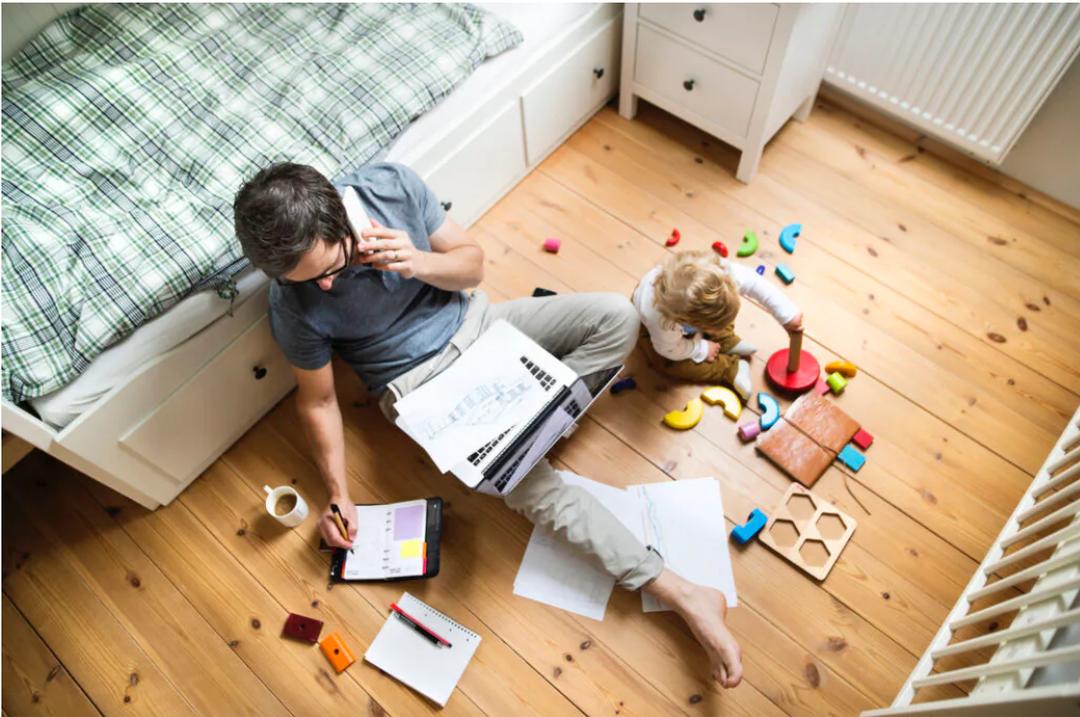


EXPERTEN GEFRAGT

10 Tipps, um Familien-Stress im Homeoffice zu vermeiden



Wenn plötzlich die ganze Familie zu Hause ist, kann das zu erhöhtem Streitpotenzial führen Foto: Getty Images

Von **Annelie Neumann** | 22. April 2020, 17:17 Uhr

Viele Eltern müssen derzeit von zu Hause arbeiten. Auch die Kinder verbringen ihre Tage nicht mehr in Kita und Schule, sondern ebenfalls daheim. Das ständige Aufeinandersitzen fördert Unordnung – und das wiederum birgt Streitpotenzial. 10 Tipps, wie man genau diesen Stress umgehen kann.

Die Corona-Krise hat den Alltag und die Wohnung gehörig auf den Kopf gestellt. Das eigene Zuhause ist zum Arbeitsort, zur Kita, Schule und Spielplatz mutiert. Eingespielte Routinen und gewohnte Freiräume entfallen. Kein Wunder, dass in vielen Haushalten aufgrund der Einschränkungen im Alltag nun das Chaos zu regieren scheint. Ständige Unordnung, fehlender Rückzugsraum, das Homeoffice im Wohnzimmer, die Schulaufgaben am Küchentisch und aufgeschobene Einrichtungsprojekte: All dies kann sehr belastend sein. Streit und Diskussionen sind da vorprogrammiert. Genau dieser Stress im Homeoffice lässt sich jedoch vermeiden. [Ordnungs-Coach Sabine Haag](#) aus Mainz und die Linzer [Wohnpsychologin Dr. Barbara Perfahl](#) erklären, wie man sich die derzeitige Wohnsituation erleichtern kann.

