

Was tun gegen Corona-Lagerkoller?

SIEGEN Psychologieprofessor Andreas Kastenmüller gibt Tipps für ein gutes Zusammenleben in Zeiten des Lockdowns

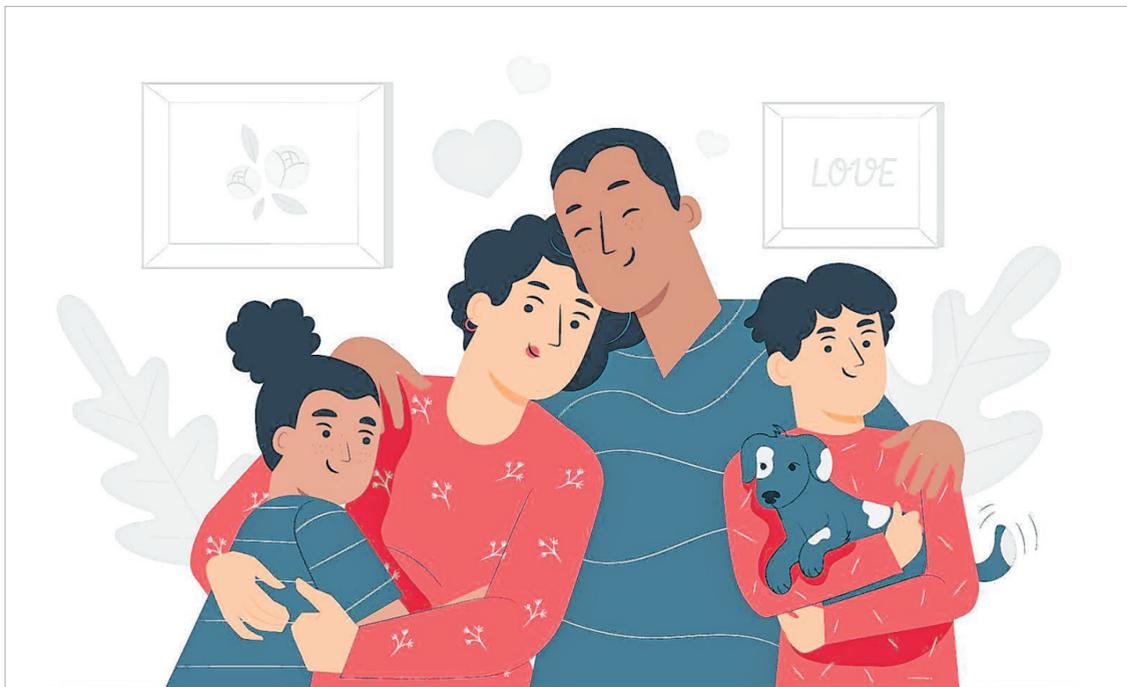
Wenn Regeln und Pläne gemacht werden, sollten sich alle darauf verlassen können.

sp ■ Das Zusammenleben auf engem Raum während des Lockdowns kann herausfordernd sein. Für Familien, Wohngemeinschaften, Paare. Darüber spricht Prof. Dr. Andreas Kastenmüller von der Universität Siegen mit der SZ. Er ist unter anderem Experte für psychische Gesundheit, Organisations- und Kommunikationspsychologie.

► **Was sind die größten Herausforderungen beim Zusammenleben im Lockdown?**

„Man lebt dicht gedrängt, hat vielleicht auf ein Zimmer verzichtet, um dafür die Vorteile der Stadt zu haben“, skizziert Andreas Kastenmüller eine Situation. Jetzt fielen aber aufgrund des Lockdowns viele Vorzüge des Stadtlebens weg. Enges Zusammenleben könne zu Aggressionen führen. „Langeweile ist auch ein Problem“, ebenso die Unsicherheit in der Arbeitswelt. Damit meint Kastenmüller nicht nur den möglichen Jobverlust, sondern auch die Frage danach, ob es nach Corona mit dem Homeoffice weitergeht. „Manche Leute überlegen deswegen umzuziehen.“ Und der Lockdown „ist eine Herausforderung mit Kindern“, sagt Kastenmüller, der selbst Vater von zwei kleinen Kindern ist.

