

**Königshaus:** Lichtblick für die Queen

## Prinz Philip aus Klinik entlassen

London/Windsor. Das dürfte die Queen aufatmen lassen: Prinz Philip hat seinen Krankenhausaufenthalt in London beendet. Der 99 Jahre alte Ehemann von Königin Elizabeth II. (94) verließ am Dienstag das King-Edward-VII.-Hospital in London, nachdem er rund einen Monat in verschiedenen Kliniken verbracht hatte. Er wurde dabei erfolgreich am Herzen operiert. „Seine Königliche Hoheit möchte sich bei allen medizinischen Fachkräften bedanken“, teilte der Palast nach Philips Ankunft auf Schloss Windsor mit. Auch für Genesungswünsche bedankte sich der Royal. Aus Palastkreisen hieß es, er sei „guter Dinge“.

### Rückzug auf Schloss Windsor

Auf Videoaufnahmen war zu sehen, wie Philip auf der Rücksitzbank eines schwarzen Autos das Klinikgelände verließ. Offenbar konnte er selbstständig einsteigen. Der genaue Grund für die ursprüngliche Einweisung des Herzogs von Edinburgh, wie Philip in Großbritannien genannt wird, ist nicht bekannt. Er habe eine Infektion gehabt, hieß es lediglich. Mit dem Coronavirus hatte das aber nichts zu tun. Prinz Philip und die Queen haben bereits mindestens eine Impfung erhalten.

Die beiden haben sich seit Ausbruch der Pandemie auf Schloss Windsor nahe London zurückgezogen, die Königin zeigte sich seitdem nur zu wenigen Anlässen in der Öffentlichkeit. Philip ist schon vor einigen Jahren in den Ruhestand gegangen. Auf ein Familientreffen an Weihnachten hatten die Royals verzichtet. Die Spekulationen über Philips Gesundheitszustand erreichten einen Höhepunkt, als Thronfolger Prinz Charles (72) seinen Vater Ende Februar in der Klinik besuchte. Die beiden hatten sich Berichten zufolge monatelang nicht gesehen. *dpa*



Prinz Philip verlässt in einem Auto eine Privat-Klinik in London. BILD: DPA

**Corona:** Tschechische Tierparks bieten Abwechslung

## Videoschalte für Primaten

Brünn. Wegen des Corona-Lockdowns macht sich bei vielen Tieren in den tschechischen Zoos Langleweiligkeit breit. Mit einer Videoschalte sorgen nun zwei Tierparks für Abwechslung bei ihren Schimpansen, die ohne Besucher auskommen müssen. Über zwei Großbildschirme können sich die Gruppen im Zoo in Brünn (Brno) und im Safari-Park in Dvur Kralove gegenseitig beobachten – über eine Entfernung von rund 150 Kilometern. Die Öffentlichkeit kann noch bis mindestens Ende der Woche täglich über einen Internet-Livestream zuschauen, wie eine Sprecherin am Dienstag sagte.

Bei den Tieren kommt das gut an: „Unsere Schimpansen gehören schon zu den Senioren, aber jede Neuheit ist für sie interessant“, sagte Schimpansen-Pflegerin Mariana Husbikova. Manchmal würden die Menschenaffen mit ihrem Essen angeben – oder den Pflegerinnen und Pflegern im anderen Zoo beim Saubermachen zusehen. „Für diese sehr intelligenten Tiere ist das ein neuer und interessanter Impuls, teilte Zoo-Direktor Martin Hovorka mit. *dpa*



Momente der Gemeinsamkeit sind für Familien wichtig – zum Beispiel bei einem Videospiel. BILD: ISTOCK

# Wie Eltern ihre Kinder in der Krise stärken können

Auf die Kleinen und auch Jugendliche hat die Pandemie gravierende Auswirkungen. Momente der Leichtigkeit und eine feste Struktur helfen allen, sagen die Familienberater Heike Claassen und Volker Baisch. Und: nicht ständig über Schule sprechen...

Von Bettina Eschbacher

*Frau Claassen, Herr Baisch, die Pandemie verlangt uns allen viel ab – warum sind Kinder und Jugendliche durch die Einschränkungen besonders belastet?*

**Volker Baisch:** Schauen wir uns die Jugendlichen an: Pubertät ist eine sehr intensive Zeit. Dazu gehört, neue Herausforderungen angehen, sich mit Gleichaltrigen ausleben, Abstand von den Eltern gewinnen und eigene Lebenspläne schmieden – all das ist genau jetzt nicht möglich. Das für Jugendliche so wichtige soziale Leben verlagert sich fast komplett in die digitale Welt. Und eben in der Zeit, in der sie eine kritische Distanz zu den Eltern suchen, sind sie wegen der Corona-Vorgaben besonders viel mit ihnen zusammen. Das ist auch für Eltern, die schon im normalen Alltag von den extremen Gefühlsschwankungen ihrer Kinder meist überfordert sind, sehr schwer auszuhalten.

**Heike Claassen:** Denken Sie an all die geplatzen Träume, Abschlüsse können nicht gefeiert werden, Übergänge werden nicht gewürdigt. Dazu kommt die Angst vor Arbeitslosigkeit, die Corona kommt.

*Und wie ist es bei kleineren Kindern?*

**Claassen:** Sie müssen sich vorstellen, was ein Jahr Corona für einen Fünfjährigen bedeutet. Das ist ein Fünftel seiner Lebenszeit! Die meisten Kinder wirken sehr brav auf uns Erwachsene, sie halten sich an die Regeln, sind sehr vorsichtig. Aber diese Bravheit hat einen großen Preis, weil die Kinder dafür ihre ureigensten Bedürfnisse unterdrücken müssen – draußen spielen, Freunde treffen, ausgelassen sein, sich in einer Gruppe mit anderen Kindern erleben.

*Was hat das für Folgen?*

**Claassen:** Der Hirnforscher Gerald Hüther hat festgestellt, dass sich bei kleineren Kindern etwas in ihren Gehirnen verändert. Ihre lebendigen Bedürfnisse werden so stark unterdrückt und ausgebremst, bis die Kinder von selbst nicht mehr raus wollen, sich zurückziehen und gar nicht mehr mit anderen spielen möchten. Sie verhalten sich gar nicht mehr wie Kinder. Es gibt Forscher, die nach den Infektionswellen eine weitere Welle psychischer Krankheiten als Folge von Corona erwarten.

**Baisch:** Das Virus greift die Seele der Jugendlichen an. Ängste und psychische Krankheiten haben massiv zugenommen. Die Jungs driften verstärkt in Computerspiel-Welten ab – junge Gamer haben während der ersten Corona-Beschränkungen doppelt so viel gespielt wie zuvor. Hier wächst die Suchtgefahr enorm. **Claassen:** Bei heranwachsenden Mädchen ist die Gefahr sehr gewachsen, an Magersucht zu erkranken. Das ist meist der Versuch, wenigstens Kontrolle über den eigenen Körper zu bekommen, wenn schon die Außenwelt durch Corona nicht zu kontrollieren ist.

*Und bei den Größeren?*  
**Baisch:** Für alle sind klare Struktur wichtig, feste Zeiten und liebevoll-gewonnene Rituale. Das kann das gemeinsame Essen oder der wöchentliche Einkauf sein, dabei kommt man leichter ins Gespräch miteinander. Jugendliche ziehen sich ja eher zurück. Wenn sie reden wollen, fangen sie ganz unerwartet damit an. Dann sollten Eltern gut zuhören, selbst wenn der Moment gerade nicht so passend ist. Was ich alles beim Herumchauffieren meiner Tochter über deren Leben erfahren habe... Außerdem sollten Eltern sich mit den sozialen Medien befassen, die ihre Kinder nutzen. Sich was erklären lassen – auch dabei entstehen gute Gespräche.

