

Konflikte in der Corona-Krise - Wenn die Nerven in Familien blank liegen

Datum:22.03.2020 10:02 Uhr

Familien rücken wegen des Coronavirus plötzlich eng zusammen. Und wenn die Herausforderung zur Überforderung wird? Streitschlichterin Katty Nöllenburg über die Gefahr von Gewalt.

heute.de: Frau Nöllenburg, wir stehen erst am Anfang der "Corona-Auszeit", aber die Stimmung ist schon sehr angespannt. Wie kommt das?

Katty Nöllenburg: Familien, vor allem aber Alleinerziehende, stehen unter extremen Druck. Von vielen höre ich: "Ich soll gleichzeitig von zuhause für die Arbeit produktiv sein, den Haushalt managen, die Kinder versorgen und nun auch noch [Unterrichtsstoff](#) vermitteln?" Unausgesprochen bleibt dabei oft die große Angst um die Gesundheit und die finanzielle Existenzgrundlage. Die Antwort ist: "Nein, wir können das nicht alles gleichzeitig!"

Wer ausgerechnet in diesen Zeiten wirklich von zuhause voll arbeiten muss, etwa weil sonst das Einkommen weg ist, der kann eben nicht noch vier Stunden Mathe und Deutsch vermitteln. Unter Umständen verbringen die Kinder dann ein paar Tage, die aus pädagogischer Perspektive nicht besonders wertvoll sind.

Katty Nöllenburg...



... leitet das Institut für Konfliktaustragung und Mediation (ikm) in Hamburg. Die Ethnologin und Sozialpädagogin referiert unter anderem für die Themen Zivilcourage, Gewaltprävention und Konfliktaustragung.

Bildquelle: privat

heute.de: Gibt es bestimmte Konfliktmuster, wenn Familien auf sich gestellt sind?

Nöllenburg: In jeder Familie gibt es Konflikt dynamiken, die sich wiederholen. Mit dem Partner, der Partnerin, den Kindern. Im Alltag schlummern diese Konflikt dynamiken oft im Hintergrund, die in regelmäßigen Abständen aufbrechen, aber eine eingebaute Hemmschwelle, soziale und emotionale Kontrolle bewahrt uns vor der Eskalation. Zudem bietet der Alltag mit Arbeit, Schule, Sport Ablenkung und Entkommen.

Aktuell befinden wir uns aber in einer Extremsituation, auf die wir unterschiedlich reagieren: Angst, Verunsicherung oder sogar Panik bei den einen, Uneinsichtigkeit, Unmut oder sogar Wut bei den anderen. Hinzu kommen Sorgen um die Gesundheit, um die Existenz. Kurzum, die Nerven liegen blank, und gelernte Ablenk- und Ausweichoptionen stehen nicht mehr zur Verfügung.

heute.de: Wie können die Konflikte frühzeitig erkannt und gelöst werden?

Nöllenburg: Es ist nun wichtig, die eigene emotionale und soziale Kontrolle sowie die Ablenkungsstrategien zu stärken, um Eskalation zu vermeiden. Das können zum Beispiel Tagespläne mit verabredeten Auszeiten sein. Wichtig ist, den Anstieg der eigenen Eskalationsstufen zu bemerken und den Rückzug anzutreten.

heute.de: Wie kann das aussehen?

Nöllenburg: Jeder sollte für sich einen Notfallplan erstellen, Exit-Strategien: den Raum verlassen, über Kopfhörer laut Musik hören, eine Freundin anrufen. Jedem tut etwas anderes gut. Diese Pläne sollten gemeinsam in Ruhe besprochen und auch akzeptiert werden. Ein verabredeter Code, ein Wort oder Satz zeigt den anderen Ernst der Lage.

Es ist sehr ratsam, dass auch Kinder ein Codewort haben, etwa wenn ihnen die Stimmung zu aggressiv ist. Es könnte etwas Offensichtliches sein wie "Das ist mir gerade zu viel!" oder etwas Abwegiges wie "Rakete". Es ist gerade jetzt wichtig, die im Streit Unterlegenen zu schützen.

heute.de: Welche Rolle spielt der soziale Hintergrund? Ist die Herausforderung besonders groß für die, die nun in den ohnehin kleinen Wohnungen zusammenrücken müssen?

Nöllenburg: Im Gegenteil. Im Hinblick auf Konflikt- und Gewalteskalation mache ich mir mehr Sorgen um die Familien, die es nicht gewohnt, sich zuhause zu beschäftigen, die nun auf teure Urlaube verzichten müssen. Sie sitzen nun abgeschottet in ihrem Einfamilienhaus. Ohne soziale Kontrolle.

heute.de: In China war es nach Quarantänemaßnahmen zur Zunahme häuslicher Gewalt gekommen. Zum Teil war die Zahl der Fälle dreimal so hoch wie sonst. Was ist bei uns zu befürchten?

Nöllenburg: In Deutschland sind 80 Prozent der Frauen laut Bundesfamilienministerium schon einmal im Leben Opfer von physischer oder sexueller Gewalt gewesen. Auch ist Gewalt gegen Kinder eine furchtbare Realität und zwar in allen Lebenslagen, Einkommensstufen, Bildungskontexten. Wenn nun aber Angst, Existenzsorgen und Frust innerhalb einer Familie extrem ansteigen, Bewegungs- und Entscheidungsfreiheit stark eingeschränkt sind, dann steigt natürlich die Gefahr von häuslicher Gewalt.

heute.de: Wer kann dann Hilfe leisten? Was können Nachbarn tun, wenn sie etwas bemerken?

Nöllenburg: Zivilcourage ist durch das Coronavirus nicht eingeschränkt: Wer sich um die Sicherheit anderer sorgt, sollte die Polizei anrufen. Betroffene finden Unterstützung etwa beim Hilfetelefon des Familienministeriums oder dem Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe. Für Frauen, die zuhause dem gewalttätigen Partner ausgeliefert sind, kann es schwierig sein, selbst telefonisch nach Hilfe zu rufen. Wichtig ist daher jetzt für alle: nicht wegschauen, ansprechbar sein, betroffenen Personen Unterstützung anbieten. Gewalt muss in Zeiten von Corona mitgedacht werden.

Das Interview führte Anne Arend.

Quelle: *zdf heute, Panorama (22.03.2020)*

LINK: <https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/coronakrise-konflikte-familien-100.html>