► **Wie kann ein gutes Zusammenleben gelingen?**



Gespräche bilden die Grundlage für ein gutes Zusammenleben, dabei sollten die Mitglieder eines Haushaltes offen über ihre Bedürfnisse sprechen. Illustration: Freepik

„Man muss sich umstellen“, fasst Kastenmüller zusammen. Sein Ratschlag: „Alle Beteiligten im Haushalt müssen ihre Anliegen nennen. Sie müssen ihre Bedürfnisse ansprechen.“ Dabei unterscheidet er zwischen einer Position („Ich brauche das Schlafzimmer zum Arbeiten“) und dem, was dahinter steckt, dem Anliegen („Ich will ungestört arbeiten“). Auf seinen Positionen sollte man nicht beharren, erklärt der Wissenschaftler. Stattdessen sollte nach anderen Lösungen gesucht werden. Dafür natürlich erforderlich: „Die Leute müssen ihre Anliegen kennen.“ Vielleicht schämten sie sich auch, sie anzusprechen, weil andere Mitglieder des Haushaltes kein Verständnis für die Anliegen hätten.

Kastenmüller nennt als Beispiel das Beschäftigen mit sozialen Medien. Dennoch: „Wenn man die Bedürfnisse des anderen kennt, ist es leichter, sie zu berücksichtigen.“ Regelmäßige Gespräche legten dafür die Grundlage. „Man muss von sich erzählen.“ Ehepaare sollten zudem nicht nur die Kinder, sondern auch sich selbst im Fokus haben. Aber:

„Auch Kindern sollten die Gelegenheit bekommen, ihre Bedürfnisse zu nennen.“

► **Können Regeln wirklich helfen?**

„Ganz klar können Regeln helfen.“ Allerdings: Sie müssten immer wieder hinterfragt und auch angepasst werden. Helfen könnten „Wenn-dann-Pläne“, zum Beispiel: „Wenn ich mit jemandem telefonieren, dann möchte ich nicht gestört werden.“ Die Regeln sollten aufgeschrieben und gut sichtbar aufgehängt werden. „Wichtig ist, dass man sich an die Pläne hält. Wenn man sich nicht auf die Pläne verlassen kann, birgt das Konfliktpotenzial.“ Diskussionen raubten dann wieder Kraft.

Kastenmüller empfiehlt zudem einen strukturierten Tagesablauf. Der ermögliche, dass mehr Ressourcen für andere Dinge übrig blieben, weil man sich eben keine Gedanken mehr über den Tagesablauf machen müsse. Das betreffe Themen wie die Kinderbetreuung, Aufgaben im Haushalt oder Spaziergänge.

► **Was sollte vermieden werden?**

„Du-Botschaften“ und das Sprechen durch die Blume, sagt der Sozialpsychologe. Bei der Frage kommt ihm ein Spruch in den Kopf: „If you find yourself in a hole, stop digging.“ Das bedeutet so viel wie: Wenn du dich in einem Loch wiederfindest, hör auf zu graben. Was Kastenmüller damit sagen will: Wenn es schon ein Pro-

blem, einen Konflikt gibt, dann sollte man nicht noch weiter graben.



Wenn man die Bedürfnisse des anderen kennt, ist es leichter sie zu berücksichtigen.

Prof. Dr. Andreas Kastenmüller
Universität Siegen

► **Aber was, wenn es doch einmal kracht?**

Der Wissenschaftler erklärt, dass Männer und Frauen einen Streit oft unterschiedlich wahrnehmen. „Männer sehen das oft als Problem, sehen die Beziehung gefährdet und haben Angst.“ Frauen sähen einen Streit eher als Chance. Eine Auszeit von 20 Minuten oder mehr könne helfen. Denn: „Wut, Ärger und Angst wirken lange nach.“ Ruhig werden sei wichtig, Entspannungs- oder Meditationsübungen könnten helfen. Vielleicht müssten auch neue Regeln aufgestellt und die Bedürfnisse noch einmal genannt werden.



Andreas Kastenmüller.

Foto: privat

FFP2-Masken: Wo bleiben die Gutscheine?

Versand über die Krankenkassen läuft nur sehr schleppend an / In Siegen sind bisher nur ein paar Coupons eingelöst worden

mir Siegen. Waren das noch Zeiten im Advent: Der Mensch über 60 Jahre geht in die Apotheke, zeigt seinen Ausweis vor und bekommt drei FFP2-Masken kostenlos. Welch ein Geschenk so kurz vor Weihnachten!

