

Sonja Baum

**Mama managed
die Corona-Krise**

Punkt für Punkt aus der Stressfalle

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2021 Sonja Baum
Mama managed die Corona-Krise

Titelgestaltung & Grafik: Kai Kathe
Fotos: Armin Sengbusch

Herstellung und Verlag: Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7534-4305-8

Inhaltsverzeichnis

Mama am Rande des Wahnsinns	7
Wie ein Tag im Lockdown wirklich aussieht	10
Das Bonuspunktesystem	17
So funktioniert das Bonuspunktesystem	19
Gewichtung der Punktevergabe	21
Tagesbonus	22
Einlösen der Punkte	23
Die Belohnungen	24
Die Prämien-Übersicht	33
Punktesammeln – so funktioniert es	35
Muster-Bonuspunkteplan	37
Die Bonus-Woche	38
Bonuspunktesystem vs. freiwillig helfen	39
Stress vermeiden durch Planung?	41
Erziehung. Oder:	
Warum Entspannung so wichtig ist	48
Schnelle Entspannung	55

◆ MAMA AM RANDE DES WAHNSINNS

Ich bin keine Mama. Dieses Wort habe ich abgeschafft. „Mamaaaaaaa, Hunger!“, „Mamaaaaaaa, Fernsehen!“, „Mamaaaaaaa, spielen!“, „Mamaaaaaaa, anschnallen!“ – Bei uns heißt das „Mami“. „Mamiiii, Hunger!“ nervt zwar auch, klingt aber dabei viel netter. Viiiiiel netter. Mit „i“. Das war harte Arbeit, das „Mamaaaaaaa“ abzugewöhnen: „Ich heiße ‚Mami‘! ‚Mami‘ heißt das!“, reicht da nicht. Ich habe konsequent in allen Büchern, die ich vorgelesen habe und heute noch vorlese, „Mama“ gegen „Mami“ ausgetauscht. Hat funktioniert.

Dass es mich nur noch mindestens im Doppelpack gibt, daran habe ich mich erst bei Kind Nummer zwei gewöhnt. Das lag vor allem an den Fotos. Dass ich auf Fotos nicht mehr alleine zu sehen war. Früher auf Fotos – und das ist noch gar nicht sooo lange her – da war ICH zu sehen. Also. Ich auf einem Berggipfel. Ich vor einem roten Ford Mustang Cabrio ZWEI-Sitzer in der Wüste Nevadas. Ich am Steuer eines Schnellbootes auf dem Lake Powell, mit wehendem Haar, ohne Bootsführerschein. Ich beim Tanzen. Ich beim Trinken. Ich.

Dann sahen die Fotos irgendwann so aus: Baby auf dem Arm und ich. Baby auf dem Arm und meine Brust. Stehendes Baby und meine Beine.

Dann so: Grimassen schneidender kleiner Junge (der damit im Übrigen noch heute jedes Foto versaut), Baby und ich.

Und dann – und bei diesem Foto hat es bei mir ‚klick‘ gemacht: Siebenjähriger Junge macht Grimasse, sechsjähriges Mädchen grinst ihr super verlässliches Foto-Grinsen, dreijähriges Mädchen macht Quatsch und ist verwackelt. Dahinter: mein Auge. Und ein Stück der Nase vielleicht.

Da habe ich es verstanden: Ich bin Mutter. Wobei in „ich bin“ schon ein Denk- beziehungsweise Formulierungsfehler liegt. Ich BIN nicht. Mich gibt es nicht. So wie auf den Fotos. Die Kinder sind da. Von mir gibt es nur noch Stücke. Die sich zu einem Ganzen zusammensetzen, sobald ich an „mich“ denke. An mich denken tue ich wenig. Kids first. Und dann ich. Wer nochmal? Achja, ich! Ich!

Ich bin Mutter. Auf Fotos zumindest. Und für den objektiven Betrachter.

Aber.

