

Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 7, 28. 04. 2020

Liebe Mütter, liebe Väter,

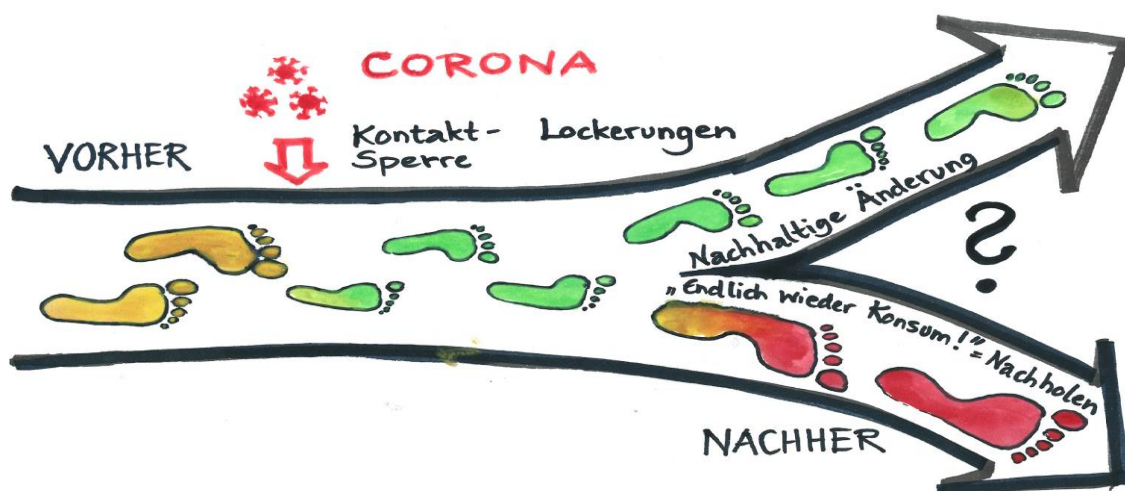
Tages-Thema: Corona als nachhaltiger Denk-Anstoß: Werte in Familie und Gesellschaft

In den Newslettern bisher haben wir uns stark auf die **Gegenwart** und die unmittelbaren Herausforderungen des Alltags konzentriert. Heute laden wir Sie dazu ein, mit uns sehr viel weiter **in die Zukunft** zu blicken. An das Ende der Corona-Einschränkungen denken manche **mit Vorfreude**, andere vielleicht **mit Schrecken**, die meisten mit gemischten Gefühlen. Zum Beispiel so:

Ich freue mich schon so: Endlich wieder normal arbeiten, einkaufen, essen gehen, Freunde treffen, verreisen! Dann wird auch die Wirtschaft wieder angekurbelt!

Ich habe große Sorgen: Was, wenn nach der Krise alles wieder so ist wie vorher? Wenn wir nichts dazu gelernt haben? Das müssten wir aber, damit wir Menschen auf diesem Planeten eine Zukunft haben.

Und was denken Sie? Machen Sie sich derzeit auch mehr als sonst Gedanken um die **ökologische, soziale, gesellschaftliche Zukunft der Erde**? Über eine „neue Normalität“ nach Lockerung der Einschränkungen? Das kann sich zur Zeit nicht jeder leisten. Für viele steht im Moment die Angst um die Existenz im Vordergrund, und das ist dann auch berechtigt. Blicken Sie doch einmal auf das Bild unten. Haben Sie Energie und Lust, mit uns den weiten und kritischen Blick nach vorne zu wagen und nach Weichenstellungen für die Zukunft zu fragen? Wenn nicht, freuen wir uns, wenn sie **am Freitag wieder einsteigen** mit dem Alltags-Thema „Nonstop am Bildschirm? Ideen für kritischen, dosierten Mediengebrauch“.



Vielleicht kennen Sie den Ausdruck vom „ökologischen Fußabdruck“. Wir übertragen heute dieses Bild auf viele verschiedene Bereiche:

- Verantwortung für das **soziale Miteinander** im Kleinen und im Großen
- Gedanken zum eigenen **Wertesystem**, zum Stellenwert von **Verzicht**
- Gestaltung eines zukunftsfähigen **politischen und wirtschaftlichen** Rahmens
- **Umweltschutz und Ökologie**

Die **Verhaltensänderungen und gedanklichen Fortschritte**, welche die Corona-Krise mit sich bringt, sind im Bild durch den kleinen grünen Fußabdruck dargestellt. Wir konzentrieren uns derzeit – oft gezwungenermaßen - auf das Wesentliche. Diese positiven Änderungen laufen Gefahr, nach den Lockerungen eine nach der anderen wieder „aufgefressen“ zu werden. Das Gefühl, nachholen zu wollen, was man verpasst hat, ist verständlich. Das würde aber zu einem größeren Fußabdruck führen (in der Abbildung rot) und ist als „**Jo-Jo-Effekt**“ bei Diäten bekannt. Das muss aber nicht sein. Wir stehen sozusagen an der **Weg-Gabelung**. Möglich und wünschenswert sind auch **nachhaltige Lern-Effekte aus der Krise** (in der Abbildung der obere grüne Weg). Welche Gedanken und Erfahrungen machen wir beide, Susanne und Barbara, mit dieser Situation?

