familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

ALS PAAR MIT KINDERN DURCH DIE CORONA-KRISE KOMMEN

So habe ich mir meinen Alltag bis vor Kurzem nicht vorstellen können. Unsere beiden Kids sind nicht in der Kita, sondern springen wortwörtlich durch unsere kleine Wohnung. Ich habe kein Büro, sondern arbeite vom Küchentisch oder manchmal von der Couch aus. Normalerweise würde ich mich dann in ein Café oder einen Co-Working-Space setzen, aber so erlebe ich Wohnung, Büro und Kita in einem Raum. Herausfordernde Zeiten stehen uns bevor. Dabei haben wir erst eine Woche geschafft und viele weitere scheinen noch vor uns zu liegen. Aber ich verstehe auch, dass unser Zuhause-Bleiben dafür sorgen kann, uns und vor allem andere Menschen zu schützen und gesund zu halten.

Bei meiner Arbeit im Homeoffice muss ich ständig erreichbar sein und schnelle Lösungen präsentieren können, dabei konzentriert sein und auch für meine Familie alles geben. Kein Wunder, dass ich genervt, dünnhäutig und reizbar werde.

Trotzdem wollen wir als Paar und Familie natürlich das Beste aus diesem Ausnahmezustand machen und auch in dieser besonderen Situation füreinander da sein und miteinander in unserer Beziehung wachsen.

Wie kann das gut klappen? Hier meine 3 Tipps.

Macht einen Tagesplan. Was wollt ihr als Familie heute gemeinsam machen? Eine Tobe- und Spielzeit? Ein gemeinsames Bastelprojekt? Auch wenn ihr viel zu Hause seid, lasst den Tag nicht einfach so verstreichen, sondern nehmt euch etwas Schönes vor.
Gute Tipps gibt es z.B. bei Instagram unter dem Hashtag #quarantaene_kids

Gebt euch gegenseitig kinderfreie-Zeit. Schafft euch Freiräume, wo der Partner für sich ist, sich ablenken oder ungestört arbeiten kann. Vielleicht hilft eine geschlossene Tür und die Vereinbarung, wer wann für die Kinder zuständig ist.

Redet als Paar viel miteinander. Das ist immer richtig und in der momentanen Lage umso mehr. Auch wenn ihr euch viel seht, sprecht miteinander über eure Ängste und Hoffnungen, Erwartungen und Ideen, wie der Alltag entspannter gestaltet werden kann. Gebt euch, soweit es nötig ist, auch den entsprechenden Freiraum.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Bringt die Kinder heute Abend ins Bett, lasst den Abwasch stehen und genießt eure Zeit zu zweit bei einem guten Film.