Ich fühle mich überhaupt nicht so. Ich fühle mich immer noch wie damals. Als könnte ich bis nachts um 23 Uhr mit Freunden in der WG Wodka und Orangensaft im Wechsel trinken um dann, danach, um 23 Uhr, erstmal richtig loszulegen. Damals. Party in der Mensa. Mit Tanzen und Hopsen. Vor allem Hopsen. Und wild sein. SO fühle ich mich.

Heute trinkt man Gin Tonic. Um 19 Uhr. Bis etwa

21 Uhr. Keiner hopst. Man prostet sich über „Zoom“ zu. Und dann um 21 Uhr werde ich auch schon bald müde. Und ab 23 Uhr ist gar nichts mehr los mit mir. Und ob ich mich nun so fühle oder nicht: Ich bin Mutter. „Mami“. Und. Ich bin Köchin. Ich bin Putzfrau. Ich bin Haushälterin. Ich bin Taxifahrerin. Ich bin Logistikerin.

Und das sind NICHT die Berufe, die ich damals ins Poesie-Album geschrieben habe. Definitiv nicht.

Achja! Und ich bin noch etwas: Ich bin am Rande des Wahnsinns.

Und dann. Kam auch noch CORONA.

◆ **WIE EIN TAG IM LOCKDOWN WIRKLICH AUSSIEHT**

An dem Tag, an dem mir klar wurde, dass ich Hilfe brauche, begann ich zunächst darüber nachzudenken, für wen eigentlich die NOTbetreuung ist. Meine drei Kinder sind in Not und ich bin mindestens ebenso, wenn nicht noch mehr in Not.

In meine Überlegungen hinein trudelt eine Mail der Grundschule, dass man die Kinder möglichst nicht in die Notbetreuung schicken soll. Wegen der Kontaktbeschränkungen sollen die Kinder zuhause „betreut“ werden. Betreut? Ich lache grimmig auf. Ich betreue nicht. Ich bin Lehrerin für drei verschiedene Klassenstufen:

Ich versuche mir nebenbei reinzuziehen, wie das nochmal mit der Division beim Bruchrechnen war; versuche zu verstehen, warum Fledermäuse mit ihrem Ultraschall dichtbefellte Nachtfalter nicht erfassen können um es dann dem Sechstklässler verständlich zu erklären. Nebenbei versuche ich der Erstklässlerin beizubringen, wie man einen Stift richtig hält, da von keinem der Lehrer im ersten Schulhalbjahr festgestellt wurde, dass sie den Stift mit der rechten Hand wie eine Linkshänderin hält. Ich versuche alle drei Kinder zu motivieren und achja, zu motivieren und dann noch zu motivieren und schlage schnell nach, wie

das nochmal mit den adverbialen Bestimmungen war. Und mache eine Liste, welche Schulmaterialien fehlen, die man ja wegen des Lockdowns nicht mal eben so beim Laden um die Ecke kaufen kann, sondern im Internet bestellen muss, was dann ja auch wieder dauert, was zum Beispiel bei der Griffhilfe für die richtige Stifthaltung wirklich blöd ist. Nebenbei versuche ich sieben verschiedene Mails der Schulen und ihren Inhalt zu sortieren – in welchem Fach welche Blätter, Mappen oder Hefte zu welcher Uhrzeit wo an der Grundschule abgegeben werden müssen, welche der Unterlagen per Mail geschickt werden sollen, welche der schon bearbeiteten Unterlagen zuhause bleiben müssen, weil sie noch weiter bearbeitet werden sollen und wo an der Schule ich wann neue Unterlagen für welches Kind abholen muss. Parallel tröste ich die verzweifelte Erstklässlerin, die herzerreißend vor sich hin schluchzt: „Warum muss ich denn das alles machen?! Ich muss SO VIEL machen, ich bin nicht so ein Macher ...“ Ich erkläre ihr heute zum vierten Mal, dass das keine Hausaufgaben sind, sondern dass das Schule ist. Also, anstelle von Schule. „Deswegen sind das mehr Aufgaben, als du sonst aufhast“, erkläre ich und weiß, dass sie morgen wieder stöhnen und fragen wird: „Warum muss ich denn so viele Hausaufgaben machen?“