1. **Susanne** fand den Bereich **Ökologie** für sich besonders wichtig. Sie wollte auf ihr eigenes Verhalten schauen, auf Änderungen, die sie für sich als Einzelperson umsetzen kann. **Ganz konkret** hat sie auf einer Website ihren [ökologischen Fußabdruck](#) berechnet, und für sich **Konsequenzen** überlegt.

Susanne (50 J.): Ich hatte mich als sehr bewusst und sparsam eingeschätzt. In der Corona-Zeit fahre ich ja jetzt auch viel weniger Auto als sonst. Das Ausfüllen brauchte nur etwa 8 Minuten, es hat Spaß gemacht und mich zum Nachdenken gebracht. Mein Fußabdruck ist sicher schön klein. Dachte ich... Ich war sehr erschrocken, denn es kam heraus: Es bräuchte anderthalbmal diese Erde, wenn sich die Menschen auf der Welt so verhalten würden wie ich. Ich lag also immer noch über der kritischen Grenze. Was ich toll fand, war die Aufteilung in die Bereiche Ernährung, Wohnen, Konsum und Mobilität. Ich schränke mich jetzt beim Fleischkonsum noch mehr ein. Dass ich praktisch kein Essen wegwerfe, wurde mir erst in seiner ökologischen Wirkung durch die App bewusst. Da bin ich richtig stolz drauf. Meine Empfehlung: Probieren Sie die Fußabdruck-App einmal aus!

Bei der Frage nach den Konsequenzen hat Susanne aber auch gemerkt, dass manche **Änderungen eben nicht im Alleingang umsetzbar** sind. Es gibt Grenzen. Zum Beispiel, wenn sie den Verpackungsmüll reduzieren will. In Freiburg gibt es tatsächlich einen „Unverpackt“-Laden. Und sie geht viel auf die Wochenmärkte. Trotzdem kauft Susanne immer noch viel verpackte Lebensmittel, auch nicht-regionale und nicht-saisonale. Warum? Weil es die Produkte so viel günstiger im Supermarkt gibt! **Das macht doch keinen Sinn!** Sie möchte keine umweltschädlichen Verpackungen, Flugtransporte etc., aber sie kann es sich finanziell nicht leisten, ohne sie auszukommen.



Und damit fängt das Nachdenken über die größeren Zusammenhänge an. Die aktuellen Begrenzungen hätten wir wohl auf freiwilliger, durch Einsicht erzeugter Basis, niemals erreicht. Corona zwingt uns quasi zum Umweltschutz. Und danach? Müssen wir mehr Verbote und Grenzen einführen, um die Umwelt nach dem Lockdown weiter zu schützen? Wären Regeln denkbar für: Verbrauch von teuren Lebensmitteln (Fleisch und andere tierische Produkte), Verbrauch von langsam abbaubarem Verpackungsmaterial, Schutz des öffentlichen Raums vor fließendem und ruhendem Verkehr, flächendeckende Geschwindigkeitsbegrenzungen, Besteuerung von Flugbenzin, reale Preise für den Import von Obst und Gemüse? Diese Einschränkungen sind nicht einfach zu vermitteln und außerdem mit erheblichem Kontrollaufwand verbunden. Was für die **Umwelt gut ist, müsste auch bezahlbar sein**. Anders ausgedrückt: Subventionen könnten einen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Ein zupackender Ansatz für dieses Anliegen wird in unseren Augen in dem gerade erschienenen Buch [„Mondays for Future“](#) vorgeschlagen. Freitags demonstrieren („Fridays for Future“), dadurch das öffentliche Bewusstsein für die Probleme stärken, am Wochenende diskutieren und über Lösungsmöglichkeiten nachdenken, und Montag? **Montag aktiv werden** und mit der konkreten Umsetzung beginnen. Aber eben nicht nur auf der Ebene des Einzelnen, sondern auch in der Preisgestaltung bei Lebensmitteln und Verkehr und anderen Konsum-Bereichen. Nach dem Motto: Wenn die Preise die ökologische Wahrheit sagen, dann wird es erschwinglich, sich umweltfreundlich zu verhalten. Und ab Dienstag dann wieder zurück zum „Normalbetrieb“? Nein, nein! Der Wochentag Montag steht dabei natürlich nur symbolisch für den **Start in die tägliche ökologische Zukunft**.

2. Barbara hat sich mit den inneren Motoren für Veränderung beschäftigt. Was, wenn wir uns vorstellen, wir wären ein Prisma? Ein Kristall also, dass das weiße Licht in die Spektralfarben zerlegen kann. So entsteht auch der Regenbogen: Die Wassertropfen sind die Prismen, die die Sonnenstrahlen in die wunderbaren Farben zerlegen. Ein beliebtes Motiv bei Kindern und Malern. Im kulturellen Gedächtnis, insbesondere im christlichen Sinn steht der Regenbogen für Hoffnung auf eine veränderte, bessere Welt nach der Krise.

Mit dem Prisma zerlege ich meine gewohnte, alte Lebenswelt in die einzelnen Bestandteile. Dann überlege ich, wie ich in den vergangenen Wochen gelebt habe, was mir schwer oder auch leichter gefallen ist. Was möchte ich verändern oder beibehalten? Als Ärztin weiß ich aber auch, was der Veränderung entgegensteht. Unser Gehirn ist so gebaut, dass Verzicht schwerfällt. Wir suchen eher die schnelle neue Befriedigung, den Dopamin-Kick. Das ist gut, denn es ist Antrieb für Erfindungen, Arbeitsleistung, überhaupt für Tätigkeit. Langfristige Zukunftsziele stehen aber oft der schnellen Bedürfnisbefriedigung entgegen. Handeln zum Wohle anderer braucht eine gewisse Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen. Beides ist aber für nachhaltiges Wohlergehen nötig.

Wie sehr wir voneinander abhängig sind, konnten wir vor dem Lockdown verdrängen. Mir ist durch die Corona-Situation noch einmal klargeworden: **Meine Freiheit kann die Unfreiheit (Krankheit) eines Anderen bedeuten.** Im **Grundgesetz** wird **Freiheit als Grundrecht** formuliert. Dass **Rechte und Pflichten** aber untrennbar verbunden sind, wird allgemein vergessen oder ist von manchen nie gelernt worden. Eine Vermittlung der wichtigsten Grundlagen aus unserem Grundgesetz für jedermann, auch in verschiedenen Sprachen, wäre wünschenswert. [Gute Ansätze sind vorhanden.](#) Zusammenarbeit und Wertschätzung der verschiedenen Ansichten, abgewogen und gebündelt in nachvollziehbaren Entscheidungen auf allen Ebenen unserer Gesellschaft: So sehen wir gelebte und tätige Demokratie. Kurzfristig mitunter anstrengend, doch langfristig die befriedigendere Lösung. Und immer noch die beste Möglichkeit, das Leben und Überleben für uns und die kommenden Generationen gemeinsam zu schaffen.

Ich kann meine **Freiheit eben auch nutzen, um im Leben von anderen zum „Geschenk“ zu werden.** Barbara wurde durch eine Kollegin, die daran direkt beteiligt ist, auf ein konkretes Beispiel aufmerksam. Es ist eine [Aktion des Sozialdiensts katholischer Frauen in Freiburg.](#) Sie haben ein Budget für Essenskisten, für Familien in schwierigen Lebenslagen. Das Aufsuchen, Übergeben, der kurze Austausch mit Abstand sind ein, Ausdruck menschliche Wärme. Das hilft ihnen über die Tage des Lockdowns hinweg. Wir sollten uns dabei klarmachen, wie viele Familien sich auch außerhalb der Corona-Zeit eigentlich im „Lockdown“ befinden. Sie leben in weitgehender Isolation und sind doch auf nichts so angewiesen wie auf die Gegenwart und die wertschätzende Wahrnehmung anderer Menschen.

Auch außerhalb der Schwerpunkte, die Susanne und Barbara sich gesetzt haben, sind vielleicht Aspekte des Wandels ohne Jo-Jo-Effekt für Sie interessant:

- **Soziales Miteinander.** Viele Menschen kennen diese Gedankenfigur: „Wenn ich nur mehr Zeit für die Familie hätte, würde ich...“ Jetzt hatten und haben Sie Zeit mit der Familie. Wie ist es nun mit der Aufteilung des Alltags, der Schule zu Hause, der Arbeit? Welche Balance wollen Sie in Zukunft hinbekommen? Wie sehen Sie Ihre Position in der Familie, Großeltern eingeschlossen, im Freundes- und Kollegenkreis? Für Ihre Notizen dazu hatten wir bereits in Newsletter 5 eine Tabelle (als [Word](#) oder [PDF](#)) vorbereitet.
- **Mobilität.** Planen Sie, auch wenn die Arbeit wieder voll losgeht, weniger Auto zu fahren? Oder zumindest langsamer? Prima! Langsam fahren schützt Menschenleben direkt (Unfallvermeidung) und indirekt (Feinstaub, Abgase).



