Kind sein in der (Corona-) Krise

„Ich wachse so schnell auf und es ist sicher schwer für dich, mit mir Schritt zu halten. Aber jeder Tag ist wertvoll, an dem du es versuchst.“

(Lucia Feider)

Oft wird derzeit diskutiert, spekuliert und es werden Hypothesen aufgestellt, welche mittel- und langfristigen Auswirkungen die Corona-Maßnahmen auf die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben werden. Es bleibt abzuwarten, bis (Langzeit-) Studien vorliegen. Was ich für Sie tun kann, ist Ihnen zu berichten, wie das Kinderhilfswerk die letzten Monate erlebt hat.

„Was die Krise Kindern abverlangt, steht diametral zu ihren Bedürfnissen.“

Kinder- und Jugendpsychiater*innen berichten seit Herbst 2020, dass sich 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen durch die Corona-Krise seelisch belastet fühlen. Wir beobachten, dass diese subjektive Einschätzung über den Winter noch drastisch zugenommen hat. Mittlerweile werden schon sehr junge Kinder für einen Psychotherapieplatz auf unserer Warteliste angemeldet. Zu den Ursachen, die hauptsächlich für den Wunsch nach Kinderpsychotherapie angegeben werden, gehören Ängste, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, aber auch Zwangsgedanken und Zwangshandlungen.

Ebenso bei älteren Kindern erleben wir eine immense Zunahme von Angst- und Konzentrationsstörungen, psychosomatischen Symptomen, Schulverweigerung und im Homeschooling die Verweigerung, irgendetwas für die Schule zu tun. Besonders traurig ist die deutliche Zunahme von Suizidversuchen, selbst schon im Kindesalter. Bei Jugendlichen steigt die Verzweiflung und somit die Selbstmordgefährdung rasant an. Die traurige Realität zeigt uns Folgendes: Es gibt bereits 14-Jährige, die schon mehrere Suizidversuche unternommen haben. Als Kindergärten und Schulen im ersten Lockdown zusperren mussten, berichteten viele unserer Anrufer*innen von einem überwältigenden Gefühl der *„Einsamkeit“*.

Was uns diese weltumspannende Krise derzeit abverlangt, steht diametral zu den Bedürfnissen, die Kinder und Jugendliche ausleben müssen, um sich optimal zu entwickeln. Erwachsene sollten als Vorbilder Orientierungshilfen darstellen. Doch dort, wo es schon vor der Pandemie nicht einfach war, ist es derzeit so gut wie nicht mehr bewältigbar. Buchstäblich von einem Tag auf den anderen hat sich unser Alltag auf so gut wie allen Ebenen verändert. Das erleben auch viele Erwachsene als bedrohlich.

„Die Krise trifft sozial benachteiligte Familien am härtesten.“

Das Familiensystem wird in der Pandemie auf den Kopf gestellt

Die Realität sieht folgendermaßen aus: Ein Lockdown reduziert das Familienleben auf die Größe der zur Verfügung stehenden Wohnfläche. Die vertraute Tagesstruktur ist praktisch *„über Nacht“* weggebrochen. In den günstigen Fällen haben Familien ein Haus mit Garten. Sie können eventuell sogar auf zwei Stockwerke ausweichen und bei Schönwetter ins Grüne entfliehen.

In sozial benachteiligten Familien müssen sich alle Familienmitglieder auf engstem Raum arrangieren. Dazu kommt, dass womöglich beide Eltern im Homeoffice tätig sind. Das heißt, sie stehen ihrem Arbeitgeber (uneingeschränkt?) zur Verfügung, wobei gleichzeitig die Kinder zu versorgen sind. Schulpflichtige Kinder, die sich im Homeschooling befinden, müssen betreut, unterstützt, zumindest aber begleitet werden.

