

UDO BAER, CLAUS KOCH

Corona

in der Seele

Was Kindern
und Jugendlichen
wirklich hilft



Klett-Cotta

Udo Baer
Claus Koch

Corona in der Seele

**Was Kindern und Jugendlichen
wirklich hilft**

Klett-Cotta

Dieses Werk wurde vermittelt durch Aenne Glienke/Agentur für Autoren und Verlage, <http://www.aenneglienkeagentur.de>

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

1. Auflage, 2021

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart,

unter Verwendung einer Abbildung von Adobe Stock © rimmdream

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio GmbH, Altusried-Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-98086-8

E-Book: ISBN 978-3-608-11832-2

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20551-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	7
1 Zwölf Einzelschicksale, die für viele stehen	13
Mirkos Angst (12 Jahre)	13
Sarahs Druck (15 Jahre)	18
Tims Bauchschmerzen (9 Jahre)	23
Nida spricht nicht (8 Jahre)	28
Louis beißt (5 Jahre)	31
Maries Schuldgefühle (5 Jahre)	36
Paul verschwindet (14 Jahre)	40
Eske ist einsam (11 Jahre)	44
Ayla kann nichts mehr (3 Jahre)	47
Max nässt wieder ein (7 Jahre)	50
Esther will sterben (18 Jahre)	53
Nils sieht die Welt wie durch eine Scheibe (21 Jahre)	59
2 Kinder sind Beziehungswesen	67
Kinder brauchen Resonanz	68
Über Urvertrauen und Einsamkeit	70
Kinder haben existenzielle Bedürfnisse	71
Als die Welt plötzlich unsicher wurde	73
Was am Ende bleibt	77
3 Einsamkeit, Ängste und geplatzte Träume	80
Zu viel mit sich allein – die Kinder	80
Kontaktarmut und Ohnmachtsgefühle – die Jugendlichen	86
Geplatzte Träume – die jungen Erwachsenen	91
4 Spielen vor und nach Corona	96
Warum spielen Kinder?	97
Dialogisches Spielen als Brücke zum anderen	99
Die Bedeutung von Intermediärräumen	101

Zwang, Bewertung und andere Spielkiller	103
Die Bedeutung des Spiels vor, während und nach der Pandemie	105
Spielen als Heilungsprozess	106
5 Corona, die Schule und das Virus der Erneuerung	108
6 Warum Gefühle bleiben und wie sie sich äußern	120
Das Gedächtnis der Gefühle.....	120
Das ungeliebte Leben, das leben will	124
Traumafolgen und Traumawiederbelebung	127
7 Von Troststeinen, kleinen Helden und Wunschpflanzen	131
8 Für ein gutes Leben nach der Pandemie	139
Sieben Tipps, was Sie für Kinder und Jugendliche tun können	139
Sieben Tipps, was Sie für sich selbst tun können	148
Anhang	153
Ein Blick auf die Studien	153
Beiträge aus der Tagespresse	158

Einleitung

Ein Lob den Kindern und Jugendlichen, wie sie die Pandemie bislang gemeistert haben! Sie waren und sind diszipliniert, um sich und andere vor Ansteckungen durch das Virus zu schützen. Sie sind mit den Einschränkungen so umgegangen, dass bei den meisten ihre Lebendigkeit und Lebensfreude erhalten blieb. Auch wenn es Schwierigkeiten gab und immer noch gibt, hat die große Mehrheit von ihnen gemeinsam mit ihren Eltern Wege gefunden, sie zu bewältigen. Von einer »verlorenen Generation« oder einer »Corona-Generation« zu reden, wie dies in manchen Medien geschieht, ist deshalb nicht angebracht. Es stimmt schlicht und einfach nicht. Es ist sogar gefährlich, weil die Kinder und Jugendlichen dieser Generation damit stigmatisiert, mit einem Makel behaftet werden. Die große Mehrheit der Kinder und Jugendlichen wird die Pandemie und ihre Folgen mit etwas Unterstützung weiterhin gut bewältigen.

