

## Miteinander auskommen und sich wohlfühlen

Im Moment sollen wir möglichst zuhause bleiben, um die Ausbreitung des Corona-Virus zu verhindern. Dass wir alle nun täglich zusammen sind, kann eine total schöne Erfahrung sein. Wir haben plötzlich viel mehr Zeit füreinander und das tut gut.

Gelegentlich kann dies aber auch zu Stress führen, da jeder Einzelne seine eigenen Ideen hat, wie der Tag aussehen könnte. Auch lebt man vielleicht auf sehr engen Raum zusammen und es gibt keine Rückzugsmöglichkeit.

Wenn gerade mal alles etwas herausfordernd ist, kann man sich aktiv daran beteiligen, das gemeinsame Miteinander positiv zu gestalten.

Hier ein paar Tipps ...

- **Rückzugsräume schaffen:**  
Klärt mit eurer Familie wo euer persönlicher Rückzugsraum sein kann. Wenn wenig Platz ist, kann man sich den Rückzugsraum auch einmal teilen. In diesem Fall könnte man Zeitfenster vereinbaren.
- **Regeln vereinbaren:**  
Hier könnte ein gemeinsam erstellter Familienplan helfen, indem wichtige Arbeitsphasen sowie gemeinsame und eigene Entspannungszeiten eingeplant werden können. Erstellt doch hierzu Familienregeln. Klare Vereinbarungen helfen bei der gegenseitigen Rücksichtnahme und geben Vertrauen. Welche Freude, wenn sich alle daran halten.
- **Rücksicht nehmen**  
In persönlichen Rückzugsphasen sollte man trotz allem auf die anderen Familienmitglieder Rücksicht nehmen. Zum Beispiel kann Musik hören entspannend sein, aber nur, wenn es die anderen nicht stört. Ein Kopfhörer könnte hier hilfreich sein oder eben die Musik einfach leiser drehen.
- **Kontakte pflegen:**  
Haltet Kontakt zu Freunden und Familienangehörigen über Telefon, Internet oder andere Medien. Das entspannt, bringt Freude und baut Stress ab.
- **Gemeinsame Zeit erleben:**  
Trotz der schulischen Arbeit und der Arbeit, die eure Eltern zuhause erledigen müssen, schafft ihr es vielleicht euch gemeinsame Zeiten einzurichten und zu gestalten. Wie wäre es mit einem lustigen Spieleabend, einem gemeinsamen Spaziergang oder ihr backt zusammen einen Kuchen. Das geht auch, wenn man schon ein älteres Kind ist. ;-)  
Euren Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt.
- **Anderen eine Freude bereiten:**  
Wenn man anderen Menschen eine Freude bereitet, hilft das auch einem selbst. Zum Beispiel könnte man den Eltern, Großeltern, Freunden oder den Nachbarn ein Bild malen, ein persönliches Video als Gruß erstellen, für andere musizieren oder den kleinen Geschwistern etwas vorlesen. Sicherlich hast du hier noch eigene tolle Ideen.
- **Verständnis zeigen:**  
Hört euch gegenseitig zu, denn jeder hat das Recht gehört zu werden. Lasst das gegenüber ausreden und gebt dann erst Antwort. Hört genau hin, was euer Gegenüber sagt oder fühlt. Hier kann man zeigen, dass man den anderen versteht. Bringt dies zum Ausdruck. Das gilt natürlich auch umgekehrt.

