

## MZ-SPEZIAL: RESILIENZ STÄRKEN

## Mit mehr Widerstandskraft durch die Krise



Gerade Mütter müssen im Lockdown wahre Managerqualitäten an den Tag legen. Das zehrt an der Kraft und den Nerven.

FOTO: MASCHA BRICHTA

## Familien im Ausnahmezustand

**GESELLSCHAFT** Lockdown auf 64 Quadratmetern: Die Nerven liegen blank. Experten geben Tipps für ein funktionierendes Miteinander.

VON HEIKE SIGEL

**REGENSBURG.** Vor ein paar Tagen hat Nicole Polzin die Reißleine gezogen. Sie hat eine Auszeit vom Job genommen. Endlich „stopp“ gesagt. Weil sie nicht mehr konnte. „Ich habe gemerkt, dass ich einfach keine Kraft mehr habe“, sagt die dreifache Mutter und Geschäftsführerin der Konditorei Opera und fügt an: „Seit den beiden Lockdowns funktioniere ich nur noch. Lebensfreude und Spaß finden eigentlich nicht mehr statt.“ Darum hat sie sich eine Pause gegönnt. Eine richtige Entscheidung, findet der psychologische Psychotherapeut Gerhard Hecht aus Regensburg. Denn: „Gerade in der Krise brauche ich kontrollierte Pausen.“ Und er hat noch mehr Tipps parat.

Gerade Alleinerziehende, so der Therapeut, geraten im Lockdown langsam aber sicher in eine „katastrophale Überlastungssituation“. In den Familien müsse derzeit vieles geschult werden, was sonst delegiert werden kann. Hecht bezeichnet Familien als „primären Resilienzraum“ für Kinder, Jugendliche und Studenten, die im Moment besonders unter der sozialen Isolation leiden. „Die Familie muss alles auffangen und darum in den Krisenmodus schalten.“ Hecht rät den Eltern daher zu mindestens zwei bewussten Pausen pro Tag, einem stringenten Tagesplan sowie täglich gleichbleibenden Ritualen. Er sagt: „Die Psyche braucht in der Zeiten der Unsicherheit sich wiederholende, stereotype Verhaltensweisen, denn das vermittelt Sicherheit.“

## Eine unschätzbare Hilfe

Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit, musste Nicole Polzin bereits während des ersten Lockdowns an den Tag legen. Sie erzählt von Zehn-Stunden-Arbeitstagen, auch an den Wochenenden, Homeschooling-Aufsicht für die beiden jüngeren Töchter und einer zunehmenden sozialen Isolation. Schon damals, sagt die Mutter mit drei Töchtern im Alter von 22, 15 und zwölf Jahren, sei sie an ihre Belastungsgrenze gestoßen. In ihrer



Da war die Welt noch in Ordnung: Nicole Polzin (links) war am 1. Januar 2020 zusammen mit ihren Töchtern Martha, Lena und Frida (von links) in der Stadt der Liebe – Paris.

FOTO: NICOLE POLZIN

## KINDERREICHE FAMILIEN

**Hilfe:** Beim Verband kinderreicher Familien Deutschland (KRFD) suchen in letzter Zeit besonders viele Familien Unterstützung. „Die Beratungsanfragen haben sich bei uns vervielfacht. Sie reichen von Fragen zur technischen Ausstattung bis zur Bewältigung organisatorischer und auch seelischer Krisen. Viele Familien sind zum Bersten angespannt, weil einfach zu viel zu bewältigen ist. Dennoch stellen sie sich der Verantwortung. Wer Kinder hat, kann sich nicht wegducken“, so Pressesprecherin Dr. Patricia Arndt auf Nachfrage der Mittelbayerischen Zeitung.

**Harmonisches Miteinander:** Ein Patentrezept für ein gelungenes Familienleben während des Lockdowns hat natürlich auch der KRFD nicht parat. Allerdings, sagt Patricia Arndt, helfe vielen Familien das schlichte Bewusstsein, die Krise nicht alleine durchstehen zu müssen: „Niemand muss sich in Einsamkeit verfangen. Die familiäre Routine, selbst die banalste Hausarbeit, hält alle beschäftigt und manchmal ist es gut, einfach beschäftigt zu sein. Erst recht, wenn einem ein trüber Januar mit wenig Tageslicht die gute Laune schnell verderben kann.“

64-Quadratmeter-Wohnung teilen sich die beiden jüngeren Kinder ein Zimmer. Das heißt: Eins der beiden muss das Homeschooling im Wohn-Esszimmer erledigen. Einen eigenen Rückzugsort für Nicole Polzin gibt es dann nicht. Im zweiten Lockdown hat die Alleinerziehende ihre Arbeitsschichten vom Vormittag auf den Nachmittag verlegt, damit sie die Kinder bei der Schule und einem disziplinierten Tagesrhythmus unterstützen kann.

Nachmittags und bis in den Abend hinein arbeitet sie im Opera. Auch dort ist seit dem Lockdown alles anders. „Mir fehlt einfach der Austausch mit unseren vielen Stammkunden“, erzählt die ansonsten so lebensfrohe See-

le der Konditorei. Vorletzten Montag dann hat Nicole Polzin plötzlich gemerkt, dass sie tatsächlich nur noch „mit allerletzter Kraft“ in die Arbeit gehen konnte. Sie suchte das Gespräch mit ihrem Chef. Er hat ihr sofort eine Woche freigegeben. Auch die Kollegen reagierten verständnisvoll und stemmten die ausgefallenen Schichten gerne. Für Nicole Polzin war das eine unschätzbare Hilfe. „Zuhause habe ich es mir mit den Kindern richtig gemütlich und schön gemacht. Wir haben einfach mal geredet und ich war so froh, endlich mal nichts tun, nichts leisten zu müssen.“

Stadtdekan Roman Gerl kennt als katholischer Seelsorger derartige Situ-

„Seit den beiden Lockdowns funktioniere ich nur noch. Lebensfreude und Spaß finden eigentlich nicht mehr statt.“

NICOLE POLZIN  
Mutter

ationen sehr gut. „Daran, dass auch in den Kindergärten die Notplätze relativ gut gefüllt sind, kann man sehen, dass es für berufstätige Eltern nicht einfach ist, im normalen Berufsalltag in Lockdownzeiten für Ihre Kinder da zu sein“, so der Geistliche. Roman Gerl gibt offen zu, dass auch er kein allgemeines „Harmonie-Rezept“ für Familien liefern kann.

