

Krisenmanagement

Corona-Krise@Home: Nur nicht durchdrehen!

Familiäres Konfliktmanagement und der Schutz der Schwächeren

Katty Nöllenburg (mit ZDF-Live-Interview und Filmbeiträgen)



Wem gelingt es noch, in diesen Quarantänewochen innige Familienzeiten, produktives Home-Office und wertvolles Home-Schooling vor dem Hintergrund von Gesundheitsorgen, Existenzängsten und Kontrollverlust harmonisch zu verbringen? Das funktioniert nicht.

Unsere Empfehlung, um den Eskalationen von häuslichen Konflikten vorzubeugen:

- Verringern Sie den eigenen Anspruch, den Druck auf sich und andere Familienmitglieder.
- Konflikte sind normal und in Ordnung.
- Versuchen Sie unter diesen Extrembedingungen, Konflikte nicht eskalieren zu lassen und vor allem die im Streit Unterlegenen zu schützen.

Es gibt keine Heilmittel oder allgemeingültige Erfolgsrezepte zur Deeskalation. Wir können jedoch einige pragmatische Tipps für die Erwachsenen und Kinder im Haushalt anbieten, damit unter den besonders erschwerten Bedingungen häusliche Konflikt-Eskalationen nicht zu Gewalt führen und sich Ihre Zivilcourage gerade in diesen Krisenzeiten stärker als je zuvor entwickelt.

Inhalt

- [1. Die Wahrscheinlichkeit häuslicher Konflikt-Eskalation](#)
- [2. Live-Interview Katty Nöllenburg im ZDF-Servicemagazin »Volle Kanne«](#)
- [3. Verwendung von Code-Wörtern und Exit-Strategien](#)
- [4. Einsatz von Unterstützungssystemen](#)
- [5. Konfliktprävention durch Ablenkung und der Wiederaufbau von Sozialkontakten](#)
- [6. Häusliche Gewalt: Zivilcourage in Zeiten der Corona-Einschränkungen](#)
- [7. Fazit: Was sollte jede*r von uns versuchen?](#)
- [8. Filmausschnitt](#)
- [9. Filmausschnitt Live-Interview Katty Nöllenburg im ZDF-Servicemagazin »Volle Kanne«](#)
-
- [10. ZDF-Interview mit Katty Nöllenburg](#)
- [11. In Gefahrensituationen: Hilfe holen!](#)
- [Autorin](#)

1. Die Wahrscheinlichkeit häuslicher Konflikt-Eskalation

In jeder lang andauernden zwischenmenschlichen Beziehung entwickeln sich ganz bestimmte Konfliktmuster. Paare, die sich schon seit vielen Jahren oder sogar Jahrzehnten kennen, wissen genau, welche Eigenschaften des Partners oder der Partnerin sie schon immer »wahnsinnig« machen können. Auch mit den Kindern gibt es bestimmte Konfliktodynamiken, die sich immer wiederholen und Eltern zur »Weißglut« bringen. Im normalen Alltag schlummern diese Konfliktodynamiken oft im Verborgenen. Entweder umgehen wir sie durch Ablenkung oder aktive Verdrängung, oder sie werden selten, dann aber umso gebündelter ausgetragen. In welchem Ausmaß eine Konfliktaustragung eskalieren kann, unterliegt dem momentanen Grad der sozialen und emotionalen Kontrolle der beteiligten Konfliktparteien.

Wir befinden uns derzeit in einer gesamtgesellschaftlichen Extremsituation. Je nachdem, wie wir mit Stresssituationen (Konflikte sind sozialer Stress!) umgehen, reagieren wir besorgt, frustriert, lethargisch oder auch panisch über die zunehmenden Einschränkungen des öffentlichen und privaten Lebens. Erschwerend kommt hinzu, dass die gewohnten Ablenkungs- und Ausweichmöglichkeiten deutlich eingeschränkter zur Verfügung stehen. Dies lässt bereits existierende Konfliktmuster in Familien, die sich über Jahre und Jahrzehnte aufgebaut haben, sehr stark an die Oberfläche treten. Das Ergebnis: Die Nerven liegen blank und schon schwindet die lebenslang aufgebaute soziale und emotionale Kontrolle. Die Wahrscheinlichkeit von Konflikteskalation nimmt deutlich zu.

Wer von zuhause arbeiten muss, um die Existenz der Familie zu sichern, kann nicht gleichzeitig mit dem Kind intensiv Mathe üben. Besondere Umstände brauchen besondere Maßnahmen. Alle Mitglieder der Familie, der Wohngemeinschaft müssen sich umstellen und mehr entgegenkommen, als sie das üblicherweise tun. Wenn gerade ein wichtiges Arbeitstelefonat stattfinden soll oder aus anderen Gründen die Nerven blank liegen, sollten die Kinder auch mal »außer der Reihe« etwas Süßes essen, den Fernseher einschalten oder Tablet spielen dürfen. Strukturen, Orientierung und geregelte Tagesabläufe sind selbstverständlich wichtig für Kinder aller Altersgruppen. Wenn deren Einhaltung in unseren Quarantänezeiten zusammen mit dem Abarbeiten von Schulaufgaben jedoch zu Dauerkampf und Konflikteskalation führen, sollte an mehr Flexibilität, Verhandlungsspielräume und Belohnungssysteme als unter normalen Umständen gedacht werden.

