

Einsamkeit der Familien – zurück ins Leben

zwei Eltern, Kind oder Kinder - immer schön zusammen. Wochenende ist Familienzeit, Urlaube und Feiertage sowieso. Die befreundeten Familien haben alle volle Kalender, man schafft es höchstens ein paar Mal im Jahr, sich zu treffen. Die Freunde ohne Kinder können immer nur so spät oder am Wochenende und man hat auch nicht mehr so viele gemeinsame Themen. Die anderen Eltern aus der Kita oder Schule kennt man nicht so gut. Im neuen Stadtteil, wo man wegen einer größeren Wohnung hingezogen ist, hat man noch keinen Anschluss gefunden.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Paradoxerweise kann es einen einsamer machen, Kinder zu bekommen. Die Kernfamilie wird für viele zu einem wertvollen Rückzugsort, und gleichzeitig können soziale Kontakte außerhalb der Familie verarmen.

Mehr als zwei Jahre der Pandemie haben diese Entwicklung noch verstärkt. Viele Familien haben sich fast ausschließlich aufeinander fokussiert und wenig außerfamiliäre Kontakte gehabt. 27 Prozent der Eltern gaben in einer Umfrage an, ihr Kind fühle sich in der Pandemie einsam (Deutsches Jugendinstitut, 2020). Zusammenkommen von mehreren Kindern aus verschiedenen Kitas oder Schulen fühlte sich wie eine Einladung für das Corona-Virus an, womöglich mit einem Ansteckungsrisiko für die Großeltern oder andere gefährdete Familienmitglieder.

In der Erziehungs- und Familienberatung beschreiben Eltern immer wieder das Gefühl.

Der Alltag fühlt sich gleichförmig an, der eigene Partner und die Kinder nerven nur noch... Bei der Frage, wann sie sich ein bisschen leichter und zufriedener fühlen, beantworten viele: „Wenn wir mit anderen zusammen sind“. Sie wünschen sich eigentlich mehr Kontakt zu anderen Eltern und Familien, aber praktisch gestaltet sich das nicht so einfach. Man hat es in der Pandemie irgendwie verlernt, vorherige Bekanntschaften sind abgebrochen. Kontakte aufzunehmen oder neu zu aktivieren, kann auch mit Scham verhaftet sein: „Sie haben doch alle so viel zu tun, und sie scheinen viele Freunde zu haben. Was soll ich da mit meiner Einladung...“

Es geht vielen so.

Egal ob eine Familie mit zwei Eltern, alleinerziehend oder getrennt – die allermeisten Menschen wünschen sich eine Verbindung zu anderen, auch außerhalb der Familie. Wenn Sie sich davor scheuen, jemanden direkt anzusprechen, gibt es auch andere Kanäle, in Kontakt mit anderen Eltern zu kommen. Sie können Kurse, Elterncafés und Frühlingstreffen in Familienzentren in Ihrer Nähe besuchen, sich als Freiwillige für die Elternvertretung in der Kita oder Schule melden, alte Hobbys aktivieren oder neue ausprobieren.

Auch wenn die weitere Entwicklung der Pandemie ungewiss ist, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen ist wieder möglich - und vielleicht dringender als je. Oft geht es den anderen ähnlich und sie sind dankbar, wenn Sie den ersten Schritt machen. Auch wenn die Terminalsuche kompliziert sein sollte.