Doch diese Unterstützung brauchen sie. Deswegen werden wir in diesem Buch herausarbeiten, welche Hilfe und Begleitung notwendig ist, warum sie gegeben werden muss und wie sie gegeben werden kann. Möglichst konkret und umsetzbar, für Eltern ebenso wie für pädagogische und andere Fachkräfte.

Für die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen reicht diese Unterstützung, für manche aber nicht. Für sie hat die Pandemie negative Auswirkungen und kann andauernde Folgen haben. Wir selbst bekommen dies in unserer täglichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit. Aber auch andere Pädagogen, Psychologinnen und Ärzte berichten, dass die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit behandlungsbedürftigen seelischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Essstörungen sowie Suizidversuchen nach Beginn der Pandemie und besonders während des Jahres 2021 sprunghaft

angestiegen ist. Ein Befund, der sich ebenso in vielen Studien abzeichnet, die während der Corona-Zeit und danach angestellt wurden. Deswegen brauchen diese Kinder besondere Hilfen. Das betrifft zwar nicht die Mehrheit, aber die erhobenen Daten zeigen, dass mindestens ein Drittel der Kinder und Jugendlichen mehr oder weniger unter den Folgen der Pandemie seelisch gelitten haben, Folgen, die sichtbar bleiben werden. Jedes Kind, das jetzt Hilfe braucht und nicht erhält, ist eines zu viel.

Deswegen ist es notwendig, sich mit den Folgen der Pandemie zu beschäftigen. Denn diese Folgen gibt es und wird es noch lange geben. Wir werden die Folgen in diesem Buch beschreiben und unserer Leserschaft eine Vielzahl von Vorschlägen präsentieren, wie sie als Eltern, Pädagoginnen oder Erzieher ihnen begegnen können. Die meisten dieser Folgen betreffen die seelischen und sozialen Aspekte. Es ist ärgerlich, und wir kommen in diesem Buch mehrfach darauf zurück, wenn es in der öffentlichen Diskussion vor allem um das Nachholen von Schulstoff und um ein zügiges, möglichst geräuschloses »Weitermachen« geht. Ärzte von Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie berichten von einer Vervierfachung der Zahl von Kindern und Jugendlichen, die nach Selbstmordversuchen behandelt werden. Solche und viele andere Hinweise zeigen, dass die Pandemiefolgen ernstgenommen werden müssen. Auch deswegen geht es in diesem Buch insbesondere darum, was wir Erwachsenen, ganz gleich in welcher Rolle, für die Kinder und Jugendlichen tun sollten, um den seelischen und sozialen Folgen der Pandemie entgegenzuwirken. Dabei bewegen wir uns auf drei Zeitebenen.

Die erste Ebene ist die Zeit vor der Pandemie. Dabei geht es auch darum, welche Voraussetzungen es braucht, damit Kinder und Jugendliche mit den Problemen, die die Corona-Pandemie für sie mitgebracht hat, gut umgehen können. Im Vordergrund steht hier ihre Fähigkeit, mit dem vorübergehenden Verlust von sozialen Beziehungen angstfrei und angemessen umgehen zu können. Aber auch andere Aspekte werden sichtbar, die Corona wie durch ein Brennglas sichtbar gemacht hat, beispielweise die soziale Situation vieler Familien und die damit verbundene Ungleichverteilung gesellschaftlichen Reichtums. Und wenn 35 % der Schülerinnen und Schüler bereits vor

der Pandemie ungerne in die Schule gegangen sind, haben die Schulprobleme in und nach der Pandemie nicht nur mit den Corona-Erfahrungen, sondern mit dem System und den Strukturen der Schulen zu tun. Die Pandemie hat alles, was war, offen gezeigt und verstärkt, auch die Probleme in den Schulen und deren Auswirkungen auf die Kinder und Jugendlichen.