## Achtsamkeit kann Schlüssel sein

Er rät zur Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber: „Auf sich zu achten ist ein guter Schlüssel zum guten Umgang miteinander. Wenn ich selbst ausgeglichener bin, geht es mir auch mit den Mitmenschen besser.“ Gerl glaubt nicht an ein schnelles Ende der Krise. Geduld und Ausdauer, sagt er, seien Werte, die es „wieder zu erobern“ gelte – gerade in Familien. Auch Familiengottesdienste, wie der an jedem ersten Sonntag im Monat in der Niedermünsterkirche, könnten hilfreich sein. „Gottesdienste können zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft beitragen, aber auch Meditation ist eine gute Möglichkeit, um zur inneren Ruhe zu kommen.“ Hierfür stünden die Kirchen ganztägig offen.

Nicole Polzin ist inzwischen wieder an ihren Arbeitsplatz im Opera zurückgekehrt. Ihre Situation ist zwar die gleiche, aber die Psyche hat sich erholt. Denn körperlich, so die 47-Jährige, sei sie immer fit und leistungsfähig gewesen. Den Kunden erzählt sie ganz offen vom Grund ihrer Pause. Niemand habe komisch reagiert. Auf die Frage nach einem Rat für andere Eltern reagiert Polzin prompt: „Auf die innere Stimme hören und einfach mal ‚stopp‘ sagen!“

## STEIDLEWIRT

## Jubiläum ohne Gäste

**REGENSBURG.** Es hätte so schön sein können: Ein rauschendes Fest, viele fröhliche Stammgäste, Partystimmung mit Band. Dann kam Corona und für die Steidlewirte war's das mit der Feier zum 30-jährigen Bestehen. Trotzdem lassen sich die beiden Regensburger nicht unterkriegen. „Wir haben uns einfach zu zweit gratuliert“, sagt Wolfgang Petzold. Zusammen mit seiner Frau Lisa Weindl hat er am 18. Januar 1991 das Gasthaus „Zum Steidlewirt“ am Ölmarkt eröffnet. 30 Jahre später wäre nun eine wilde Sause angestanden, sagt Weindl. „Wir hätten wirklich gerne gefeiert.“ Sogar die Musiker, die schon zur Eröffnung gespielt hatten, – die „7 Sinalcos“ – wären gekommen.

Die Betonung liegt auf „wären“, denn im Lockdown geht das alles nicht. Statt Musik herrscht Stille. Statt dampfender Teller in der Wirtsstube bleiben nur verpackte Gerichte zum Mitnehmen. Zumindest das laufe gut, sagt Weindl. „Die Stammgäste lassen einen nicht hängen.“ Über die Jahrzehnte sei ein treuer Kundenstamm zusammengekommen, erzählt die 61-Jährige gut gelaunt. „Das trägt uns über die Krise.“ Jammern bringe ohnehin nichts. Das Paar blickt auf 30 bewegte Gastro-Jahre zurück. „Wir haben viele kommen und gehen sehen“, sagt Weindl. Es gebe viele junge Wirte, die „mit guten Ideen und viel Schwung“ loslegen. Das Durchhalten sei der Knackpunkt. Weindl ist überzeugt: Der Steidlewirt habe seine Nische gefunden. Jede Woche wechselt das Duo die übersichtliche, an bayerischer Küche orientierte Speisekarte. Besonders sei aber vor allem die Atmosphäre: „Wir haben ganz freundschaftliche Beziehungen zu unseren Gästen“, glaubt Weindl. Im Sommer soll es – sofern erlaubt – eine kleine Nachholfeier im neuen Freisitz des Lokals geben. Derweil schauen sich Petzold und Weindl schon einmal nach einem geeigneten neuen Wirt um. „Wir sind froh, dass wir das Schiff noch durch diesen Sturm navigieren können. Da hätte uns ein Nachfolger sehr leidgetan“, sagt Weindl. Doch 30 Jahre seien eine lange Zeit – „und es braucht immer wieder frisches Blut.“ (jh)

## STADTVERWALTUNG

## Neuer Leiter im Tiefbauamt

**REGENSBURG.** Am 1. Januar hat Michael Köstlinger die Leitung des Tiefbauamts im Planungs- und Baureferat übernommen. Damit trat er die Nachfolge von Peter Bächer an, der seit Januar 2013 die Leitung innehatte und sich nach über 34 Jahren bei der Stadtverwaltung in den Ruhestand verabschiedete. Michael Köstlinger wurde 1972 in Falkenstein geboren. Er studierte Bauingenieurwesen und Umwelttechnik an der Universität der Bundeswehr in München. Köstlinger war als Sachgebietsleiter bei der Autobahndirektion Nordbayern und bei der Autobahndirektion Südbayern sowie als Referent in der Obersten Baubehörde im Innenministerium tätig. Seit 2018 arbeitet Michael Köstlinger im Planungs- und Baureferat der Stadt und leitete hier die Abteilung Verkehrsplanung.



Michael Köstlinger leitet das Tiefbauamt. FOTO: STADT REGENSBURG