafft mehr Nähe.

Kann diese schwierige Zeit, in der wir gerade leben, denn auch eine Chance für Familien sein?

Schon jetzt erleben wir, dass Dinge möglich sind, die wir für bisher für unmöglich gehalten haben. Werden gewohnte Wege versperrt, ist das natürlich schmerzhaft, belastend, beängstigend. Aber es entstehen auch neue Wege. Das ist die kreative Chance jeder Krise, so auch der gegenwärtigen. Manchmal gehen auch Dinge in Familien, von denen niemand es gedacht hätte.

Zum Beispiel?

Es ruft vielleicht jemand an, mit dem man jahrelang nicht zu tun hatte, und nähert sich wieder stückweise an. Oder noch besser, ich rufe an, ich schreibe.

Entschleunigung ist in diesen Tagen ein gern genutzter Begriff.

Ja, stimmt. Entschleunigung ist das Gegenmittel zur Zeitkrankheit: genauer hinschauen, hinzuhören, besser zwischen Wichtigem und weniger Wichtigem unterscheiden. Mal sehen, was passiert, wenn wir wieder hochfahren. Wenn es uns gelingt, diese Erinnerung im Bewusstsein zu behalten, dass das Leben auch entschleunigt funktioniert, wäre das doch schön.