An advertisement for Fiverr. It features a blue background with a laptop in the center. The laptop screen shows a product page for 'Beats Solo3 Noise Cancelling Headphones 2020' priced at '\$299.95'. The text on the screen includes 'Beats Solo3 Noise Cancelling Headphones 2020', '\$299.95', and 'Beats Solo3'. Below the laptop, the text reads 'Verlagere dein Unternehmen ganz einfach ins Internet, mit Fiverr'. At the bottom, there is a green button with the text 'Noch heute starten'.

1. Das Wohnen als Grundbedürfnis ansehen

Die aufgeschobene Renovierung der Küche, das längst überfällige Ausmisten des Kellers oder die dringende Reparatur der Garderobe: Das ständige Zuhause sein konfrontiert uns permanent mit Wohnthemen. Das Thema Wohnen scheint in Anbetracht der schwerwiegenden Sorgen der Corona-Krise allerdings ziemlich nebensächlich zu sein, wird es doch gern als Luxusthema eingeordnet. Auch ein Blick auf die Bedürfnispyramide zeigt: Wohnen steht ganz oben bei der Selbstverwirklichung. Und für diese scheint gerade nicht die passende Zeit zu sein.

Falsch, sagt die Wohnpsychologin Dr. Barbara Perfaßl. „Wohnen ist eines unserer Grundbedürfnisse! Unsere Wohnung ist die Basis unseres Lebens, der Ort, von dem aus wir unseren Alltag bewältigen, der uns Sicherheit bietet, an dem wir uns zurückziehen, und uns erholen können sollen – quasi unser sicherer Hafen. Umso wichtiger ist es in einer Phase, in der die Welt aus den Fugen zu geraten scheint und in der wir gleichzeitig fast unsere gesamte Zeit im Zuhause verbringen. dass dieses Zuhause auch

WERBUNG



2. Improvisation statt Perfektion

Ob Raumaufteilung, Putzroutinen oder Mittagessen: Die Corona-Krise hat den Familienalltag gehörig durcheinandergewirbelt. Lieb gewonnene Rituale und bewährte Routinen müssen erst einmal pausieren. Um zu verhindern, dass gerade die erwachsenen Familienmitglieder durch die familiäre und berufliche Ausnahmesituation an ihre Grenzen kommen, hilft vor allem eines: improvisieren. Die Wohnpsychologin rät Familien einrichtungstechnisch zu improvisieren. Möbel können zweckentfremdet werden, Raumfunktionen getauscht werden. „Es muss nicht alles perfekt sein, es soll in der jetzigen Ausnahmesituation funktionieren und Entlastung schaffen.“

Auch Aufräum-Profi Sabine Haag rät zu etwas mehr Gelassenheit: **„Einfach mal durchatmen und sich sagen: Es gibt jetzt wichtigere Dinge als Ordnung im Haus. Hauptsache, wir kommen gemeinsam gut durch die Situation.“**

Ihr **SOS-Tipp**, wenn es mal ganz besonders chaotisch zugeht? „Durchatmen, alle

ei

el

la

n

3. Mit Familienkonferenzen den Stress im Homeoffice vermeiden

Egal ob offene Zahnpastatube, Essensreste in der Spüle oder achtlos liegengelassenen Schuhe im Flur: Jeder hat mindestens eine Sache, die ihn besonders nervt. Wenn man wie derzeit die ganze Zeit aufeinanderhängt, dann können gerade diese Punkte das Fass sehr schnell zum Überlaufen bringen. Deshalb sollte man sich gerade jetzt über Probleme oder Gegebenheiten, die einen massiv stören, ernsthaft unterhalten. Sabine Haag schlägt auf Nachfrage von myHOMEBOOK hierfür Gesprächsrunden in der Art einer Familienkonferenz vor. „Jeder darf einen Punkt nennen, der ihm besonders wichtig ist. Und dieser sollte dann von allen beachtet und eingehalten werden. Das kann bei einem Kind sogar der Kompromiss sein, dass in dieser Zeit beispielsweise alle Lego-Bauten im Zimmer aufgebaut bleiben dürfen.“

Tipp: Bei einer solchen Runde lassen sich auch wunderbar Ordnungsregeln und gemeinsame Aufräumrituale etablieren.