[nach oben ▲](#)

[2. Live-Interview Katty Nöllenburg im ZDF-Servicemagazin »Volle Kanne«](#)



[Live-Interview Katty Nöllenburg](#)

[nach oben ▲](#)

3. Verwendung von Code-Wörtern und Exit-Strategien

Unsere Empfehlung: Es ist ratsam, innerhalb der Wohnung, der Wohngemeinschaft ein Codewort zu vereinbaren, wenn das Überschreiten der eigenen Frustrationsgrenze gefährlich nahekommt. 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. Der Inhalt, die Botschaft des Codeworts kann lauten: Kann ich bitte 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. Denn: Jeder*m tut etwas Anderes gut.

Auch mit Kindern sollte ein bestimmtes Codewort vereinbart werden. Sie können es als Signal nutzen, wenn ihnen die Atmosphäre der Erwachsenen zu aggressiv wird oder der Streit mit den Geschwistern komplett zu entgleiten droht. Es könnte als Hilfe etwas sein wie: »Das ist mir gerade zu viel!« oder etwas Abwegiges wie »Rakete«. Diese Exit-Strategien sollten in der Familie, in der Wohngemeinschaft gemeinsam besprochen und gegenseitig akzeptiert werden. Konflikte können mit diesen Hilfen nicht vermieden werden, aber hoffentlich deren Eskalation.

ALLE Familien und Wohngemeinschaften sind jetzt und in den nächsten Wochen gefährdet, denn Konflikte eskalieren im Wohnraum deutlich schneller als üblicherweise. Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden im Alltag bereits sozialpädagogisch, psychologisch oder psychiatrisch unterstützt. Die meisten Unterstützungssysteme wurden jedoch kurzfristig eingestellt. Mit Hochdruck Es werden zwar Alternativen entwickelt, aber dennoch ist für viele der schon schwer aushaltbare Alltag nun besonders herausfordernd.

Leben viele Menschen auf beengtem Raum zusammen, sind Absprachen und Exit-Strategien natürlich deutlich wichtiger, als in Wohngemeinschaften mit mehr physischen Rückzugsräumen. Das gilt sowohl für Privatwohnungen, wie auch für Unterkünfte z.B. für Geflüchtete. Dass derzeit noch kein nennenswerter Anstieg von Gewaltmeldungen bei der Polizei zu erkennen ist, obwohl die Schulschließungen schon seit zwei Wochen bestehen, zeigt, wie verantwortungsbewusst viele Menschen in ihren kleinen Wohnungen trotz dieser erschwerten Lage mit der Situation umgehen.

Zu Konflikteskalation und Gewalt zuhause kann es genauso in Familien kommen, 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. Ihre Ansprüche sind oft gewohnheitsmäßig überdurchschnittlich hoch, die emotionale Kontrolle wird dadurch ungewohnt belastet.

Marginalisierte, nicht-privilegierte Gruppen haben dagegen schon seit langem Überlebensstrategien entwickeln müssen und können notgedrungen meist besser auf unvorhersehbare Unsicherheiten adaptieren. Sie sind flexibler und häufig mehr gewohnt, untereinander solidarisch zu sein.

Dennoch gibt es viele Eltern, die ihren Kindern rein sprachlich und fachlich nicht bei den Schulaufgaben helfen können und die keine Computer, Drucker oder Emailadressen zuhause haben, um den momentan Schulanforderungen gerecht zu werden. Hier ist der Druck und Frust umso stärker und erfordert dringende individuelle Unterstützung durch die Lehrkräfte.

[nach oben ▲](#)

4. Einsatz von Unterstützungssystemen

Jede*r sollte überlegen, ob es einzelne Ansprechpersonen aus dem Umfeld der Schule, in Jugendeinrichtungen, Beratungsstellen, Sportvereinen, Religionsgemeinschaften oder in anderen wichtigen Institutionen oder Systemen gibt. Wer auch immer eine gute Beziehung mit Kindern oder Jugendlichen hat, kann gefragt werden, ob ein Anruf in Überforderungssituationen möglich sei. Für viele Eltern wird ein Anruf bei offiziellen Behörden zur großen Hürde aus Sorge vor Konsequenzen.

