

Von einer Mutter aus dem Mostviertel:

„Full House – Stress Zuhause!

Anfang März waren die Teenager in der Schule und das älteste erwachsene Kind selbständig und aus dem Haus. Doch plötzlich steht das Leben Kopf, alles ändert sich im Nu und die Situation erfordert, dass wir alle wieder unter einem Dach leben.

So heißt es zusammenrücken, manche Privilegien aufgeben, seinen neuen Platz und seinen Part in der „neuen Wohngemeinschaft“ einnehmen.

Für mich als Mutter fühlte ich mich fast wie zurückgeworfen in Zeiten mit kleinen Kindern. Das Haus ist voll, alle wollen pünktlich ein Mittagessen am Tisch, Wäscheberge und Einkäufe warten und so läuft die von oben verordnete „Wohngemeinschaft“ etwas holprig an. Langsam kehrt Routine ein und jeder findet seine Rolle und seinen Platz.

Gefühlt lief es etwa so: Die Nachrichten im Blick und manche hitzige Diskussion über COVID 19 sowie die ständig neuen Verordnungen der Regierung, verunsichern und halten uns erstmals im Bann. Dann folgen die täglichen Erlebnisse und Auswirkungen auf den Schul- und Arbeitsalltag - alles gewöhnungsbedürftig. Nicht immer sind wir uns einig. Frust gibt es mal hier und da und Missverständnisse ebenso.

„Puuh, ganz schön anstrengend!“... denke ich mir und überlege mir, wie schaffen wir das in den nächsten Wochen besser?

Rückblicken kann ich sagen: Gut, dass wir zwischendurch über manche blöden Sätze und über uns selbst richtig herzlich lachen konnten - dies entspannte und tat allen gut.

Auch ein altes Familienritual wurde ausgegraben und es gab wieder „Vorleseabende“ mit einem spannenden Buch. Erstaunlich, es ließen sich alle auf die gedankliche Reise einladen!

Zwischendurch verschaffte ich mir immer wieder Auszeiten und holte tief frische Luft. Bewegung in der Natur, den Blick auf die Frühlingslandschaft richten und über die Kreativität und Schönheit staunen, dies machte mich dankbar und gab mir Hoffnung und eine neue Sicht.

Nun will ich das auch gerne nach #stayathome beibehalten.



Von einer Mutter aus Pöchlarn zwei Tagesgedanken:

Wie in einer anderen Welt

Manchmal sitz ich so in unserer Küche, trinke einen Kaffee, blättere in einem Gartenbuch und vergesse ganz, in was für einer Situation wir bzw. die ganze Welt eigentlich gerade steckt. Und dann überkommt mich, dieses Gefühl, wenn es mir wieder bewusst wird. Schon komisch. Es fühlt sich an, wie in einem falschen Film. Und am selben Tag gehe ich mit meinen Kindern einkaufen, mit Maske, mit Abstand zu Anderen und mit zügigem Gang und bin stolz, wie anpassungsfähig ich und besonders meine Kinder sind.

Es ist diese Zerrissenheit, die mich seit einigen Wochen ständig begleitet.

Bin ich genug Mama, wenn ich gleichzeitig Homeoffice mache? Bin ich genug Arbeitnehmerin, wenn ich gleichzeitig die Kinder neben mir habe? Am einen Tag fällt es mir leicht, die Maßnahmen ein zu halten und dann gibt es Tage, an denen ich nur ausbrechen will.

Unser Leben wurde vor 7 Wochen völlig auf den Kopf gestellt. Und ich glaube, genau das sollten wir uns immer wieder bewusst machen. Selbst die Experten haben auf Vieles nicht DIE eine richtige Antwort. Und genau deswegen versuche ich mich besonders jetzt auf MICH und meine Familie zu konzentrieren. Was ist uns wichtig? Was tut uns jetzt gut? Was auch immer hilft: Ansprüche zurückschrauben, Pläne machen – ausprobieren – scheitern – anders machen, uns täglich etwas Gutes tun und versuchen mehr zu Lachen.



Es war einmal zu Ostern ...

