

Corona-Zeit: Folgen für Kinder - Erkennen und damit umgehen"

von Dr. Udo Baer

Die Corona-Pandemie und deren gesellschaftliche Auswirkungen haben Folgen für Kinder jeden Alters. Für manche sind sie stärker, für andere schwächer – je nach den Vorerfahrungen der Kinder und deren Lebensbedingungen. Es ist wichtig, von diesen möglichen Folgen zu wissen, um damit kindgerecht umgehen zu können. Denn die Kinder sprechen die Folgen oft nicht aus. Die Zahl der Kinder, die angeben, dass sie psychisch belastet sind, steigt seit dem Frühjahr enorm, laut der Copsy-Studie des Hamburger Universitätsklinikums, auf 71 Prozent. Diese Thesen sollen erste Hinweise geben.



Coronafolge: Konkrete Ängste

COVID 19 ist eine heimtückische Bedrohung, an der Menschen sterben können. Kinder haben Ängste, selber zu erkranken. Noch stärker sind die Ängste, dass der Vater sich ansteckt, weil er Arzt oder Paketbote ist, oder die Mutter, die im Altenheim oder als Verkäuferin arbeitet. Auch die Kontakteinschränkungen zu den Großeltern führen zu Sätzen wie: „Stirbt Oma jetzt?“ Meist bleiben solche Sätze nur Gedanken und werden nicht ausgesprochen.

Gegen Ängste hilft, sie zu konkretisieren: Was fürchtest konkret? Und immer wieder darüber zu reden. Und Halt zu geben, zu trösten, zu stützen ... Auch über eigene Ängste zu reden, ist sinnvoll, wenn es damit verbunden ist, zu sagen: Ich passe auf mich und dich auf, wir schaffen das, indem wir konkret dies und jenes tun ...

Coronafolge: Angstatmosphären

Nicht nur konkrete Ängste beschäftigen Kinder, sondern sie leben in Corona-Zeiten oft auch in Angstatmosphären. Diese werden durch Corona-Folgen geprägt, weil die Eltern vielleicht Ängste haben oder ein Verwandter angesteckt ist oder in Quarantäne muss. Es gibt aber auch andere Ängste, zum Beispiel um die berufliche Zukunft oder die bedrohte Selbstständigkeit, wenn die Kund/innen oder Aufträge wegbleiben. Es gibt Spannungen in der Familie, ob die Beziehung in Lockdown-Zeiten hält. Die Zahl der Scheidungen und zumindest Trennungsberatungen steigt stark. All das schafft Atmosphären der Angst, die in die Kinder und Jugendlichen hineinsickern, für sie aber oft nicht greifbar sind.

Gegen diese Atmosphären hilft vor allem das Wissen um sie und ihre Wirkung sowie Transparenz. Und vor allem die wiederholte Aussage: „Du hast nicht Schuld. Nicht an der Atmosphäre (auch wenn du sie „abkriegst“), nicht an der allgegenwärtigen Überforderung, nicht an der schlechten Laune, nicht an der drohenden Trennung der Eltern ... Irgendwie müssen wir das gemeinsam überstehen. Für dich ist das bestimmt ebenso belastend wie für uns ...“ Auch kreative Gestaltungen können helfen, etwas, was nicht greifbar ist, greifbar werden zu lassen.

Coronafolge: Sprachlosigkeit

Viele Kinder und Jugendliche haben keine Worte für ihre Ängste, Sorgen und Sehnsüchte. Viele Erwachsene auch nicht. Es wird zwar viel über Corona geredet, in der Presse, im Fernsehen, im Internet. Doch zu den damit verbundenen Gefühlen herrscht oft Sprachlosigkeit. COVID 19 verunsichert. Darauf reagieren viele Menschen mit Solidarität, andere mit Aggressivität, wieder andere mit Rückzug, einschließlich Verstummen. Diese allgemeine Sprachlosigkeit fördert das Verstummen mancher Kinder und Jugendlicher.

Gegen Sprachlosigkeit hilft Sprechen. Nicht nur einmal, sondern immer wieder. Jugendliche fühlen sich oft bedrängt, wenn Erwachsene sie auffordern, Gefühle zu äußern. Da kann ein Türöffner sein, über eigene Gefühle, vor allem Unsicherheiten zu reden. Auch oft können Bilder, Klänge, Gesten erzählen, manchmal mehr als Worte.