*Wie können Eltern ihren Kindern helfen?*

**Claassen:** Kleinere Kinder einfach mal fragen: Wie geht es dir, was wünschst du dir? Wir können ihnen ihre Freunde nicht ersetzen, aber wir können kleine Elemente der Leichtigkeit, des Ausgelassenseins einbauen – mit ihnen tanzen, Quatsch machen, rausgehen in die Natur, ein gemeinsames Work-out! Und diese Momente der Gemeinsamkeit soll-

ten Eltern ganz bewusst erleben und genießen, das gibt Kraft. Das Thema Schule und Homeschooling darf nicht alles beherrschen. Am Abendbrot etwa hat es nichts zu suchen. Stattdessen könnte man sich gegenseitig für etwas loben, das man an dem Tag geschafft hat – als Ritual der Wertschätzung.

*Meist haben Eltern selbst mit den Folgen von Corona zu kämpfen. Sie fühlen sich zum Beispiel nach Monaten des Homeoffice und Homeschooling ausgelaugt. Wo soll da die Energie für mehr Leichtigkeit und Nähe herkommen?*  
**Claassen:** Ganz wichtig ist, die eigene Überforderung anzunehmen. Und gleichzeitig für sich gut sorgen, so weit das möglich ist – nicht nur auf die Kinder schauen. Es hilft, wenn Paare sich absprechen, damit sie sich gegenseitig eine Auszeit ermöglichen. Und sie sollten sich auch füreinander Zeit gönnen, denn eine Beziehung läuft zurzeit sehr schnell leer. Denn nur wenn es den Eltern gut geht, geht es auch den Kindern gut.  
**Baisch:** Für viele Väter ist es neu, dass sie die ganze Zeit mit ihren Kindern verbringen. Und Müttern fällt es gleichzeitig oft schwer, loszulassen. Stichwort Mental Load: Da braucht es gute Absprachen, um die Belastung, die durch das Organisieren des Familienalltags entsteht, gerecht zu verteilen.

*Im Zusammenhang mit der Krise wird auch immer wieder auf die Bedeutung der Resilienz verwiesen. Was heißt das?*  
**Claassen:** Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit von Menschen, erfolgreich mit belastenden Situationen umzugehen. Es wäre doch schön, wenn unsere Kinder diese Krise später als etwas verstehen, das sie mit uns gemeinsam durchgestanden haben, eine Zeit, aus der sie etwas gelernt haben. Wir können uns fragen, was wir aus dieser Krise mitnehmen wollen. Zum Beispiel, dass wir gar nicht so viele neue Kleider brauchen. Wir Erwachsenen mit all unserer Erfahrung können doch Zuversicht vermitteln. Dass es wieder anders wird, dass sich vieles nachholen lässt...  
**Baisch:** Für viele Familien ist ja auch nicht alles schlecht in dieser Krise. Dass sie so viel Zeit wie sonst nie miteinander verbringen, dass sie mehr Ruhe haben, erleben viele auch als positiv. Warum nicht ein Tagebuch führen, was alles gut läuft in dieser schwierigen Zeit?  
**Claassen:** Oder sich auf die Schulter klopfen: Was haben wir alles geschafft!

### Spezialisten für Vereinbarkeit

■ **Volker Baisch** ist Gründer und Geschäftsführer der Väter gGmbH in Hamburg, einer gemeinnützigen Unternehmensberatung.



■ Mit seinem Team begleitet er seit **zehn Jahren** Unternehmen und Organisationen, um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie in gleichberechtigten Partnerschaften zu fördern.

■ Gleichberechtigung, so sein Credo, gelingt nur mit **aktiven Vätern**, die er mit seinem Team dabei unterstützt, ihre Vaterrolle zu finden und gleichzeitig den Spaß am Job zu bewahren oder sogar neu zu entdecken.

■ Er berät **Personalentwickler**, Führungskräfte, die Politik, Thinktanks – und Väter.

■ Der gebürtige Lübecker ist **zweifacher Familienvater**.

■ **Heike Claassen** ist eine der Gründerinnen und **Geschäftsführerin** von CP Coaching und außerdem tätig als Therapeutin mit eigener Praxis in Lorsch.