4. Rückzugsräume schaffen

Zu klein, zu beengt, kein Rückzugsraum: Viele Familien erleben aktuell eine besonders bedrückende Wohnsituation. Das Zuhause bietet für alle Lebensbereiche und Familienmitglieder nur begrenzte Kapazitäten. Damit vor allem Ruhe und Entspannung, aber auch ungestörtes Arbeiten und konzentriertes Lernen möglich sind, ist es wichtig, Rückzugsräume zu schaffen. Der Tipp der Wohnpsychologin: „Jeder Mitbewohner sollte zumindest für eine bestimmte Zeit am Tag einen Raum als „seinen“ Raum zur Verfügung haben.“

5. Bereiche klar definieren

Viele Wohnungen verfügen nicht über ein separates Arbeitszimmer. Wer im Homeoffice arbeitet, muss sich deshalb oftmals mit einem improvisierten Arbeitsplatz begnügen. Küchen- und Esstische fungieren daher in diesen Tagen vielerorts als Schreibtisch. Damit verschmelzen jedoch die ursprünglich getrennten Bereiche Arbeiten und Wohnen. Ein gesteigertes Stressniveau und sinkende Arbeitsleistung können die Folge sein.

Improvisation. Das kleine Bücherregal oder die große Zimmerpflanze können beispielsweise wunderbar den Arbeits- vom Essplatz abtrennen. Überlegenswert ist es auch, bestimmte Raumfunktionen vorübergehend zu tauschen. Das Esszimmer wird so zum Arbeitszimmer. Die Mahlzeiten werden stattdessen in der Küche eingenommen.

Auch interessant: [Mehrere Homeoffices zu Hause einrichten – 4 Tipps](#)

Auch jenseits des improvisierten Arbeitsplatzes hilft es, die Wohnung in verschiedene Bereiche einzuteilen, um Stress im Homeoffice zu vermeiden. Vor allem mit kleinen Kindern kann so das Durcheinander gut in Schach gehalten werden, wenn feste Bereiche eingeführt werden, in denen (und wirklich nur dort!) bestimmte Dinge gemacht werden dürfen, empfiehlt Aufräum-Coach Haag. Mögliche Bereiche wären:

-
- Essen: nur in der Küche
 - Spielen: nur im Kinderzimmer und Garten
 - Hausaufgaben: nur am Küchentisch oder am Schreibtisch
 - Schlafen: nur im Kinderzimmer/Schlafzimmer der Eltern
-

Die Bereiche kann jede Familie natürlich ganz individuell an ihre Räumlichkeiten und Bedürfnisse anpassen.

6. Routinen etablieren

Jetzt ist die perfekte Zeit, um neue Routinen zu etablieren. „Wenn man den ganzen Tag zuhause ist, dann ist es ganz leicht, die benutzte Müslischale sofort in die Spülmaschine zu stellen oder abends die Küche aufzuräumen, bevor man ins Bett geht. Das fällt einem nach kurzer Zeit so leicht, wie das Zähneputzen“, verspricht Sabine Haag.