Coronafolge: Sehnsucht nach Eltern-freier Zeit

Durch Schul- und Kita-Schließungen müssen viele Kinder und Jugendliche viel mehr Zeit in der häuslichen Umgebung verbringen als früher. Das kann zu Spannungen führen, die sich in Verhaltensweisen gegenüber den Eltern äußert, die von diesen oft als Ablehnung und Zurückweisung erlebt werden. Das wiederum führt bei den Kindern und Jugendlichen oft zu Unverständnis und Rückzug in Computerwelten.

Wenn es dann noch unmöglich ist, Freunde und Freundinnen zu treffen, dann steigt die Sehnsucht nach elternfreier Kameradschaft und wächst die Verunsicherung der Zugehörigkeit und des Selbstwertgefühls.

Kinder und Jugendliche brauchen beides: Verbindung zu den Eltern UND elternfreie Zeit. Deswegen lassen Sie Ihre Kinder, wenn sie im Lockdown oder bei einer zweiten Welle zuhause sein müssen, ihre elternfreien Zeiten und Zonen. In Kitas und Schulen fördern Sie Zusammenarbeit und gemeinsames Spiel.

Coronafolge: Viel innere Bewegung, wenig äußere

Wenn Schule und Kitas oder sogar Spielplätze geschlossen sind, wenn Sportunterricht nicht stattfindet, dann hat das körperliche Auswirkungen. Im Corona-Lockdown haben viele Kinder viel an Gewicht zugelegt – zu wenig Bewegung, zu viele Snacks zwischendurch ... Damit wächst oft die Scham für den eigenen Körper. Viel innere Bewegung, aber wenig motorische Bewegung kann sich auch in unkontrolliert-aggressivem Verhalten äußern, um den inneren Druck loszuwerden.

In Lockdown-Zeiten gilt es, sich gemeinsam mit den Kindern und Jugendliche mehr zu bewegen, im Rahmen dessen, was möglich ist. Seilhüpf-Wettbewerbe in der Familie sind auch in der Wohnung möglich, Tobe-Kämpfchen erst recht.

In Kitas und Schule ist es richtig und wichtig, alles zu fördern, was spielerisch Bewegung fördert, ohne Leistungsdruck. Das stärkt auch das Körpergefühl und Selbstbewusstsein.

Coronafolge: Rückschläge bei Bindungsfähigkeiten

Viele Kinder leiden unter Bindungsstörungen oder Bindungsunfähigkeit. Bindungsvermögen ist die Fähigkeit, sich mit anderen Menschen auf vertrauensvolle Beziehungen einzulassen. Kinder, die negative Bindungserfahrungen hatten und in Kita und Schule begonnen haben, ihre Bindungsfähigkeit aufzubauen, erleiden durch die Corona-Erfahrungen oft Rückschläge. Es gibt in manchen Familien kaum Halt für die Kinder, weil Eltern oder Elternteile oft auch bindungsgestört sind. Die Versuche von Lehrer/innen, über das Internet Kontakt zu halten, scheitern oft, weil die Kinder keinen PC und keinen störungsfreien Raum haben oder einfach „abtauchen“, sich nicht melden und allem entziehen, wie sie es gewohnt waren. Oder aggressiv werden.

Das zu wissen ist wichtig.

Es gilt, in Schule und Kita alles zu tun, was die Bindungsfähigkeit fördert. Viele Kinder brauchen weiter das Gefühl „gebraucht“ und nicht einfach abgeschoben zu werden. Persönliche Kontakte und das Angebot, immer willkommen zu sein, auch wenn die Schule nicht wie gewohnt stattfindet, helfen gerade diesen Kindern enorm. Persönliche Begegnungen sind, wenn sie möglich sind, wichtiger als nur das Lernen von Lehrstoff, oft sind sie die Voraussetzung dafür, überhaupt lernen zu können.

Coronafolge: Lernrückstände

Kinder aus Familien, in denen kaum Deutsch gesprochen wird, aber auch Kinder, deren Eltern aus unterschiedlichen Gründen nicht als „Hilfslehrer“ fungieren können, kommen mit oft mit erheblichen Lernrückständen zurück in die Schule. Dies gilt auch und besonders für das Ende der Sommerferienzeit.

Für sie ist, auch kurzfristig, eine besondere Betreuung notwendig, damit sie das das Versäumte rasch wieder aufholen zu können. Auf keinen Fall dürfen sie deswegen, auch nicht von ihren Mitschülern, beschämt werden. Vielmehr sind aufmunternde Worte „Wir schaffen das schon“, denen entsprechende Taten folgen, notwendig.