„Nebenbei“ ist die gesamte Familie zu ernähren, wobei in vielen Haushalten *„Frustessen“*, also die Nahrungsaufnahme - die einzige Tätigkeit, die derzeit noch als lustvoll erlebt wird - der Höhepunkt des Tages ist. Vor allem Mütter leisten in dieser Zeit Übermenschliches. Es erübrigt sich, nebenbei bemerkt, auf die Herausforderungen von alleinerziehenden Müttern, die in ihrem Umfeld auf keine Unterstützung zurückgreifen können, hinzuweisen.

Kolumnistin (und Mutter) Teresa

Bücker fragt sich an dieser Stelle: *„Ist es radikal, wenn Eltern jetzt streiken?“* Sie beschreibt in diesem Zusammenhang das Gefühl von Kontrollverlust innerhalb der Familie sehr anschaulich.

Kein Wunder, dass bei all diesen Belastungen, die gleichzeitig auf engstem Raum stattfinden, das Potenzial für Konflikte unverhältnismäßig hoch ist. Einen tiefen Einblick gibt Kathrin Sevecke, Leiterin der Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Innsbruck und Hall: Wenn ein Familienvater, der üblicherweise im Wirtshaus nach Feierabend getrunken hat, nun zu Hause regelmäßig trinkt, ist die Eskalation vorprogrammiert.
Auch aus unserer Sicht können wir leider nur bestätigen: Die häusliche Gewalt hat in den letzten Monaten deutlich zugenommen. Kinder werden vermehrt Zeugen (oder Opfer) von Eskalationen, die sich in dieser Dichte als traurige Folge der Pandemie entpuppen. Ängste und Unsicherheiten, die die Eltern dabei durchmachen, verstärken die Negativspirale zusätzlich. Auch hier gilt: Die Ärmsten in unserer Gesellschaft sind am meisten betroffen.

Eine weitere Entwicklung beobachten wir in unserer täglichen Arbeit: Schon sehr junge Kinder haben nun die Angst, sie könnten für andere Menschen gefährlich sein. Die Sorge, andere anzustecken, wie beispielsweise die geliebten Großeltern, kann zu verstärkten Zwangshandlungen führen, wie etwa exzessives (Hände-) Waschen. Wir erleben auch Fälle einer bisher eher seltenen Zwangshandlung namens *„Pica“*, dem Sich-Einverleiben (Essen) von vollkommen unangebrachten Materialien, wie z.B. Haare, Schwämme, Staub, Schmutz oder oder auch eigenes Hautgewebe.

Hinter Zwangshandlungen verbergen sich zumeist seelische Unruhe und Ängste. Die Eltern, die den Kindern als Ruhepol und Rollenmodell Sicherheit vermitteln sollten, sind diesmal selbst mit (Existenz-) Ängsten und einer allgemeinen – weltumspannenden – Unruhe konfrontiert. Sie können deshalb nicht die gewohnte Sicherheit und Stabilität vermitteln. Besonders traurig ist, dass uns sogar schon Fälle von Fremdunterbringung kleiner Kinder bei Verwandten begegnen, weil die Eltern Selbstmord begangen haben.

Neu ist auch das Thema der Stigmatisierung. Familien, die bereits erkrankt und genesen sind, wurden zum Teil wie *„Aussätzige“* behandelt. Die psychischen Folgen dieser Ausgrenzungserfahrung haben wir vor allem im ersten Lockdown gesehen, mit Scham und Mobbing als Hauptkomponenten dieses Themenkomplexes.

Ich merke selbst, wie mir beim Verfassen dieses Artikels eine *„fieberhafte Lösungssuche“* durch den Kopf geht. Ich bin es gewohnt, Probleme zu erkennen und lösungsorientiert zu handeln. Doch da wir uns gerade *„mittendrin“* befinden und wir vermutlich – weltweit gesehen –

© 2021 unsplash.com / Kelly Sikkema

noch nicht allzu bald mit einem Ende der Pandemie rechnen können, müssen wir uns mit kurzfristigen Lösungsstrategien zufriedengeben. Hier habe ich ein paar Anregungen zusammengefasst, die trotz Lockdown in den – auf den Kopf gestellten – familiären Alltag übernommen werden können:

- **Betätigen Sie sich sportlich!** Machen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern regelmäßig Bewegung an der frischen Luft. Es ist erwiesen, dass Sonnenlicht der Entwicklung von depressiven Episoden vorbeugt.

