

„Es darf sich anfühlen wie Schule“

Die zweifache Mutter Daniela Hadem-Kälber bietet Training in Stressprävention an. Häufig coacht sie Münchner in Extremsituationen. Ein Stressfaktor ist derzeit Homeschooling – weswegen Väter und Mütter oft Hilfe suchen

Von Hüseyin Ince

Wenn jemand aus eigener Erfahrung spricht, um einen guten Ratschlag zu geben, ist das bekanntlich nie verkehrt. Das ist bei der Profi-Beraterin Daniela Hadem-Kälber so. Eines ihrer beiden Kinder ist im Homeschooling-Alter. Somit weiß sie, wovon sie spricht, wenn sie Eltern zum Thema Homeschooling berät. Ein Gespräch über die Schule zu Hause – und wie man sie möglichst stressfrei arrangiert.

AZ: Frau Hadem-Kälber, Homeschooling geht weiter, wahrscheinlich auch nach Januar. Wen trifft das am meisten?

DANIELA HADEM-KÄLBER: Je jünger die Kinder, desto größer ist die Belastung für Eltern. Kleinere Kinder im Kita- oder Kindergartenalter brauchen die größte Aufmerksamkeit. Sie können sich meist nur kurz selbst beschäftigen. Im Grundschulalter sind sie selbstständiger, gleichzeitig ist mehr Unterstützung beim Homeschooling gefragt.

Und ab welchem Punkt suchen die Eltern bei Ihnen Rat?

Oft dann, wenn sie nicht mehr weiterwissen. Wenn das Stresslevel so hoch ist, dass sie eine Veränderung herbeisehnen.

Was raten Sie dann?

Atmen. Richtig sowie bewusst atmen.

Das hilft?

Das ist oft der erste Schritt und eine wichtige von vielen Techniken, Stress zu mindern und zu entspannen. Es hilft sehr. Dafür muss man nicht zwingend einen Yogakurs belegen.

Und wie atme ich richtig?

Wir Westeuropäer haben uns häufig eine falsche Atemtechnik angewöhnt. Wenn wir einatmen, zieht sich der Bauch oft nach innen. Dabei müsste es umgekehrt sein. Der Bauch müsste sich beim Einatmen wölben. Das kann man gut an sich selbst testen. Und zwischen Ein- und Ausatmen gibt es eine kleine Pause.

Wie coachen Sie überforderte Eltern weiter?

Ich berate vorwiegend systemisch. Ob Beruf oder Familie: Ich schaue nicht nur, wie die individuelle Problemstellung ist, sondern, wie das Leben ei-



Daniela Hadem-Kälber zeigt ihr sogenanntes Familienbrett – oder auch Systembrett. Sie nutzt es für Familien-Aufstellungen.

Foto: Daniel von Loeper

AZ-INTERVIEW

mit

Daniela Hadem-Kälber

Die 37-jährige Beraterin schaut sich das Gesamtbild eines Problems an. Nur punktuelle Ratschläge seien nie so effektiv, sagt Hadem-Kälber.

ner Person im Gesamtzusammenhang von Familie, Job und Gesellschaft eingebettet ist. So kann man Klarheit gewinnen und Belastungen reduzieren. Es nimmt viel Stress, wenn ich sehe: Um mich herum sind zwar viele Belastungen, andererseits sind da Ressourcen. Darauf konzentriere ich mich. Welche Talente hat die Person, wo sind da Kraftquellen, versteckte Kompetenzen, die einen in schwierigen Phasen stützen können.

Kommen wir zurück zum Homeschooling. Bei wie viel Prozent Ihrer Klienten ist das ein großes Thema?

Ich würde sagen, in etwa 50 Prozent der Fälle. Ich berate zum Großteil Menschen mit minderjährigen Kindern, muss ich dazusagen.

Homeschooling hieß ja vor Corona, Kinder zu Hause auszubilden, ganz ohne Schule, was

in Deutschland eigentlich streng verboten ist.

Das ist ein großes Problem. Es ist nicht ganz klar, was das für Eltern bedeutet, welcher Anspruch einhergeht. Viele Eltern haben das Gefühl oder den Anspruch, Lehrer für ihr Kind sein zu müssen. Es ist wichtig, sich stattdessen klar zu machen, Eltern bleiben zu dürfen.

Was raten Sie den Eltern, die mit Homeschooling ihre Probleme haben?

Ganz viel hat mit der inneren Einstellung zu tun. Die Eltern verspüren Druck und übertragen ihn unbewusst auf die Kinder. Es kommt zu einer Stressspirale. Der erste Schritt: die Wirklichkeit auf einer bewussten Ebene akzeptieren, wie sie ist. Es bringt nichts, täglich darüber nachzudenken, dass Corona am besten sofort verschwinden sollte oder die Schule ab morgen öffnen könnte. Die Situation wird sich nicht ändern, wenn man sich darüber ärgert. Außerdem verschlingt das wahnsinnig viel Energie. Das klingt banal, ist aber ein großer Prozess.

Stattdessen?

Im Hier und Jetzt leben. Die Lebenszonen gestalten, die jeder eigenständig gestalten kann. Die Herausforderung annehmen, statt sich darüber zu är-

gern. Was tue ich als Nächstes? Diese Frage muss zentral sein. Das hat einen doppelten Effekt. **Nämlich?**

Ihr Stressniveau sinkt. Zusätzlich lernen Kinder von uns. Sie bringen nebenbei Ihren Kindern bei, mit Stresssituationen umzugehen, daran zu wachsen.

„Je mehr Kinder, je enger der Raum, desto größer ist der Stress.“

Sie sagten im Hier und Jetzt. Wie findet man dahin?

Da gibt es verschiedene Übungen. Meditation oder eine Fantasiereise gehören dazu.

Wie sieht so eine Reise aus?

Sie begeben sich gemeinsam gedanklich an einen Ort, an dem Sie sich sicher fühlen, gerade deshalb, weil wir ja zur Zeit kaum reisen können. Das kann ein Ort aus einem Lieblingsfilm oder Lieblingsbuch sein. Wie schmeckt es dort, wie riecht es dort? So konkret wie möglich.

Wie gut hilft Bewegung?

Natürlich sehr. Das baut Stresshormone ab. Am besten gemeinsam mit den Kindern einen Waldspaziergang machen – oder zumindest über eine Wiese. München hat ja zum



Ein Drittklässler nimmt mit einem Tablet am Online-Unterricht teil – und hebt wie im Unterricht die Hand.

Foto: imago

Glück relativ viele Grünflächen und Wälder. Dafür muss man nicht zuerst an den Starnberger See fahren. Jüngere Kinder können da zwei Dinge verbinden: Bewegung und dazu Unterricht.

Beim Spaziergang Vokabeln abfragen?

Ja, warum nicht? So lange das die Kinder mitmachen.

Viele Münchner leben in engen Wohnungen. Wie funktioniert da Homeschooling?

Je mehr Kinder und je enger der Raum, desto größer ist der Stress. Völlig klar. Da bricht teilweise die Internetverbindung zusammen. Daher rate ich, wenn möglich: Struktur und Rhythmus reinbringen, für jeden einen Arbeitsplatz ge-

stalten. Wer ist wann dran, wer steht wann auf? Am besten hat jeder seine eigene Lernphase und seinen Lernort. Und das sollte man auch einhalten. Kinder sollten nicht das Gefühl bekommen, dass Lockdown Ferien bedeutet. Es darf sich schon anfühlen wie Schule.

Sie haben selbst ein Kind im Homeschooling-Alter. Sie wirken sehr entspannt. Welche Techniken haben Sie?

Wenn ich morgens aufwache, mache ich eine Atemmeditation und einige Bewegungsübungen. Tagsüber lege ich immer die ein oder andere Minute am Schreibtisch ein, schalte alle Klingeltöne aus und atme bewusst und frei. Und ich gehe ein bis zwei Mal die Woche joggen.

Schramme am Porsche: 200 000 Euro

17-Jähriger steigt bei einem Auto-Veredler ein und beschädigt dabei einen Supersportwagen

Was sich der 17-Jährige für sagenhafte Reichtümer von einem Einbruch in eine exklusive Autowerkstatt in Freimann erhofft hat, ist unklar.

Seine Beute ist jedenfalls bescheiden: drei Getränkedosen. Dafür verursachte er einen enorm hohen Schaden, den er jetzt vermutlich für den Rest seines Lebens in Raten abstoßern

muss. Der arbeitslose Jugendliche stieg am Freitag vergangener Woche in eine Werkstatt ein, die sich auf das Veredeln von Luxusautos spezialisiert hat. Gegen 23.40 Uhr schlug der Teenager eine Fensterscheibe am Gebäude ein.

Sein Pech: Als das Glas zerbrach, flog etwas gegen einen in der Werkstatt stehenden Supersportwagen. Der Porsche 356, das selbe Modell, das Kino-Legende James Dean fuhr, kostet ungläubliche 1,5 Millionen Euro. Bei dem Einbruch wurde die

Lackierung der Sportwagenleuchte leicht beschädigt. Kaum mehr als ein Kratzer, aber der geht bei einem Porsche 356 ordentlich ins Geld.

Was bei einem normalen Auto vielleicht mit etwas Schleifpolitur oder im schlimmsten Fall mit einer Nachlackierung der beschädigten Stelle aus der Welt zu schaffen wäre, hat im Fall dieses speziellen Sportwagens den Gegenwert eines Münchner 1-Zimmer-Apartements – rund 200 000 Euro. Auf diese Summe wird der Lackschaden an dem

Porsche derzeit geschätzt. Eine Summe, für die der Täter aufkommen muss. Als der 17-Jährige die Werkstatt durchsuchte, fand er lediglich drei Dosen: eine mit Johannisbeerschorle, eine mit Grünem Tee und eine mit Orangensaft, mehr nicht.

Zudem löste er Alarm aus. Eine Polizeistreife nahm den Teenager fest. Er wurde einem Ermittlungsrichter vorgeführt, der Haftbefehl erließ. Anschließend kam der Tatverdächtige in die JVA Stadelheim in Untersuchungshaft. **Ralph Hub**

Tagen Stadträte bald im Homeoffice?

Stadträte sollen auch digital abstimmen können, fordert die SPD-Fraktion

Vom Schulunterricht bis zum Geschäftsmeeting – seit Corona findet vieles digital statt. Nur für den Stadtrat gilt das nicht. Zwar konnten sich Zuschauer die Sitzungen im Videostream ansehen, die Stadträte müssen allerdings

für die Abstimmungen physisch anwesend sein. Das schreibt die Gemeindeordnung so vor.

Die SPD fordert deshalb die bayerische Regierung nun auf, das Gesetz zu ändern. Nur so könnten die Politiker ihrer Arbeit ohne Gesundheitsrisiko nachgehen, heißt es in dem Antrag. Im Januar fallen in München aufgrund der Pandemie fast alle Sitzungen aus. **che**