Dafür hat sie jetzt etwas ganz Aufregendes – ihr

erstes Online-Meeting mit der Klasse. Sie will nicht so richtig. „Wir machen das zusammen“, versuche ich sie zu – ja, genau! – MOTIVIEREN. Wir müssen der Viertklässlerin das iPad wegnehmen, das sie braucht, um ihre Aufgaben vom sogenannten „Padlet“ zu machen. „Was mach‘ ich denn dann?“, kreischt sie, „ich muss doch weitermachen, ich werde sonst NIE fertig! Das ist SO VIEL!“ Wieder Tränen. Ich tröste. Schnappe mir dann die Erstklässlerin und das iPad und wir versuchen uns einzuloggen – drei Minuten zu spät. Die Klasse hat schon angefangen. Mit was, verstehe ich nicht, weil ich versuche die Kamera zu aktivieren. Das Mikro immerhin geht. Es klingelt an der Tür. „Nicht weggehen, Mami!“, jammert die Kleine. Der Sechstklässler brüllt: „Die Pohooooost!“

Die Kinder dürfen nicht aufmachen, wenn Fremde klingeln. „Ja!“, brülle ich zurück, „Ja! Mist! Ich ... EGAL!!!! Lass es klingeln!“ Der Lehrer bittet die Erstklässlerin ihr Mikro auszustellen. Au backe. Das war peinlich.

Sie soll ins Chatfenster eine „8“ schreiben, wenn sie nach 8 Uhr aufgestanden ist.

„Wo ist das Chatfenster?“, frage ich mich und die Erstklässlerin. Sie schaut mich mit großen Augen an. Achja. Chat. Fenster. Die Kleine hat keine Ahnung, was diese Vokabeln bedeuten. Ich schreibe eine „8“ ins gefundene Chatfenster und setze an Punkt 137 der gedanklichen To-Do-Liste:

Der Kleinen einen Computer-Crashkurs geben.

„Das klappt doch schon ...“, höre ich den Lehrer sagen. Mehr höre ich nicht. Die Technik hakt und wir werden aus dem Meeting geworfen. Ich logge uns neu ein, der Große steht in der Tür: „Mami, ich verstehe Englisch nicht! Und in Religion soll ich einen Schuhkarton in ein „Anne Frank“-Museum umbauen. Hast du einen Schuhkarton?“ „Ja, warte, gleich!“, sage ich und versuche zu verstehen, was man jetzt wieder in das Chatfenster schreiben soll. Endlich geht auch das Videobild. Ich sehe mich zum ersten Mal an diesem Morgen an. Ich sehe aus, wie gerade aus der Dusche gekommen. Nur dass ich dazu gar keine Zeit hatte. Zum Duschen. „Schuhkarton, Schuhkarton“, denke ich „wo habe ich bloß einen Schuhkarton?“ Wir fliegen wieder aus dem Meeting. Die Viertklässlerin brüllt: „Wann kriege ich das iPaaaaaaaad?“ Ich seufze und sage zu der Kleinen: „Wir lassen das jetzt mal. Das war doch schon ganz toll, nächstes Mal klappt es sicher besser.“ Sie sieht irgendwie traumatisiert aus. „Mami, ich glaube ich will das nicht nochmal machen.“ Ich streiche ihr über den Kopf. Mir gehen die Worte aus. „Da siehst du doch die anderen alle“, versuche ich es.

„Aber nicht in ECHT!“, schluchzt sie.

Ich bringe der Viertklässlerin das iPad, helfe dem Sechstklässler bei Englisch. Die Kinder bräuchten dringend eine pädagogisch ausgebildete Person.

Ich weiß nicht, wie man die Wahrscheinlichkeit von Augensummen berechnet und verständlich erklärt. Ich weiß, wie man den Kindern Liebe gibt. Denn ich bin Mutter und keine Lehrerin.