Engagieren Sie sich für den Ausbau des öffentlichen Nahverkehrs inkl. Mitfahrbänke für ländliche Gebiete? Auch prima! Hatten Sie vielleicht stets Urlaubs-Schnäppchen und Kurz-Flugtrips im Blick und wollen nun in der Nähe der Heimat den nächsten Urlaub machen? Auch sehr gut!

- **Nachhaltiger Konsum.** Vom T-Shirt bis zum Smartphone gibt es Ideen für umweltfreundliche(re) Produkte. Entweder im [Online-Shop](#), oder für viele Produkte noch besser im Laden vor Ort. Zum ökologischen Fußabdruck, der die Rohstoff-, Herstellungs- und Transportkosten berücksichtigt, werden bei vielen Anbietern

Angaben gemacht. Andere geben auch Infos zum sozialen Fußabdruck, der die Arbeitsbedingungen bei der Produktion miteinbezieht. Noch besser!

- Neue Wirtschaftsmodelle. Wirtschaftswissenschaftler haben Modelle ohne das vielgepriesene Wachstum entwickelt. Christian Felbers [Gemeinwohlökonomie](#) ist nur ein Beispiel.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine gute Woche, Geduld und Gesundheit, sowie uns allen ein nachhaltiges Umdenken für eine lebenswerte Zukunft.

Ihre Barbara Kalckreuth und Susanne Peter

P.S.: Sie können den Newsletter an Freund*innen weiterempfehlen. Abonnieren kann man ihn per Mail an info@echt-dabei.de mit Betreff: „Newsletter Familienzeit“

P.P.S. Unter jedem Newsletter finden Sie die beiden nachfolgenden Links. Sie führen zu Angeboten der Telefon- und Online-Beratung für Eltern. Denken Sie dran: Es zeugt nicht von Schwäche, sondern von Stärke, sich Hilfe in Krisensituationen zu holen.

- [Angebote Elternberatung Corona vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen](#)
- [Angebote Elternberatung Corona vom Familienministerium](#)

Vorschau: Tages-Themen der nächsten Newsletter

- Nonstop am Bildschirm? Ideen für kritischen, dosierten Mediengebrauch
- Blick zurück auf die Kontaktsperre-Zeit – was nehmen wir als Familie mit?

Susanne und Barbara stellen sich vor:

Susanne Peter

Ich bin freiberuflich als Referentin in der Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung in Freiburg tätig. Durch meine jahrelange Tätigkeit in der ambulanten Jugendhilfe ist es mir ein Anliegen, Familien in schwierigen Situationen beratend zur Seite zu stehen und Hilfe und Unterstützung anzubieten. Ich arbeite als ECHT DABEI Coach in der Praxis und im dazugehörigen Servicebüro. „ECHT DABEI - gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ ist ein Präventionsprogramm. Es wird durch die Betriebskrankenkassen finanziert und bringt Gesundheitsförderung mit altersgemäßer Medienkompetenzförderung zusammen.

Dr. med. Barbara Kalckreuth, Kinderärztin und Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapeutin, deutsche Ländervorsitzende der Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH)

Mein Blick auf Familien mit Babys und kleinen Kindern in der aktuellen einschränkenden und ängstigenden Situation basiert auf der Erfahrung in der Freiburger Babyambulanz (www.Babyambulanz.de). Eltern mit Babys und Kleinkindern bis drei Jahre können dort mit speziell weitergebildeten Psychotherapeutinnen ihre eigenen Lösungen finden für die vielen Fragen, Unsicherheiten und Belastungen, die durch unstillbares Schreien, Schlafschwierigkeiten, heftige Trotzanfalle und Trink- und Essschwierigkeiten entstehen. Das Baby/Kleinkind ist dabei eine wichtige eigene kleine Person, dessen Verhalten, auch ohne Sprache, verstanden werden soll.

Kooperationspartner der Aktion „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Zeit“

- [AK Prävention in der DGKiM \(Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin\)](#)
- [Bündnis für humane Bildung](#)
- [ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter](#)
- [Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit \(GAIMH\)](#)
- [Media Protect e.V.](#)
- [Stiftung Kind und Jugend in Zusammenarbeit mit dem BVKJ \(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte\)](#)
- [Universität Witten/Herdecke](#)

Anmerkung:

Alle Bildrechte, sofern nicht anders angegeben, liegen bei Shutterstock.

Der Newslettersend erfolgt durch...

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kontakt: Servicebüro ECHT DABEI, Falterweg 35, 79110 Freiburg

Telefon: 0761 15610232, E-Mail: info@echt-dabei.de, Internet: www.echt-dabei.de