Damals schon auffällig: In einer Apotheke musste der SZ-Redakteur Name und Anschrift hinterlegen, in einer zweiten wenigstens noch den Kassenbon unterschreiben. Leserlich.

Schon zu der Zeit war klar, die nächste Charge Masken mit solch einem Qualitätsmerkmal lässt sich der Bund nicht nicht so einfach ohne festen Beleg aus den Depots ziehen. Für alle Berechtigten über dem 60. Lebensjahr sollten Gutscheine gedruckt werden. Fälschungssicher. Hergestellt und vertrieben durch die Bundesdruckerei.

Bisher haben die bundesweit 27 Millionen Empfangsberechtigten nur vereinzelt diese Bezugsscheine erhalten und tatsächlich in einer Apotheke eingelöst. Am gestrigen Dienstag gestand der Apothekerverband ein: „Der Gutscheinversand für die FFP2-Masken läuft schleppend.“

In drei Siegener Apotheken hat sich die SZ ein wenig kundig gemacht. In allen Fällen müssen die freundlichen Mitarbeiterinnen eingestehen, dass eigentlich noch keine Gutscheine im Umlauf sind. Lediglich in einer Apotheke sind in den vergangenen Tagen ein, zwei ältere Herrschaften mit diesen Bezugsscheinen vorstellig geworden.

Mehr noch: Eine der Apothekenmitarbeiterinnen berichtet, „heute am Morgen hat es eine Information gegeben, dass der Versand der Gutscheine bis Anfang Februar andauern wird“. Als kleines

„Zuckerl“ fürs lange Warten bekommt der Fragende freundlich einen apothekeneigenen Gutschein in die Hand gedrückt: Beim Einlösen des Krankenkassen-Coupons gibts zwei FFP2-Masken gratis dazu – solange der Vorrat reicht. Das nenne ich mal eine verbraucherfreundliche Aktion.

Wer jetzt schon im freien Verkauf eine sichere FFP2-Maske erwerben will, muss mit deutlichen Preisunterschieden rechnen. Die Spanne für ein Exemplar reicht von 2 bis 5 Euro. Talentierte Schnäppchenjäger mit

Gespür werden auf jeden Fall auf ihre Kosten kommen.

Trotzdem, es bleibt die Frage im Raum, warum in aller Welt sind die Gutscheine noch nicht gedruckt und an den Mann bzw. die Frau gebracht worden? Eigentlich müssten die Krankenkassen als Zwischenstation Bescheid wissen. Leider ist es nicht so einfach, als Normal-Sterblicher von einer Krankenkasse eine Information zu erhalten. Die SZ versuchte es zur Mittagszeit bei der AOK Nordwest in Siegen,

musste aber nach einer fünfminütigen Warteschleife aufgeben. Die Barmer Ersatzkasse hatte über Mittag keine telefonische Präsenz anzubieten, jedenfalls kam kein Kontakt zustande – schade.

Bei der Techniker-Krankenkasse landet die SZ in einem der bundesweit tätigen Callcenter. Die dortige Mitarbeiterin kennt ein paar wichtige Details: „Der Versand über die Krankenkassen ist gestartet worden, bis Anfang Februar sollen alle Coupons verschickt worden sein.“ Eine krasse Aussage. Versprochen waren die Gutscheine für den 1. Januar bzw. die erste Januarwoche.

Ach ja, ein freundliches Plaudern am Telefon ist schon immer sehr hilfreich gewesen. Auf die Weise erfährt der Redakteur noch mehr Details: „Wenn wir als Krankenkasse den Gutschein selbst gedruckt hätten, wäre es sicher schneller gegangen. Die Bundesdruckerei wird sicherlich auch überrascht worden sein, dass sie das alles leisten soll.“ Wie dem auch sei, die von den Kassen noch zu versendenden Gutscheine werden fälschungssicher sein. Um jeglichen Missbrauch im Keim zu ersticken.

Zum Hintergrund: FFP2-Masken filtern Partikel besonders wirksam aus der ein- und ausgeatmeten Luft. Allerdings bieten auch sie keinen 100-prozentigen Schutz vor dem Coronavirus. Der Bund hatte den Gutscheinversand für Menschen über 60 Jahre und chronisch Erkrankte im späten Herbst nur für diesen Winter ab Januar beschlossen.