„Möchtest du nicht mal Pause machen?“, frage ich den Großen. „Nein, ich will fertig werden!“, schnaubt er und fügt an: „Ich freue mich nie auf den nächsten Tag. Da wartet immer nur dieser Berg an Aufgaben auf mich und ich sitze hier stundenlang allein an meinem Schreibtisch. Es ist alles so trostlos.“ Ich drücke ihn einmal fest und laufe dann im Dauerlauf in den Keller um einen Schuhkarton zu suchen. Ich muss mich beeilen, um bei der Erstklässlerin gleich nochmal die Stifthaltung zu kontrollieren. ‚Eine Pause‘, denke ich, ‚ich brauche dringend eine Pause‘.

Ich finde einen Schuhkarton, schaue nebenbei nochmal schnell auf mein Handy und bleibe abrupt stehen, weil ich fassungslos den Gute-Laune-Klassenchat der Erstklässlerin überfliege: „Wie war das schön mal alle im Meeting zu sehen“, „das hat ja suuuuuuper geklappt“, Blümchen und lächelnde Smiley-Emojis überhäufen sich und dann noch ein süßes Foto der einen Klassenkameradin mit ihrem wunderschön gebastelt und gestalteten „Apfel-Lapbook“! Ach, wie ist die Welt doch heile bei allen anderen. Nur bei mir nicht. Ich mische etwas unüberlegt den Klassenchat auf und schreibe: „Ich verstehe nicht, wir Ihr alle so gut drauf sein könnt. Wir

haben es nicht pünktlich zum Meeting geschafft, weil ...“ - und hier schildere ich das hier schon bekannte Chaos. „Für einen Technikcheck habe ich wertvolle Zeit verplempert, in der mich meine Kinder gebraucht hätten. Es sind zu viele Aufgaben, meine Tochter ist unmotiviert und sie vermisst ihre Mitschüler. Ich sehe alle drei Kinder unter der Situation leiden. Sie weinen regelmäßig wegen der Schulaufgaben. Sie weinen sonst NIE wegen der Schule. Ich habe meinen Humor und mein Lachen verloren. Ich kann mich nicht darüber freuen, Eure Kinder ONLINE zu sehen. Das ist für mich absurd und traurig. Meine Kinder brauchen dringend echten, wirklichen Kontakt. Mit Anfassen und Anlächeln, ohne Maske. Aber schön, dass es bei Euch besser läuft.“

Als das raus ist, fange ich an zu heulen und schließe mich im Klo ein, damit meine Kinder mich so nicht sehen. Danach geht es mir irgendwie besser. Im Chat passiert derweil etwas Erstaunliches: GRABESSTILLE. Nichts. Im Laufe der nächsten Stunde erhalte ich acht private Nachrichten und Anrufe von Müttern, denen es genauso geht. Sie bedanken sich. Ich hätte ihnen aus dem Herzen gesprochen, das hätte so gutgetan. Nicht eine traut sich, das direkt in den Chat zu schreiben.

Die erste Nachricht im Chat kommt dann zwei Stunden später: Eine Antwort auf die lächelndes-

Kind-mit-Apfel-Lapbook-Idylle: „Oh wie niedlich!
>lachendes Smiley mit Herzchenaugen<“.

Mein Kopf schmerzt, ich habe ein Druckgefühl auf den Ohren und - eine Pause, denke ich, eine Pause wäre gut. Ich setze mich an den Schreibtisch neben die Erstklässlerin und schiebe ihre Hand und Finger behutsam in die richtige Position. Sie sagt: „Schule macht viel mehr Spaß mit den anderen Kindern.“ Dann drückt sie mich stürmisch und nuschtelt in meinen Pulli: „Mami, ich hab dich sooooo lieb.“ Noch neun Stunden durchhalten, denke ich. Noch neun Stunden. Dann ist der Tag um. Und: Ich brauche Hilfe, denke ich noch. Und die einzigen, die momentan helfen können, sind die Kinder.

◆ DAS BONUSPUNKTESYSTEM

Bei uns war also nicht zuletzt wegen des Corona-Lockdowns alles aus dem Ruder gelaufen. Ich ging auf dem Zahnfleisch und die Kinder auch. Jeder Tag glich dem vorherigen. Uns fehlte allen ein **Anreiz**.

Ich hatte das Gefühl, ich räumte nur noch hinter den Kindern her, machte Essen, räumte auf, machte die Wäsche, räumte auf, machte Essen ... Der Große vergaß ständig seine Vokabeln zu wiederholen, die Kleinste ließ sich bedienen und alles für sich machen und die Mittlere versuchte mich zu entlasten und mir zu helfen – während die anderen beiden ihr dabei zusahen.

Bei drei Kindern verliert man irgendwann die Übersicht. Wer wann sein Instrument geübt hat, ob sie die Kaninchen gefüttert haben – ja, wir haben seit des ersten Lockdowns auch noch diverse Haustiere – ob die Kleine zusätzlich zu den Schulaufgaben auch noch lesen übt, wer eigentlich mal irgendwann geholfen hat den Tisch abzuräumen. Und den Müll könnten sie doch im Grunde genommen auch mal rausbringen.

Und so langsam entwickelte sich eine Idee in meinem Kopf, was hier Abhilfe schaffen könnte: Für mich Entlastung und für die Kinder etwas Aufregendes, Neues. So kam ich darauf, ein

Bonuspunktesystem einzurichten. Ich grübelte darüber nach, googelte im Internet, recherchierte, was es an Bonussystemen für Kinder zu finden gab, befand das alles für nicht ausreichend und fing dann an, mein eigenes Bonuspunktesystem zu entwickeln.

Und dann war es fertig. Ich pinnte die Punkteaufkleber, die Punktetabelle und die Übersicht, welche Belohnungen es für wie viele Punkte gibt, an den Kühlschrank. Am Nachmittag, als die Kinder mit ihren Schulaufgaben fertig waren, erklärte ich ihnen das Bonuspunktesystem. Da die Kleinste noch nicht so gut lesen kann, hatte ich die Befürchtung, dass es für sie zu kompliziert war. Doch eine Stunde später hatte sie bereits sechs Punkte gesammelt und war damit stolzer Spitzenreiter – ihr Zimmer war aufgeräumt, ihr Bett war gemacht, meine Blumen waren gegossen, sie hatte Klavier geübt und beim Abendessen die verhassten Paprikastreifen aufgegessen.

Sie liegt punktemäßig immer noch vorn, aber die beiden Älteren sind dicht auf und bei allen Dreien ist auch nach Wochen die Begeisterung noch ungebremst.

Ich bin entlastet.

Und, um es auf den Punkt zu bringen:

Es läuft bei uns.

✦ **SO FUNKTIONIERT DAS BONUSPUNKTESYSTEM**

Kinder lieben Belohnungen. Wichtig ist dabei nur, ihnen genau zu erklären, warum und wofür es die Belohnungen gibt. Selbstverständliches wie Hausaufgaben oder Zähne putzen sollte nicht belohnt werden.

Das Bonuspunktesystem basiert darauf, dass es für unterschiedlichste Tätigkeiten Punkte zu sammeln gibt:

- ❖ Für alltägliche Hausarbeiten, von denen alle Familienmitglieder betroffen sind. Alle anderen profitieren also von dieser Arbeit, wenn sie erledigt wird.
- ❖ Für Zimmer aufräumen und Betten machen. Die Kinder lernen dadurch Ordnung zu halten und profitieren jeder für sich, weil das Spielen im aufgeräumten Zimmer auch wieder Spaß macht. Je öfter sie aufräumen, desto schneller lernen sie, wo etwas hingehört. So geht es immer schneller und läuft irgendwann ganz automatisch ab.

Weiterlesen?

„Mama managed die Corona-Krise“ ist als
Taschenbuch und eBook erhältlich:
auf www.bonuspunkteplan.de, im Buchhandel
und in bekannten eBook-Shops.