

# „Ein Blick in die Zukunft kann helfen“

Psychologie-Professor Forstmeier über das Getrenntsein an Ostern

Prof. Dr. Simon Forstmeier ist Leiter des Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie und Klinische Psychologie der Lebensspanne an der Universität Siegen. **Daniel Berg** hat mit ihm gesprochen.

**Was macht es mit den Menschen, wenn sie über Ostern nicht wie gewohnt mit der Familie zusammen sein können?**

**Simon Forstmeier:** Das lässt sich pauschal nicht beantworten, weil wir alle unterschiedlich mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Aber natürlich werden viele Menschen, die zum Osterfest geplant hatten, sich zu treffen, daran erinnert, dass wir gerade in einer problematischen Situation sind. Die mit dieser Situation verknüpften Gefühle

könnten noch einmal verstärkt werden. Sorgen und Ängste die Gesundheit oder die Finanzen betreffend. Oder Gefühle wie Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Einsamkeit. Das sind Stressfaktoren, die stärker zu Tage treten können.

**Welche Strategien gibt es, diesen Zustand zu vermeiden?**

Wenn man sich schon nicht sehen kann, dann kann man ja trotzdem miteinander reden. Telefonieren - wenn möglich sogar mit Bild - ist eine Möglichkeit, die Belastung für alle zu reduzieren. Aber es kommt auch darauf an, worüber man dann redet. Es ist naheliegend, sich seinen Sorgen hinzugeben und das Coronavirus zu thematisieren. Ich rate genau das nicht zu machen. Denn



**Prof. Simon Forstmeier**

gerade die ältere Generation hat schon so viel erlebt und geschafft, dass es ein guter Anlass ist, sich das gemeinsam vor Augen zu führen. Auch ein Blick in die Zukunft kann helfen: Schmieden Sie Pläne für die Zeit danach, entwerfen Sie positive Fantasien.

**Was hilft noch?**

Machen Sie die Dinge synchron. Jeder, der geplant hat, sich mit der Familie an Ostern zusammenzusetzen, könnte sich vornehmen, gleichzeitig das gleiche zu tun. Das heißt: Für die gleiche Uhrzeit das gleiche Essen zuzubereiten und es zu sich zu nehmen. Den gleichen Film zur gleichen Zeit zu starten. So denkt jeder an den jeweils anderen. Das schafft Verbundenheit, obwohl man sich nicht im selben Raum befindet.

## Gängige Plattformen für Videochats

■ **Facetime:** Die vorinstallierte App findet sich auf den meisten Apple-Geräten (iPhone und iPad). Es sind Chats mit bis zu 30 Personen möglich. Ratsam ist es, die Gespräche zu führen, wenn die Teilnehmer sich im WLAN befinden. Ansonsten kostet das Datenvolumen.

■ **Zoom:** Ein Account ist nicht notwendig. Es wird nur die installierte Software oder die App auf dem Smartphone benötigt. Teilnehmerzahl: bis zu 100. Kosten: keine, jedoch auf 40 Minuten pro Gruppenbesprechung begrenzt. **zoom.us**

■ **Skype:** Zur Nutzung auf Smartphone und PC braucht man ein Skype- oder Microsoft-Konto. Bis zu 50 Teilnehmer. Außerhalb des WLANs fallen Internet-Kosten an. **skype.com**