Auch interessant: [Der perfekte Homeoffice-Hintergrund für Video-Konferenzen](#)

Wenn alle Familienmitglieder zuhause sind, bleibt es jedoch nicht bei einer Müslischale. Es wird mehr gekocht, gespielt und damit auch unweigerlich unordentlicher. Aber es haben nun auch alle Zeit, um

beispielsweise so gelöst, dass jedes Familienmitglied für einen Raum zuständig ist und dort regelmäßig gesaugt und aufgeräumt wird. Das funktioniert bei uns prima, weil jeder entscheiden kann, wann er das machen möchte und so der Druck herausgenommen wird.“

7. Reizüberflutung vermeiden

Sind alle Familienmitglieder rund um die Uhr zuhause, ist Unordnung vorprogrammiert. „Aufgrund der sowieso schon beengteren Situation ist man gleichzeitig aber noch empfindlicher, was Unordnung betrifft. Wir werden dann in manchen Momenten geradezu überschwemmt von all den Reizen um uns herum – ein großer Stressfaktor!“, so die Wohnpsychologin. Ihr Rat: Weniger ist mehr: Vermeiden Sie eine Reizüberflutung, indem Sie verstärkt leere Flächen schaffen. Befreien Sie daher Tische, Sideboards und einige Wandflächen von Deko und Alltagsgegenständen. Das wirkt sofort beruhigend.

8. Das Wohnen zelebrieren

Um die positiven Aspekte des Lebens nicht aus den Augen zu verlieren, empfiehlt Barbara Perfahl bestimmte Elemente des Wohnens jetzt ganz bewusst zu zelebrieren. Wie wäre es den Esstisch für das Abendessen einfach besonders festlich zu decken? Oder das Sideboard im Flur zur Dekorationsfläche zu erklären, die jeden Tag von einem anderen Familienmitglied gestaltet werden darf?

9. Feste Arbeitseinheiten mit kurzen Haushaltseinheiten kombinieren

Das Arbeiten zuhause verleitet schnell mal nebenbei dazu, Dinge im Haushalt zu erledigen. Um sich aber nicht durch Wäsche oder Staubsaugen von den beruflichen Aufgaben ablenken zu lassen, rät Sabine Haag, feste Arbeitseinheiten festzulegen. „Zum Beispiel eine Stunde arbeiten, dann die Waschmaschine füllen. Wieder eine Stunde arbeiten und dann die Spülmaschine ausräumen. Das schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Man bewegt sich zwischendurch kurz und verharnt nicht in einer ungesunden Sitzposition, bekommt den Kopf wieder frei und der Haushalt wird auch noch erledigt. Wichtig ist aber: feste Arbeitseinheiten und nur KURZE Haushaltseinheiten.“

10. Durch Ausmisten neue Energie tanken und frischen Wind in die Wohnung bringen

Neben all der Einschränkungen schaffen die Ausgangsbeschränkungen jedoch auch Raum für den Frühjahrsputz oder das große Ausmisten. Die Zeit in der eigenen Wohnung kann man auch ideal für

Sabine Haag empfiehlt, beim Ausmisten im Wohnzimmer zu starten. Dieser Raum hätte ihrer Erfahrung nach den geringsten Aufwand. Zudem bringe er das schnellste Erfolgserlebnis und viel Motivation zum Weitermachen.

Wichtig: Viele Wertstoffhöfe sind zur Zeit nur eingeschränkt geöffnet und überlastet.

Aussortierte Dinge können kurzfristig auch untergestellt und zu einem späteren Zeitpunkt entsorgt werden.

AUCH INTERESSANT

SEAT

So live hat sich der digitale Besuch im Autohaus noch nie angefühlt. Jetzt beraten lassen.

HERO WARS

Aktuell bestes Gratisspiel

PRO VERBRAUCHER

Gesetzliche zahlt kein Sterbegeld mehr

TRICKS

Vergilbte Toilettensitze wieder weiß machen

RICHTIG ENTSORGEN

Sollte man den Deckel beim Altglas abschrauben?

VON WILDWUCHS ZUM WOW-WUCHS

SO verwandelte sich dieser Garten in ein Paradies!

ACHTUNG

Pflanzen, die nicht in den Garten gehören

TAONGA · DIE INSELFARM

,

li

ig

ti