■ Sie hat langjährige Praxis in einer Beratungsstelle. Außerdem ist sie **Fachberaterin Psychische Gesundheit** und Gefährdungsbeurteilung.

■ Die Diplom-Sozialpädagogin mit Weiterbildungen etwa im Bereich systemische Beratung und **Stressmanagement** ist unter anderem Spezialistin auf dem Gebiet des Eltern-Coachings.

■ Claassen bezeichnet die lösungsorientierte Unterstützung von Eltern im Berufsleben als eine persönliche Aufgabe. Sie gibt auch Seminare für Mitarbeitende bei verschiedenen **Konzernen** der Region. *be* (BILDER: BAISCH/CLAASSEN)

### LEUTE

#### Kanzlei soll Vorwürfe klären

London. Der Buckingham-Palast hat Berichten zufolge eine externe Anwaltskanzlei beauftragt, die Mobbingvorwürfe gegen Herzogin Meghan (Bild) aufzuklären. Die Nachrichtenagentur PA und der Sender CNN berichteten, dass die Kanzlei die Personalabteilung des Buckingham-Palastes bei der Untersuchung der Vorwürfe unterstützen werde. Die Londoner „Times“ hatte kurz vor der Ausstrahlung des Interviews von Herzogin Meghan (39) und Prinz Harry (36) vor gut einer Woche berichtet, dass im Jahr 2018 innerhalb des Palastes eine Beschwerde gegen Meghan wegen Mobbing die Runde machte.



#### Matthäus genießt das Leben

Frankfurt. Lothar Matthäus schließt unabhängig von einem möglichen Engagement als Bundestrainer eine Rückkehr ins tägliche Fußball-Geschäft praktisch aus. „Ich habe das Leben genießen gelernt“, sagte der Sky-Experte. „Den Stress, den man im Tagesgeschäft hat, den habe ich 30, 40 Jahre lang auf dem Fußballplatz und der Trainerbank erlebt. Jetzt ist es angenehmer, weil ich mehr vom Leben habe.“ Mit sich und seinem Leben sei er im Reinen.



#### Dolce und Gabbana zweifeln

Mailand. Die italienischen Star Designer Domenico Dolce (Bild) und Stefano Gabbana erwarten langfristige Veränderungen der Modebranche. „Bisher machten wir 85 Prozent unseres Umsatzes über unsere Geschäfte. Das wird sich totschick ändern“, sagte Gabbana (58) dem „Stern“. „Die Leute werden weniger reisen. Wenn mir also jemand vorschlägt, ein neues Geschäft in Tokio zu eröffnen, dann antworte ich natürlich mit Nein. Die Kunden haben Angst, in die Läden zu kommen.“ *dpa* (BILDER: DPA)



**Tiere:** Faultier-Nachwuchs im Münchner Tierpark

## Schlafen und kuscheln

München. Sie schlafen bis zu 20 Stunden am Tag und kuscheln sich fest an den Bauch der Mutter: Faultier-Babys. Im Münchner Tierpark Hellabrunn gibt es nach drei Jahren wieder Nachwuchs bei den Tieren. Das Kleine der Eltern „Maya“ und „Heinz“ kam Anfang Januar zur Welt, wie der Zoo am Dienstag mitteilte. Im Fell der Mutter ist das Mini-Faultier kaum zu sehen.

#### Bis zu 40 Jahre alt

Schlafen ist eines der wesentlichen Merkmale der Tiere, die eigentlich in den Regenwäldern Lateinamerikas leben: „Bedenkt man, dass Faultiere bis zu 40 Jahre alt werden können, verschlafen sie knapp 34 Jahre ihres Lebens“, heißt es in der Mitteilung. Der Nachwuchs in München ist noch namenlos, denn bisher ist unklar, ob es ein Männchen oder Weibchen ist. Wegen der Corona-Regeln ist die kleine Faultier-Familie derzeit allerdings nicht zu sehen, weil die Tierhäuser geschlossen sind. *dpa*



Der Tierpark Hellabrunn freut sich über Zuwachs in der Faultier-Familie. BILD: DPA