

Umgang mit Kindern in der Corona-Krise



„Papa, wenn das Virus nicht mehr so stark ist, brauchst Du nicht mehr aufpassen!“

Wie können wir unseren Kindern diese schwere Lage nur erklären?

Ein Gastbeitrag von Birger Holz



Mein Name ist Birger Holz, ich bin Elterntainer und Spielpädagoge/-Therapeut aus Berlin. Bevor die Corona-Krise begann, war ich einmal im Monat im Netzwerk „Gesunde Kinder in Bernau“ oder in Kooperation im Panketal mit meinen Elternseminaren zu finden. Nun bereits seit sechs Jahren. Zu einer Zeit, als Menschenansammlungen ausdrücklich gewünscht und wir auch glücklich darüber waren, sodass meistens rund 25 Anmeldungen pro Veranstaltung zu verbuchen waren.

Wir haben in regelmäßigen Abständen pädagogische interaktive Elternabende zu unterschiedlichen Kinder-Entwicklungs-Themen veranstaltet. Von der „Trotzphase“ bis zur Pubertät war alles dabei. Und nun sind alle Elternseminare abgesagt. Wann wieder diese Veranstaltungen für Eltern stattfinden können, weiß aktuell niemand.

Meine Frau und ich haben einen vierjährigen Sohn, der sich neulich, wie an jedem Abend vor dem Schlafengehen, mit Mama in die Decke mümmelte. Mein Junge, der darauf wartete, dass gleich eine Geschichte vorgelesen wird und folgendes zu mir sagte, als ich ihm am Bett einen Gutenachtkuss geben wollte: „Papa, wenn das Virus nicht mehr so stark ist, brauchst Du nicht mehr aufpassen!“.

Was unsere Kinder und wir erleben

Alle Kinder haben etwas Großartiges. Etwas, das nur Kinder in ihrem Dasein so ausgeprägt in sich tragen wie kaum ein Erwachsener. Sie haben fein eingestellte Gefühls-Antennen. Sie spüren die Gefühle von uns Erwachsenen. Allem voran nehmen sie die Gefühle ihrer Eltern, ihren Vorbildern, wahr. Dies geschieht so stark, dass wir von einer 100 Prozent entgegengebrachten Gefühlswelle sprechen können, die täglich auf unsere Kinder prasselt.

Die COVID-19-Pandemie, die Corona-Virus-Krise, bestimmt den Alltag. Wir alle sind von den Informationsfluten überwältigt, fast schon ohnmächtig. Überall wird über den Ausnahmezustand berichtet und diskutiert. Verschiedene Vorsichtsmaßnahmen werden beschlossen. Kindergärten und Schulen schließen. Spielplätze werden mit Absperrband „verriegelt“. Unser Leben hat sich in kürzester Zeit so schlagartig verändert, wie niemand von uns es je zuvor so erlebt haben dürfte. Unsere Politiker ziehen die Notbremse, fahren das öffentliche Leben auf ein Minimum herunter. Ein absoluter Ausnahmezustand. Auch unsere Kinder sehen oder hören die Nachrichten (mit). Als eine Kontaktvermeidung noch nicht ausgesprochen war, wollte ich mit meinem Sohn in einen Berliner Baumarkt gehen. Gemeinsam in den Bildungsräumen und zu Hause die Zeit nutzen, um etwas umzugestalten. Ein bisschen was bauen –

es einfach schöner machen - vielleicht auch, um von allem etwas abzulenken.

Vor dem Eingang des Baumarktes stand ein Mann mit schwarzer Jacke, streckte uns seine Hand entgegen und sprach „hier haben Kinder keinen Zutritt mehr!“ Ich war entsetzt und fragte nach den Gründen. „Kinder gelten als Hauptüberträger des Corona-Virus - so der Baumarktchef!“ Oh, ok, das war mir nicht bekannt. Mein Sohn schaute mich an und sagte „Kinder sind hier nicht erlaubt?“ Wie so oft erklärte ich ihm auch diesmal wie das gemeint war.

So viele Erwachsene haben zurzeit Angst und machen diese auch sichtbar, indem sie Handschuhe und Atemmasken in der Öffentlichkeit tragen. Entweder, weil sie es so wollen oder aus gesundheitlichen Gründen sogar müssen, weil sie als gesundheitlich gefährdete Personen gelten. Bald werden noch mehr Menschen einen Mundschutz tragen...Es verbreitet sich zunehmend mehr Angst um die eigene Gesundheit und um die Gesundheit von Familienmitgliedern. Ja, Millionen von Menschen bangen sogar um ihre Existenz. Ihre Arbeitsstelle, die eigene Firma oder das kleine Familienunternehmen stehen auf dem Spiel.

Wenn sich unsere Kinder vergewissern wollen und die Gefühlsantennen anspringen

Täglich sind die Medien voll von neuen Ansteckungszahlen. Und selbst die anfänglichen Kritiker zucken, wenn sich jemand in der Einkaufsschlange zu schnell oder zu nah an sie heran bewegt. Unsere Kinder stellen Fragen. Sie bekommen alles mit - da war ja noch das Ding mit den Gefühls-Antennen. Gerade kleine Kinder benötigen das Sicherheitsgefühl, das ihre Eltern ausstrahlen, bis sich ihr eigenes Selbstbewusstsein entwickelt und gestärkt hat. Kinder zwischen ca. eineinhalb und fünf Jahren befinden sich in der Autonomiephase, für die meisten besser bekannt als Trotzphase. Wenn unsere Kinder sich in genau dieser Phase befinden, ist die Unsicherheit am Größten. Gerade hier können Kinder mit Veränderungen sehr schlecht umgehen, nur wenigen Kindern machen Veränderungen nichts oder sehr wenig aus. Im Laufe

der Entwicklung werden die Kinder immer sicherer.

Wie Kinder lernen und begreifen

Unsere Kinder lernen übrigens im Alter von null bis drei Jahren in einer Geschwindigkeit wie nie wieder in ihrem gesamten Leben. Vor allem lernen sie von ihren Vorbildern, ihren Eltern und anderen nahen Bezugspersonen. