

Katty Nöllenburg, März 2020

[www.ikm-hamburg.de](http://www.ikm-hamburg.de), [noellenburg@ikm-hamburg.de](mailto:noellenburg@ikm-hamburg.de)

## **Konfliktaustragung zuhause während Corona-Einschränkungen Hauptziel: Nicht durchdrehen! Und falls doch, Schwächere schützen.**

**Gleichzeitig produktives Home-Office und wertvolles Home-Schooling, umrahmt von Gesundheitsorgen, Existenzängsten und Kontrollverlust. Plus harmonische Familienzeit? Das funktioniert nicht! Wir plädieren als Vorbeugung von Konflikt-Eskalationen zuhause den Anspruch an sich selbst und den Druck auf sich und andere Familienmitglieder zu verringern. Konflikte sind normal und in Ordnung. Lasst uns unter diesen Extrembedingungen versuchen, sie nicht eskalieren zu lassen und vor allem die im Streit Unterlegenen zu schützen. Es gibt keine Heilmittel oder allgemeingültige Erfolgsrezepte zur Deeskalation. Hier jedoch einige pragmatische Tipps an die Erwachsenen im Haushalt, damit die besonders erschwerten Bedingungen zuhause nicht zur Konflikt-Eskalation bis zu hin zu Gewalt führen. Zivilcourage sollte durch den Corona-Virus stärker als je sein.**

### **Die Wahrscheinlichkeit von Konflikt-Eskalation zu Hause steigt**

In jeder lang andauernden zwischenmenschlichen Beziehung gibt es ganz bestimmte Konfliktmuster. Gerade Paare, die sich schon viele Jahre oder Jahrzehnte kennen, wissen genau welche Eigenschaft des Partners oder der Partnerin einen schon immer wahnsinnig gemacht hat. Auch mit den Kindern gibt es bestimmte Konflikt dynamiken, die sich immer wiederholen und Eltern zur Weißglut bringen können. Im normalen Alltag schlummern diese Konflikt dynamiken oft im Hintergrund. Entweder umgehen wir sie durch Ablenkung oder aktiver Verdrängung oder sie werden selten, dafür gebündelt ausgetragen. Zu welchem Ausmaß die Konfliktaustragung eskaliert, unterliegt dem momentanen Grad der sozialen und emotionalen Kontrolle beider Konfliktparteien.

Wir befinden uns zurzeit in einer gesamtgesellschaftlichen Extremsituation. Je nachdem, wie wir mit Stresssituationen – und Konflikte sind sozialer Stress<sup>1</sup> – umgehen, reagieren wir besorgt, frustriert, lethargisch bis panisch über die zunehmenden Einschränkungen des öffentlichen und privaten Lebens. Hinzukommt, dass die gewohnten Ablenk- und Ausweichmöglichkeiten deutlich geringer geworden sind. Dies lässt die schon existierenden Konfliktmuster in Familien, die sich über Jahre und Jahrzehnte aufgebaut haben, sehr stark an die Oberfläche treten. Die Nerven liegen blank und damit schwindet die lebens-lang aufgebaute soziale und emotionale Kontrolle. - Die Wahrscheinlichkeit von Konflikteskalation steigt deutlich an.

Wer von zuhause arbeiten muss, um die Existenz der Familie zu sichern, kann nicht gleichzeitig mit dem Kind intensiv Mathe üben. Besondere Umstände brauchen

---

<sup>1</sup> Negativer Stress lässt sich aus sozialwissenschaftlicher Sicht für praktische Belange so definieren: Eine Person hat negativen (= gesundheitsgefährdenden, handlungseinschränkenden) Stress, wenn sie bestimmte Anforderungssituationen überwiegend als überfordernd und unkontrollierbar erlebt. Je länger diese Überforderungssituation anhält, desto mehr neigt die Person zu archaischen Reaktionsformen wie Flucht, Angriff oder Totstellen. Um Stress zu mildern, kann die Person die eigenen Ansprüche an sich und die Güte der Anforderungsbewältigung senken, die Zahl der Anforderungen verringern. Sie kann lernen, ihre Emotionsregulierung und ihre spontanen Verhaltensreaktionen zu kontrollieren sowie ihr soziales Netz reaktivieren/ausbauen (s. Klauer 2012).

besondere Maßnahmen. Alle müssen sich innerhalb der Wohngemeinschaft umstellen und sich mehr entgegen kommen als üblich. Wenn gerade ein wichtiges Arbeitstelefonat stattfinden soll oder auch aus anderen Gründen die Nerven blank liegen, sollten die Kinder auch mal „außer der Reihe“ etwas Süßes essen, Fernsehen oder Tablet spielen dürfen. Strukturen, Orientierung und geregelte Tagesabläufe sind selbstverständlich wichtig für Kinder aller Altersgruppen. Wenn deren Einhaltung und das Abarbeiten des Schulmaterials jedoch momentan zum Dauerkampf und Konflikteskalation führen, sollten mehr Flexibilität, Verhandlungsspielräume und Belohnungssysteme als unter normalen Umständen bedacht werden.