Es ist Nachmittag und ich schau auf meine Uhr: 15h. „Was? Erst drei? Ok, ich schaffe das, ich reiße mich jetzt zusammen, die Kinder können ja nichts für meine schlechte Laune heute. Ich bin die Erwachsene. Auf geht's!“

Ich schau wieder auf die Uhr: 16h. „OMG“

Der Nachmittag vergeht, wir essen Abend, starten unser Abendritual und nach gefühlten 364 Anläufen den Sohn ins Bett zu bringen, liegen wir nun zusammen gekuschelt unter der Decke und sagen ‚Gute Nacht‘ nach 30 Sekunden:

„Mama“

„Ja, Sohn?“ (Ihr könnt euch meine Stimmlage vorstellen 😊)

„Wie geht das eigentlich mit dem Jesus, dass der einfach so nicht mehr in seiner Höhle war? Wo ist er hin verschwunden? Kann er fliegen?“

Nach 30 Minuten und einem tiefgreifenden Gespräch mit meinem 4-Jährigen:

„So Sohn, aber jetzt Gute Nacht“

„Gute Nacht, Mama“

Schon wieder diese Zerrissenheit: ICH fix und fertig vom Tag – ich merke, dass mein Energieniveau gerade niedriger ist als sonst. Und ER, dem gerade jetzt, wenn er zur Ruhe kommt, so vieles durch den Kopf geht. „Kann das Corona-virus hüpfen?“ oder „Haben alle Menschen mit Mund-Maske Corona-virus?“

Ab 1. Mai kommen die ersten Lockerungen, die Schulen werden etappenweise geöffnet und auch die Kindergärten sperren ihre Türen wieder auf. Ich denke das Thema Corona wird uns noch länger beschäftigen.



Von einer Mutter aus der Region:

HOFFNUNG – Was ist das für mich?

Wir sitzen zuhause... oder trainieren mit so unendlich vielen Sportvideos, als ob wir alle, echte Sportskanonen wären. Zum Abbau von Stress hat Sport durchaus seine Berechtigung! 😊 Zu Hause bleiben ist das Motto und man spürt, es liegt Spannung, Unsicherheit, Ungewissheit in der Luft. Was trägt, wenn das Gewohnte wegfällt?

Ich versuche mich in Dankbarkeit, über all das, was ich selbst und wir als Familie haben! Ein großes Haus (viel zu putzen! 😊), ganz wichtig – ein Garten, gesunde Kinder (!) und eine großteils intakte Beziehung zu meinem Ehepartner! Luft zum Atmen, Sonne, die immer wieder aufgeht und uns zumindest etwas Beglückung schenkt, Zeit füreinander – da merkt man erst, wie wenig Zeit man

vorher miteinander verbracht hat – und daraus folgend, Zeit, um zu reden, zu spielen, einander wieder ganz neu kennenzulernen. All das und noch viel mehr, wofür wir dankbar sein können. Und Dankbarkeit schützt uns vor negativen Gedanken! Aber woraus schöpfe ich jetzt Hoffnung?

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“ Vaclav Havel

Letztes Jahr waren mein Mann und ich erst in Prag, dem Wirkungsort von V. Havel und da bin ich auch schon dort, was mir Hoffnung gibt und auch dankbar sein lässt.

Nein, nicht in Prag selbst, sondern bei einer Auszeit, die der Seele guttut, dringend nötig war nach einigen schwierigen Jahren. Das erlebt ja jeder mal in seinem Leben, einen Tiefpunkt, eine Durststrecke, dass man denkt, man kann nicht mehr, es ist alles zu viel. Das im Rückblick zu sehen, dass man gemeinsam so viel durchgestanden hat und wieder so schöne Tage erleben darf, das gibt mir Hoffnung!

Ich nutze auch die Zeit der Ausgangsbeschränkungen, um endlich meine Fotosammlung der letzten 6 Jahre in Fotobücher zu fassen und entdecke gerade hier, neben vielen Herausforderungen auch die unendlich schönen Momente und bin dankbar, diese jetzt in wertvolle Erinnerungen umzuwandeln!



Das gibt Hoffnung auf das zukünftige Leben und dass man viel mehr schafft, als man denkt!

Texte: wurden der Lebenswelt Familie dankenswerterweise zur Verfügung gestellt | Bild 1: zVg | Bild 2-4: Pixabay entnommen

Hier könnte **Deine/Ihre** Geschichte stehen – schreib die Gedanken auf:

....