Die zweite Zeitebene ist die, in der wir dieses Buch schreiben. Es ist der Frühsommer und Sommer des Jahres 2021. Die dritte Pandemiewelle läuft aus, aber die Pandemie ist noch vorhanden. Wir beobachten genauer, welche Folgen in den letzten eineinhalb Jahren Corona gezeigt hat, was den Kindern und Jugendlichen fehlte und fehlt, was ihnen zu viel zugemutet wurde, was zu kurz kam und was ungelebt bleiben musste. Es ist noch nicht die Zeit »nach« Corona, doch wir können beobachten, dass manche Kinder in der Pandemie seelisch und in ihren sozialen Bezügen »stecken bleiben«. Wenn wir die Auswirkungen der Pandemieerfahrungen beobachten, sehen wir auch hier, dass bei manchen Kindern und Jugendlichen relativ schnell den Folgen entgegengewirkt werden kann, während bei anderen die Auswirkungen sich vertieft haben und sie längerfristige Begleitung benötigen.

Die dritte Zeitebene ist die, in der das Buch erscheint und seine Leserinnen und Leser erreicht. Wir wissen nicht, ob zu dem Erscheinungstermin im Herbst 2021 eine vierte Welle ausgebrochen ist oder sich abzeichnet, oder dies nicht der Fall ist. Was wir wissen ist, dass mit dem Abflachen der Pandemie die Folgen für viele Kinder und Jugendliche nicht einfach »vorbei« sind oder sich synchron zur Pandemie verringern. Die Kinder und Jugendlichen brauchen schnell Unterstützung. Wir können und wollen nicht darauf warten, bis ein oder zwei Jahre nach der Pandemie die Pandemiefolgen umfassend untersucht worden sind. Die Kinder und Jugendlichen brauchen schneller Hilfe – jetzt, sofort, in den nächsten Wochen und Monaten. Dabei werten wir eigene Erfahrungen der therapeutischen und pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aus und ebenso wissenschaftliche Studien. Uns ist es wichtig, in diesem Buch über die zahlreichen journalistischen Artikel hinauszugehen, die die Probleme und das Leiden während der Pandemie beschreiben. Wir wollen

die Probleme und Schwierigkeiten einordnen, um ein tieferes Verständnis zu gewinnen, und wir wollen möglichst konkrete Hilfestellungen vorstellen, die sinnvoll, notwendig und umsetzbar sind.

Zum Aufbau des Buches: Wir beginnen mit den Betroffenen selbst, mit den einzelnen Kindern und Jugendlichen: So stellen wir in Kapitel 1 ihre Erfahrungen und Probleme während der Pandemiezeit vor und nähern uns ihnen in jeweils drei Schritten: Verstehen – Erklären – Helfen. Da es keine Patentrezepte gibt, die für alle gelten, sind es zwölf unterschiedliche Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. In den Kapiteln 2 und 3 ordnen wir die verschiedenen seelischen und sozialen Pandemiefolgen in einen theoretischen und praxisbezogenen Kontext ein und ziehen daraus Schlussfolgerungen für die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Dabei ist es uns wichtig zu verstehen, warum und unter welchen Voraussetzungen die Pandemieerfahrungen je nach Alter nachhaltig wirken können. Wir beobachten, wie Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene die Corona-Zeit aus ihrer Perspektive erlebt haben und mit welchen Folgen. Die in vielen Studien genannten Symptome und ihre Entstehung kommen dabei ebenso zur Sprache wie die unterschiedliche Art und Weise, wie Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene diese Zeit erlebt haben, als Corona ihr Leben maßgeblich bestimmte. In den Kapiteln 4 und 5 folgen Gedanken zur Bedeutung des Spiels und des schulischen Lernens auch nach der Corona-Zeit. Das Kapitel 6 widmet sich in besonderer Weise den Gefühlen von Kindern und Jugendlichen und dem ungelebten Leben vor allem während des Lockdowns.

Im Institut für soziale Innovationen (ISI) und im Pädagogischen Institut Berlin (PIB) wurden »Kreative Stärkungsgruppen« entwickelt und erprobt. Im 7. Kapitel stellen wir eine Vielzahl kleiner Aktionen aus diesen Gruppen vor, die in jeden anderen Kontext übernommen werden können. Schließlich geben wir in Kapitel 8 weitere, ganz konkrete Tipps und Empfehlungen, die die Kinder und Jugendlichen betreffen, aber auch die Selbstfürsorge der Eltern und anderer Erziehender. Der Anhang enthält eine zusammenfassende Betrachtung der Studien und einige weiterführende Beiträge aus den Medien.

Ob Sie das Buch von vorne bis hinten lesen oder an irgendeiner Stelle beginnen, die Sie gerade interessiert, und dann weitergehen, ist zweitrangig. Wichtig ist, dass Sie sich mit dem Thema beschäftigen – im Interesse der Kinder und Jugendlichen, im Interesse unserer Gesellschaft und unserer Zukunft. Wir hoffen, dass unser Buch Ihnen und den Kindern und Jugendlichen hilft, die Pandemiefolgen besser zu verstehen und zu überwinden.

Ergänzungen, Kritik, Fragen und andere Rückmeldungen lesen und beantworten wir gerne. Bitten senden Sie diese an:
info@paedagogisches-institut-berlin.de

Udo Baer und Claus Koch
Juli 2021

KAPITEL 1

Zwölf Einzelschicksale, die für viele stehen

Mirkos Angst (12 Jahre)

Verstehen

Mirko ist zwölf Jahre alt. Er war immer ein guter Schüler und beteiligte sich eifrig am Unterricht. Als es in seiner Klasse eine Gruppenteilung im Präsenzünterricht gab, genoss er es anfangs, weil er so mehr Raum für sich und seine Fragen bekam. Er bedauerte aber, dass er seinen besten Freund in der Klasse nicht mehr sehen konnte, da dieser der anderen Gruppe zugeteilt war. Dann war der Unterricht wieder »normal« und konnte wieder »wie früher« durchgeführt werden. Mirko war froh, seinen besten Freund wieder im Unterricht und in den Pausen zu sehen.

Doch im Laufe der Zeit fiel der Klassenlehrer auf, dass Mirko sich im Gegensatz zu früher kaum noch am Unterricht beteiligte. Sie versuchte, ihn mehr einzubeziehen, doch auf ihre Fragen gab er nur einsilbige Antworten. Sie bat ihn zu einem Einzelgespräch und fragte ihn, was denn los sei, doch Mirko zuckte nur mit den Schultern. Er fand keine Worte, so sehr sich die Lehrerin auch bemühte.

Sie suchte das Gespräch mit den Eltern, doch auch diese waren ratlos. Sie hatten ebenfalls bemerkt, dass sich Mirko verändert hatte und sehr viel zurückhaltender geworden war, ja, fast ängstlich wirkte. Sie fanden keine Erklärung. Die Eltern und die Lehrer machten sich Sorgen um Mirko. In einem Gespräch der Lehrerin mit Mirkos älterer Schwester, die die gleiche Schule besuchte, stellte sich heraus, dass nach Meinung der Schwester Mirko »ziemlich große Angst« habe. Dies war nun ein Ansatz, um sich Mirkos verändertem Verhalten anzunähern.

Mirko hatte immer schon dazu geneigt, ängstlich zu sein. Doch die Ängste waren nie so groß, dass sie über den Familienkreis hinaus deutlich wurden und Mirkos Verhalten prägten. Wie bei vielen Phänomenen hat die Corona-Zeit das, was in Mirko vorhanden war, bei ihm und vielen anderen Kindern verstärkt. Die Ängste wurden stärker und deutlicher.

Mirko liebte seinen Opa sehr. Während der Pandemie hatte er um ihn Angst, da er an einer chronischen Herzkrankheit litt. Er fürchtete, dass er ihn anstecken könnte oder dass der Opa von jemand anderem mit Covid-19 infiziert und sterben würde. Diese Angst Mirkos weitete sich auf Eltern und Geschwister aus. Da seine Angst keine Worte fand und Mirko nicht in der Lage war sie auszudrücken, beeinflusste sie ihn immer mehr und führte zu einer ängstlichen Grundgestimmtheit und einem Rückzug in seinen lebendigen Kontakten.