### **Code-Wörter und Exit-Strategien – ALLE sind durch Eskalation gefährdet**

Es ist ratsam, in der Wohngemeinschaft ein Codewort zu vereinbaren, wenn das Überschreiten der eigenen Frustrationsgrenze gefährlich nah kommt. Jede\*r sollte für sich selbst einen Notfallplan erstellen, was genau ihr\*ihm akut unter diesen eingeschränkten Bedingungen hilft, wenn die eigene „Hutschnur“ zu Platzen droht: Kann ich alleine in das Nebenzimmer gehen, eine\*n Freund\*in anrufen, laut über Kopfhörer Musik hören, duschen gehen, etwas kochen, Sport machen oder einfach mal kurz alleine rausgehen. Jeder\*m tut etwas anderes gut. Mit Kindern sollte genauso ein Codewort vereinbart werden. Sie können es nutzen, wenn ihnen die Atmosphäre der Erwachsenen zu aggressiv wird oder als Signal, dass der Streit mit den Geschwistern gleich komplett entgleitet. Es könnte etwas Offensichtliches sein wie: „Das ist mir gerade zu viel!“ oder etwas Abwegiges wie „Rakete“. Diese Exit-Strategien sollten in der Wohngemeinschaft besprochen und gegenseitig akzeptiert werden. Konflikte können nicht vermieden werden, aber hoffentlich deren Eskalation.

ALLE Familien und Wohngemeinschaften sind in den nächsten Wochen gefährdet, dass Konflikte im Wohnraum deutlich mehr als üblich eskalieren. Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene haben im Alltag sozialpädagogische, psychologische oder psychiatrische Unterstützung. Die meisten Unterstützungssysteme wurden nun kurzfristig eingestellt. Es werden unter Hochdruck Alternativen entwickelt, dennoch ist für viele der eh schon schwer aushaltbare Alltag nun besonders herausfordernd. Wo viele Menschen auf beengtem Raum leben, sind die Absprachen und Exit-Strategien natürlich deutlich schwerer als in Wohngemeinschaften mit mehr physischen Rückzugsräumen. Das gilt sowohl für Privatwohnungen, wie auch für Unterkünfte z.B. für Geflüchtete. Dass es zurzeit noch keinen nennenswerten Anstieg von Gewaltmeldungen bei der Polizei gibt, obwohl die Schulschließungen schon seit zwei Wochen bestehen, zeigt wie verantwortungsbewusst die Menschen in kleinen Wohnungen trotz ihrer erschwerten Lage mit der Situation umgehen.

Von Konflikteskalation und Gewalt zuhause sind genauso die Familien gefährdet, die viel Wohnraum und Absicherungen haben und deren Möglichkeiten und Privilegien normalerweise sehr hoch sind. Sie sind es nicht gewohnt, sich bei gesellschaftlichen Entscheidungen, in der persönlichen Bewegungsfreiheit, im Konsum oder in Entspannungsmöglichkeiten einschränken zu lassen. Die Ansprüche sind oft gewohnheitsmäßig überdurchschnittlich hoch, die emotionale Kontrolle dadurch zurzeit ungewohnt belastet. Marginalisierte, nicht-privilegierte Gruppen haben seit jeher Überlebensstrategien entwickeln müssen und können notgedrungen meist besser auf unvorhersehbare Unsicherheiten adaptieren, sind flexibler und sind es häufig mehr gewohnt, untereinander solidarischer zu sein.

Jede\*r sollte überlegen, ob es einzelne Ansprechpersonen aus dem Umfeld der Schule, Jugendeinrichtungen, Beratungsstellen, Sportvereine, Religionsgemeinschaften oder anderen wichtigen Bezügen gibt, Wer auch immer eine gute Beziehung zum Kinde oder Jugendlichen hat kann gefragt werden, ob sie in Überforderungssituationen angerufen werden können. Für viele Eltern ist ein Anruf bei offiziellen Behörden eine große Hürde mit Sorgen vor Konsequenzen.

### **Konfliktprävention durch Ablenkung und Wiederaufbau der Sozialkontakte**

Wie immer ist unser Handlungsspektrum in der Konfliktprävention deutlich größer, als wenn wir akut intervenieren zu müssen. Am sinnvollsten ist, die eigene emotionale und soziale Kontrolle, sowie die Ablenkungsdynamiken jetzt besonders zu stärken und den neuen, zeitlich begrenzten, Bedingungen anzupassen. Auch braucht es neue Aushandlungsprozesse zwischen den Familienmitgliedern, da die gewohnten impliziten und expliziten Umgangsregelungen nun von außen strukturell verändert wurden. Es ist sehr ratsam, sowohl individuelle Tagespläne, wie auch Familienpläne zu gestalten: Wie viele Gemeinschaftsaktivitäten sollen stattfinden? Wann werden „produktive“ Aufgaben erledigt? Wann einfach mal entspannt? Und für die Konfliktprävention am Wichtigsten: Wann und wie kann jede\*r täglich zumindest kurz ganz für sich sein? Ohrstöpsel oder Kopfhörer sollten für alle bereit liegen. Wir sind noch am Anfang der Einschränkungen des Direktkontakts. Jetzt sind neue Formate der Verabredungen gefragt, um sich mit anderen austauschen und Frust auch gegenüber den Mitbewohner\*innen abbauen zu können. Freitag abends 20 Uhr mit Freund\*innen verabreden zum Video-Chat ersetzt nun den gemeinsamen Lokal-Besuch. Gemeinsam gleichzeitiges Gucken eines Films ersetzt momentan den Kino-Besuch. Digital werden Lesungen und Konzerte übertragen, zu denen man sich verabreden kann. Sportangebote und Hobbies für zu Hause für alle Altersgruppen werden täglich neu erfunden und sind kostenlos im Netz abrufbar. Die Kreativität der Menschen weltweit kommt dieser Tage umso mehr durch Social Media zur Geltung und ist eine wichtige Stärkung der eigenen Frustrationstoleranz.