[nach oben ▲](#)

5. Konfliktprävention durch Ablenkung und der Wiederaufbau von Sozialkontakten

Wie immer ist unser Handlungsspektrum in der Konfliktprävention deutlich größer, als in Situationen, in denen wir akut intervenieren müssen. Am sinnvollsten ist es jetzt, die eigene emotionale und soziale Kontrolle sowie die Ablenkungsdynamiken präventiv besonders zu stärken und den neuen, zeitlich begrenzten, Bedingungen anzupassen. Neue Aushandlungsprozesse zwischen den Familienmitgliedern sind nun erforderlich, da die gewohnten impliziten und expliziten Umgangsregelungen von außen strukturell verändert wurden.

Sehr zu empfehlen ist es auch, sowohl individuelle Tagespläne, wie auch Familienpläne zu gestalten: Wie viele Gemeinschaftsaktivitäten sollen stattfinden? Wann werden »produktive« Aufgaben erledigt? Wann kann einfach mal entspannt werden? Und für die Konfliktprävention am Wichtigsten: Wann und wie kann jede*r täglich zumindest kurz nur für sich sein? Ohrstöpsel oder Kopfhörer sollten für alle bereitliegen.

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. Die Verabredung am Freitagabend um 20 Uhr mit Freund*innen zum Video-Chat ersetzt nun den gemeinsamen Lokal-Besuch. Gemeinsam und gleichzeitig einen Film online anzusehen ersetzt momentan den Kino-Besuch. Digital werden Lesungen und Konzerte übertragen, zu denen man sich verabreden kann. Sportangebote und Hobbies für zu Hause und für alle Altersgruppen werden täglich neu erfunden und sind kostenlos im Netz abrufbar. Die Kreativität der Menschen kommt in diesen Tage über die Social- Media-Kanäle weltweit zur Geltung; sie dient zur wichtigen Stärkung der eigenen Frustrationstoleranz.

[nach oben ▲](#)

6. Häusliche Gewalt: Zivilcourage in Zeiten der Corona-Einschränkungen

Die wichtige Zivilcourage darf durch die Auswirkungen der Corona-Krise nicht eingeschränkt werden. Wer konkrete Konflikteskalationen beobachtet oder befürchtet, dass jemand Gewalt erfährt, sollte sich bemerkbar machen, mögliche Opfer und Unterlegene ansprechen, gegebenenfalls auch gemeinsam mit anderen. Innerstädtisch ist es einfacher, aus dem Fenster im »Corona-Abstand« mit zehn verschiedenen Nachbarn zu sprechen, als im Einfamilienhaus zu sitzen und dadurch die soziale Kontrolle stark eingeschränkt ist. Und: Wer sich um die Sicherheit anderer sorgt, sollte die Polizei anrufen.

[nach oben ▲](#)

7. Fazit: Was sollte jede*r von uns versuchen?

Vor der Konfliktsituation zur Prävention:

- erleichternde Rahmenbedingungen schaffen in Form von Rückzugsräumen und – zeiten
- Codewörter und Exit-Strategien für jede*n festlegen
- auf Stress und Ausrasten vorbereitet sein, anstatt abzuwarten und sich von eigenen Emotionen überwältigen zu lassen.
- schwierige Themen und überwältigende Situationen soweit wie möglich vermeiden
- Impulskontrolle und Fehlerfreundlichkeit üben
- Ablenkungen schaffen
- enge Bezugspersonen wie individuelle Lehrkräfte, Sozialpädagog*innen, Psycholog*innen fragen, ob sie in Stress-Situationen kontaktiert werden können

Während der Konfliktsituation als Intervention:

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 und 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 »Fünfe gerade sein« lassen
- Absprachen aufschreiben und an den Kühlschrank hängen
- enge Bezugspersonen anrufen

[nach oben ▲](#)

8. Filmausschnitt

©Nils Casjens



[nach oben ▲](#)

9. Filmausschnitt Live-Interview Katty Nöllenburg im ZDF-Servicemagazin »Volle Kanne«

©Nils Casjens



[nach oben ▲](#)

[nach oben ▲](#)

10. ZDF-Interview mit Katty Nöllenburg

[Konflikte in der Corona-Krise - Wenn die Nerven in Familien blank liegen](#)

[nach oben ▲](#)

11. In Gefahrensituationen: Hilfe holen!

Betroffene finden akute Unterstützung

- bei der Polizei (Notruf110),
- beim kostenlosen Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen« 08000/116 016,
- bei der Telefonseelsorge 0800/1110111 oder
- bei der Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche) 0800 / 111 033.

Literatur

El-Mafaalani, A. (2020) *Mythos Bildung – Die ungerechte Gesellschaft, ihr Bildungssystem und seine Zukunft*. Köln: Kiepenheuer & Witsch

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*. - 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>

Quelle: [MA-Fachportal für Konfliktkommunikation](#).

LINK: <https://www.mediationaktuell.de/news/corona-krisehome-nur-nicht-durchdrehen>