



**WIRBELWIND**  
SCHWESTERN DES ERLÖSERS

## **In der Krise gut miteinander umgehen**

**18 Erfrischende Tipps  
für Paare und Familien**



**In Liebe  
für das Leben,  
damit Erlösung  
Wirklichkeit wird**

## In der Krise gut miteinander umgehen

Aus Wuhan wurde berichtet, dass die Menschen nach der langen Zeit der Quarantäne an den Standesämtern Schlange standen, um den Scheidungsantrag zu stellen. Das hat uns veranlasst, uns präventiv Gedanken zu machen, was nötig ist, um ein gutes Miteinander auch in der Zeit der Ausgangsbeschränkungen zu gewährleisten. Im besten Fall ist diese Zeit sogar eine geschenkte Zeit für ein Partnerschaftsupdate.

## Sich aus dem Weg gehen 😊

Je kleiner die Wohnung, desto mehr sitzt man aufeinander. Gegen den sogenannten Lagerkoller hilft es, sich möglichst dann auch heraus nehmen zu können, wenn einem alles zu viel ist. Bleiben Sie im Gespräch über ihr Bedürfnis nach Nähe und Distanz. Lernen Sie sich besser kennen, was jeder in solchen Situationen braucht. Nähen Sie Stressbälle oder legen Sie den Kopfhörer mit guter Musik bereit. Manchmal ist es ja einfach nur Hunger, der einen unleidlich macht.



## Ich Botschaften senden

Üben Sie „Ich-Botschaften“ ein. Formulieren Sie Ihre Bedürfnisse immer als „Ich-Botschaften“. Der Satz „Du störst mich“ trifft den anderen. Der Satz: „Es stört mich, wenn ich immer wieder in meiner Arbeit unterbrochen werde“, regt den anderen zu mehr Einfühlungsvermögen an, weckt Verständnis und ermutigt den anderen, auch seine Bedürfnisse zu äußern.

## Meine 4 Ohren prüfen

Hören sie weniger auf dem Beziehungsohr, als auf dem Selbstoffenbarungsohr und dem Inhaltsohr. <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat>

## Akzeptieren Sie Ihre Gefühle

Unfreiwillig in dieser Wüstenzeit zu sein, kann verschiedene emotionale Reaktionen hervorrufen. Das sind normale Reaktionen auf die unnormale Situation. Tauschen Sie sich darüber aus. Sich selbst wahrzunehmen und gut mit sich selbst umzugehen, ist eine Übung.



## Sprechen Sie über ihre Probleme

Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, zögern Sie nicht, sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen. Ihre Familie oder Ihr weiteres soziales Umfeld können dafür ein wichtiger Rückhalt sein.

## Hilfe gibt es auch von außen

Wenn etwas Neues in ihnen aufbricht, alte Konflikte wieder hoch kommen oder Ängste plagen: Die Internetseelsorge und die Tele-fonseelsorge kann ebenfalls eine Anlaufstelle sein (Tel. 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222 oder 116 123).

## Der Familie eine Tagesstruktur geben

Klare Zeiten, Tagesziele und Absprachen strukturieren den Alltag. Eine regelmäßige Familienparlament-Sitzung kann dazu gehören.

### Neues ausprobieren

Probieren Sie verschiedene neue Dinge aus: Jeder für sich z.B. lesen, Tagebuch schreiben usw. oder zusammen: neue Spiele ausprobieren, miteinander musizieren, auch miteinander über das Gebet sprechen und eine (neue) Form finden, wie das in der Familie gehen kann. Bleiben Sie mental aktiv. Auch Entspannungsübungen kann man im Internet finden, die man zusammen machen kann. Lesen sie zusammen ein spirituelles Buch und sprechen Sie miteinander über die Abschnitte.

### In Kontakt bleiben mit der Großfamilie, Freunden und der Gemeinde

Das geht über Telefon oder soziale Medien. Warum nicht wieder einmal einen Brief schreiben oder als Collage gestalten? Vor allem an die, die mit den neuen Medien nicht so vertraut sind.



### Fotos ansehen

Oft ist die Digitalkamera voller Bilder, die nie mehr gesehen werden. Schauen Sie sich doch Bilder und Filme an. Das stärkt die Erinnerung an gemeinsame Zeiten und stärkt deshalb das jetzt.

### Machen Sie Urlaub

Jeder sucht sich ein Reiseziel aus und versucht Bilder von Sehenswürdigkeiten und Reiseberichte zu finden. Jeden Abend stellt ein anderer sein Land vor. Dazu gibt ein landestypisches Gericht.

## **Körperlich aktiv bleiben**

Auch auf begrenztem Raum kann Sport getrieben werden, z.B. durch Übungen auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Hierzu gibt es im Internet viele Hinweise und Anregungen.

## **Zu viele Medien sind ungesund**

Setzen Sie sich z.B. feste Zeiten, in denen Sie neue Nachrichten und Informationen recherchieren, in denen Sie Fernsehen. Gestalten Sie den Filmabend eher wie einen Kinobesuch. Gehen Sie spielerisch damit um.



## **Machen Sie sich schick**

Sind Sie es sich selbst wert, aber auch den anderen in der Familie, sich auch schick zu machen. Gehen Sie miteinander am Abend in ihr Wohnzimmer aus, essen sie festlich und machen Sie Heimdisco mit Wunschkonzert. Aber auch eine Pyjama-Party ist angesagt.

## **Planen Sie die Feiertage**

Zum Feiertag gehört eine Besonderheit. Probieren Sie einen Hausgottesdienst, eine besondere Musik zum Wecken der Kinder, der Schmuck des Hauses, das besondere Essen, der schön gedeckte Tisch, die Telefonkonferenz mit der größeren Familie.

## **Den Abend gemeinsam ausklingen lassen**

Zusammen den Abend mit einem Gebet, einer Versöhnungsgeste, einem Ritual beenden. Lass den Tag nicht über euren Zorn unter gehen. Versöhnen Sie sich vor dem Einschlafen.

## **Eine positive Grundhaltung pflegen**

Orientieren sie sich an Werten, die Ihnen Halt geben. Versuchen Sie ihren Humor weiter zu entwickeln und das Glas halb voll zu sehen. Üben sie miteinander auf positive Formulierungen zu achten. Bei Verstoß kann es einen Zehner in die Gemeinschaftskasse geben, aus der dann etwas Schönes finanziert wird.

## **Eine gute Botschaft senden**

Der Blick nach außen tut gut. Überlegt zusammen, wie Ihr anderen etwas gutes tun könnt. Fensterbilder mit einer guten Botschaft nach draußen malen, Balkongespräche, Überraschungsanrufe bei ganz alten Bekannten.

## **Bleibt gesund und geht gut miteinander um!**

Steinbachtal 97  
97082 Würzburg

T: 0931 3298 79 - 79

E: [wirbelwind@erloeserschwestern.de](mailto:wirbelwind@erloeserschwestern.de)

[www.wirbelwind.erloeserschwestern.de](http://www.wirbelwind.erloeserschwestern.de)