### **Häusliche Gewalt: Zivilcourage in Zeiten der Corona-Einschränkungen**

Zivilcourage ist durch den Corona-Virus nicht eingeschränkt. Wer Konflikteskalation beobachtet oder befürchtet, dass jemand Gewalt erfährt, sollte sich bemerkbar machen, mögliche Opfer und Unterlegene ansprechen, gegebenenfalls auch gemeinsam mit anderen. Das ist einfacher, wenn ich aus dem Fenster im „Corona-Abstand“ mit zehn verschiedenen Nachbarn sprechen kann, als wenn ich im Einfamilienhaus sitze und dadurch die soziale Kontrolle stark eingeschränkt ist. Wer sich um die Sicherheit anderer sorgt, sollte die Polizei anrufen.

## **Zusammengefasst konkret: Was sollte jede\*r von uns versuchen:**

### **Vorher:**

- Sich auf Stress und Ausrasten vorbereiten, anstatt abwarten und von eigenen Emotionen überwältigen lassen.
- Erleichternde Rahmenbedingungen schaffen wie Rückzugsräume und Zeiten
- Schwierige Themen und überwältigende Situationen soweit wie möglich vermeiden
- Sich in Impulskontrolle und Fehlerfreundlichkeit üben.
- Sich Ablenkungen schaffen
- Enge Bezugspersonen wie individuelle Lehrkräfte, Sozialpädagog\*innen, Psycholog\*innen fragen, ob sie in Stress-Situationen kontaktiert werden können.

**Während der Stress-Konflikt-Situation** das Setting unterbrechen und verändern, z.B.

- Pause machen
- Beim Gehen durch die Wohnung weiter streiten
- Zuschauer\*innen rausschicken oder reinholen
- Abmachen, auf wann man den Streit verschieben will
- Soweit wie möglich auf Abstand gehen
- Aus zwei verschiedenen Zimmern übers Smartphone schriftlich streiten
- Vieles Ausprobieren und ändern, was nicht klappt.

### **Nach dem Streit ist im Prinzip wie vorher:**

- Selbst die Initiative ergreifen, nicht auf den anderen warten
- Anbieten zu reden
- Sich entschuldigen
- Keine Schuldigen in der WG suchen, sondern die momentane Corona-Situation als Grund benennen
- Im Gespräch versuchen die Situation gewaltfrei zu beschreiben, anstatt zu interpretieren
- Die Stressoren gemeinsam identifizieren (was bringt dich, was bringt mich in dieser Zeit auf die Palme)
- Besonders stressige Tageszeiten und Situationen identifizieren, nach Veränderungen suchen, um sie auszuprobieren
- Ausnahmen zulassen und auch mal „5 gerade sein“ lassen
- Absprachen graphisch an den Kühlschrank hängen.
- Enge Bezugspersonen anrufen

### **In Gefahrensituation: Hilfe holen!**

Betroffene finden akute Unterstützung bei der **Polizei -110**, beim kostenlosen **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ - 08000/116 016**, der **Telefonseelsorge – 0800/1110111** oder der **Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche) 0800 / 111 033**.

## Literatur:

Herz A. (2014) *Personal communities* – Strukturen sozialer Unterstützung. In: Strukturen transnationaler sozialer Unterstützung. Netzwerkforschung. Wiesbaden: Springer VS.

Höwler, E. (2017) Soziale Unterstützung in belastenden Lebenssituationen. *Pflegezeitschrift* **70**, 30–33. <https://doi.org/10.1007/s41906-017-0054-8>

Klauer, T. (2012). Stressbewältigung : Grundlagen und Intervention. Psychotherapeut - Berlin: Springer (57, 3) 263-278.

Lange, C., Starker, A., von der Lippe, E. *et al.* (2016). Psychische und körperliche Gewalterfahrungen in den vergangenen 12 Monaten in der Allgemeinbevölkerung. *Bundesgesundheitsblatt*. **59**, 4–16. <https://doi.org/10.1007/s00103-015-2267-6>

Ziegenhain, U., Künstler, A., Besier, T. (2016). Gewalt gegen Kinder. *Bundesgesundheitsblatt* **59**, 44–51. <https://doi.org/10.1007/s00103-015-2271-x>