Die Aktion kostet den Steuerzahler rund 2,5 Milliarden Euro.



Sieht aus wie eine Reis-Schale, ist aber eine FFP2-Maske.

Foto: sos

BIS AUF WEITERES



Peter Helmes
Kultur

Die Parkstraße

Beim Monopoly liegt die Parkstraße unmittelbar vor der noch nobleren Schlossallee und genießt entsprechend hohe Wertschätzung. Die Wirklichkeit ist weniger glamourös. Die Parkstraße gibt es überall: beidseitig zugestellt von Fahrzeugen, dazwischen gern das eine oder andere Schlagloch. Busse, Feuerwehr, Rettungsdienst, Müllabfuhr, Liefer- und Lastwagen fädeln sich durch die Nadelöhre – Millimeterarbeit. Selbst Kühlkost-Fahrer geraten da ins Schwitzen – und an Tagen wie diesen auf Schnee und Matsch leicht ins Schlingern.

Die Schneepflug-Besatzungen sind ebenfalls nicht zu beneiden. Die Gründe, Straßen als Abstellflächen für seinen fahrbaren Untersatz zu nutzen, mögen vielfältig sein: Bequemlichkeit (50 Meter Laufstrecke vom Parkplatz bis zur Kita/Schule zu weit), Platzmangel (zu enge Garagen oder gering dimensionierte Stellflächen für zeitgemäße SUVs), Protest (Schleichwege dicht machen) oder vermeintliches Mittel zur Tempodrosselung bzw. Verkehrsberuhigung. In innerstädtischen Zonen weichen kundige Parkplatz-Suchende gerne auch mal auf Nebenstraßen aus – zum Leidwesen der Anwohner.

Fakt ist: Gerade im ländlichen Raum dominiert nach wie vor das Auto als Fortbewegungsmittel. Und es lässt sich nach dem Aussteigen nicht vorübergehend in Luft auflösen oder in die Aktentasche stecken. Fakt ist aber ebenso, dass zugeparkte Straßen oft einen tückischen Slalom-Parcours mit Gefahrenpotenzial darstellen – zu jeder Jahreszeit, erst recht jedoch im Winter, wenn Bremsmanöver ratzfatz zur Rutschpartie geraten können.

p.helmes@siegener-zeitung.de

SZ-Talk: Experten geben heute Tipps zum Homeschooling

ch Siegen/Bad Berleburg/Olpe/Betzdorf. Die Corona-Pandemie stellt Familien zum wiederholten Mal vor enorme Herausforderungen. Der Unterricht muss schon wieder daheim stattfinden, die Kinderbetreuung entfällt – Homeoffice und Homeschooling treffen am heimischen Küchentisch aufeinander. Und zerren an den Nerven aller.

Prof. Dr. Ingo Witzke, Mathematikdidaktiker an der Universität Siegen, und Kevin-Lee Hörnberger, Lehrer an der Gesamtschule Eiserfeld, sprechen im SZ-Talk über die Herausforderungen, die Schulschließungen während des Lockdowns für sowohl Eltern als auch für Kinder mit sich bringen.

Und geben am heutigen Mittwoch, 13. Januar, ab 17 Uhr im Facebook-Live-Interview (www.facebook.com/siegenerzeitung) jede Menge Tipps für den Unterricht innerhalb der eigenen vier Wänden. Vorab haben Leser außerdem die Möglichkeit, per E-Mail Fragen an die Experten zu richten: leseraktion@siegener-zeitung.de. Telefonische Fragen sind möglich ab 17 Uhr unter der Nummer (02 71) 59 40-1 51.

Prof. Dr. Ingo Witzke ist Mitglied des Sprecherteams des „Bildungsconnector Olpe“. Das Kooperationsprojekt zwischen Hochschule, Stadt Olpe, Kreis Olpe und Schulen soll zeigen, wie digitale Transformation in den Schulen konkret und wissenschaftlich fundiert gelingen kann. Ingo Witzke leitet außerdem das Projekt „DigiMath4Edu“, das erst kürzlich in der Regionale 2025 inzwischen mit dem dritten Stern ausgezeichnet wurde.

In diesem Projekt, an dem auch Kevin-Lee Hörnberger mitarbeitet, soll der Umgang mit digitalen Medien in der Schule erlebbar gemacht werden. Das Projekt wird an Schulen in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe durchgeführt.