Erklären

Kinderängste sind weit verbreitet. Es braucht keine Pandemie, um sie zu schaffen. Meist kommen sie und gehen sie wieder. Doch solche weltweiten Ereignisse wie die Corona-Pandemie können solche Ängste massiv verstärken und zu Verhaltensänderungen führen.

Vom Kern her sind Ängste für Kinder wie für Erwachsene nützlich. Wer Angst hat, von einem Auto überfahren zu werden, das auf der Straße daherbraust, wird anhalten und warten, bis die Fußgängerampel auf Grün schaltet. Diese Angst ist genauso nützlich wie die Furcht, sich zu verbrennen, wenn man einen heißen Topf anfasst. Ängste haben den Sinn, uns Menschen zu schützen und vor Schaden zu bewahren. Insofern hatte die Angst, andere Menschen anzustecken oder von anderen infiziert zu werden, den Sinn, Abstandsregeln einzuhalten, Hände zu waschen und Masken zu tragen. Problematisch werden Ängste, wenn sie bleiben, auch wenn der Anlass nicht mehr besteht oder wenn sie überhandnehmen und das Verhalten von Kindern wie Mirko zu prägen beginnen. Dann schränken sie die Lebendigkeit und die Lebensmöglichkeiten eines Kindes ein. Das lebendige Pulsieren in der Begegnung mit anderen Menschen gelingt nur noch mit großer Anstrengung. Angst macht eng.

Dabei spielen zwei wesentliche Faktoren eine Rolle. Der erste besteht darin, dass Ängste Atmosphären bestimmen können. Das hat Mirko erfahren. Die Angst vor Corona-Ansteckungen beeinflusste die Atmosphäre im Elternhaus und in der Öffentlichkeit. Jede Nachrichtensendung im Fernsehen handelte von den Corona-Bedrohungen. Schreckliche Bilder wurden gezeigt. Das Internet war ebenso voll davon wie die Überschriften der Zeitungen. Auch viele Gespräche im Elternhaus drehten sich darum. Thema der Unterhaltungen waren allerdings nicht so sehr die Ängste, sondern die Bedrohungen, die die Pandemie hervorrief. Irgendwann wurde die Atmosphäre von Angst gezeichnet, die Ängste »lagen in der Luft«. Solche Atmosphären verstärken die individuellen Ängste aller Beteiligten, Erwachsener wie Kinder oder Jugendlicher. Mirkos Ängstlichkeit wurde dadurch stärker, und sie fokussierte sich auf einen konkreten Inhalt: die Angst um seinen Großvater und schließlich auch um seine Eltern und Geschwister. Mirko konnte alleine nichts dafür tun, diese Ängste zu verringern und die Eltern und den Großvater vor drohender Krankheit und Tod zu bewahren. Er fühlte sich ohnmächtig und wirkungslos. Hinzu kam, dass er den persönlichen Kontakt zum geliebten Großvater, von gelegentlichen Anrufen abgesehen, abbrechen musste, was seine Ängste und die damit verbundenen Fantasien steigerte.

Ein zweites Element, das das Entstehen und die Entwicklung von Kinderängsten beeinflussen kann, ist die Art und Weise, wie darüber kommuniziert wird. In Mirkos Familie wurde viel über Corona gesprochen, doch nie über die Angst. Das war schon vor der Pandemie so, dass über Gefühle zu reden nicht »in« war. Mirko war mit seinen Ängsten immer allein geblieben. Vor allem hatte er keine Vorbilder, über Ängste zu reden. Der Vater war so erzogen worden, dass Männer keine Ängste haben dürfen, denn Angstgefühle wurden in seiner Herkunftsfamilie als Schwäche bewertet. Die Mutter litt unter Schlaflosigkeit, was vermutlich auch Ausdruck ihrer Ängste war, aber sie sprach nicht darüber. Es fehlten deshalb Vorbilder, über seine Ängste zu reden, und es mangelte an Orientierungen, wie mit Ängsten produktiv umgegangen werden kann. All das verstärkte seine Ängste und infolgedessen seinen Rückzug. Seine Schwester spürte