- Obwohl uns derzeit *„Essen als einziger Trost“* in die von Freud beschriebene *„orale Phase“* zurückwirft, **behalten Sie trotzdem *„gesunde Ernährung“* im Hinterkopf**. Frisches Obst und Gemüse als Jausensnack zwischendurch und als Alternative zu Süßigkeiten, wirkt sich auch auf die psychische Befindlichkeit positiv aus. Nebenbei bemerkt: Zu starke Zuckeraufnahme, besonders einfach raffinierter Zucker in Kombination mit billigen Fettsäuren, wirkt sich ungünstig auf hyperaktives Verhalten und die Konzentrationsfähigkeit aus.

- **Betätigen Sie sich als Hobbygärtner*in** und ziehen Sie – gemeinsam mit Ihren Kindern – Kräuter auf dem Küchenfensterbrett. Sie tun Ihrer Gesundheit mit dem Verzehr frischer Kräuter definitiv etwas Gutes. Bei manchen Familien werden regelrechte Großprojekte daraus. Schon aus einem einzigen Kern kann ein ganzer Zitronenbaum wachsen – ein nachhaltiges Erlebnis für Klein und Groß!

- **Vereinbaren Sie gemeinsam einen Tagesplan.** Besonders wenn beide Eltern im Homeoffice tätig sind und gleichzeitig mehrere Schulkinder im Homeschooling unterrichtet oder betreut werden, ist eine fixe Planung unerlässlich. Sie gibt Routine und Struktur und somit Ihren Kindern (und Ihnen) Sicherheit.

- **Lassen Sie soziale Kontakte im erlaubten Rahmen zu.** Wir Menschen sind und bleiben Sozialwesen, auch in einer Pandemie, und das Gefühl von Einsamkeit wirkt sich negativ auf unser Befinden aus.

An dieser Stelle möchte ich auch ins Bewusstsein rufen, dass ein Gefühl von Urvertrauen für unsere seelische Gesundheit unerlässlich ist. Der amerikanische Psychiater mit österreichischen Wurzeln, Otto Kernberg, weist in seinem aktuellen Buch erneut darauf hin, dass die frühesten Erfahrungen, die ein neugeborener Mensch macht, die Persönlichkeit lebenslang beeinflussen und prägen. Ihm zufolge haben alle Formen von Persönlichkeitsstörungen ihren Ursprung in diesen frühen Erfahrungen. Sollten Sie also ein Baby in Ihrem Familienkreis haben – bitte verzweifeln Sie nicht an der derzeitigen Situation. Lassen Sie Ihrem Baby alle Liebe angedeihen, die Sie zur Verfügung haben. Sie rüsten Ihr Jüngstes damit lebenslang!

Um die zuvor beschriebenen Belastungen des Familienlebens in beengten Wohnverhältnissen gut zu meistern, möchte ich auf Kinderaussagen hinweisen, die die Kleinkindpädagogin Lucia Feider in ihrem Klassiker *„12 Forderungen eines Kindes“* aus dem Jahr 1999 formuliert hat:

- ***„Meckere nicht ständig!“*** Ansonsten schütze ich mich dadurch, dass ich mich taub stelle.
- ***„Mache keine schnellen Versprechungen!“*** Wenn du dich nicht an deine Versprechungen hältst, fühle ich mich schrecklich im Stich gelassen.
- ***„Unterbrich mich nicht und höre mir zu, wenn ich Fragen stelle!“*** Sonst wende ich mich an andere, um dort meine Informationen zu bekommen.
- ***„Lache nicht über meine Ängste!“*** Sie sind erschreckend echt, aber du kannst mir helfen, wenn du versuchst, mich ernst zu nehmen.
- ***„Versuche nicht, so zu tun, als seist du perfekt oder unfehlbar!“*** Der Schock ist groß, wenn ich herausfinde, dass du es doch nicht bist.
- Gerade, wenn etwas grundsätzlich schiefgelaufen ist, kann man sich daran orientieren: ***„Denke nicht, dass es unter deiner Würde sei, dich bei mir zu entschuldigen!“*** Ehrliche Entschuldigungen erwecken bei mir ein Gefühl von Zuneigung und Verständnis.

Auch Claus Dieter Kaul, Leiter der pädagogischen Akademie Biberkor, gibt uns eine wertvolle Orientierungshilfe aus Kindersicht, die vor allem in Lockdown-Situationen von unschätzbarem Wert ist:

Schenkt uns Liebe! Achtet auf uns! Macht uns nicht, sondern lasst uns werden! Begleitet uns! Lasst uns Fehler machen! Gebt uns Orientierung! Setzt uns klare Grenzen! Seid zuverlässig! Zeigt eure Gefühle! Lasst die Freude leben!

Womöglich überstehen unsere Kinder diese Krise besser als wir zu hoffen wagen.

Katrin Rohlfs, Gründerin der Fachakademie für Sozialpädagogik in München, hat schon 2006 auf die sich ständig wandelnden Anforderungen beim *„Großwerden“* hingewiesen: *„Eine moderne Kindheit ist voll von Widersprüchlichkeit, geprägt durch Heterogenität, Komplexität und Pluralität.“*

Dieser Satz gibt mir persönlich Hoffnung. Womöglich überstehen unsere Kinder die Widrigkeiten der Corona-Krise doch besser, als wir derzeit zu hoffen wagen? Womöglich ist in diesem Moment, in dem Sie diese Zeilen lesen, die Situation in der Welt bereits schon wieder eine ganz andere geworden?

> *”Leben, so intensiv wie möglich zu leben, liegt nicht darin letztlich das Ziel all unserer Anstrengungen? Und die Fähigkeit zum Leben so gut wie es irgend geht zu entwickeln, sollte das nicht die wesentliche Aufgabe [...] sein?“*
>
> (Celestin Freinet)

Dr^in^. Maria Fessl
Systemische Familientherapeutin, Leitung Kinderhilfswerk Linz, Universitätslehrbeauftragte, Referentin, Trainerin

maria.fessl@kinderhilfswerk.at

Autor

Quellen:
- BÖP (Hg.): Psychologie in Österreich. Themenschwerpunkt Suizidalität. 40 / 2020, Wien.
- Kernberg O. (2021): Behandlung schwerer Persönlichkeitsstörungen. Stuttgart: Schattauer.
- Latschen D. (2010): Auf den Anfang kommt es an. In: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (Hg.) (2010): Pädagogische Diagnostik. Integration in der Praxis. Heft 30/2010. Wien: Broschürenversand Amedia, 19-32.
- Moser I. (2010): Pädagogische Diagnostik. In: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (Hg.) (2010): Pädagogische Diagnostik. Integration in der Praxis. Heft 30/2010. Wien: Broschürenversand Amedia, 5-13.
- Rotthaus W. (2020): Suizidhandlungen von Kindern und Jugendlichen. Heidelberg: Carl-Auer.

Onlinequellen:
- www.psychologie-heute.de/familie/artikel-detailansicht/40801-die-covidkrise-wirkt-komplexer-als-tschernobyl.html (Kathrin Sevecke, Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie im Interview mit Carolin Becker)
- https://sz-magazin.sueddeutsche.de (Teresa Bücker: „Ist es radikal, wenn Eltern jetzt streiken?)
- https://www.kiga-fachverlag.de/ (Lucia Feider in „Entdeckungskiste Jan/Feb.99“, Kindergarten Fachverlag 1999)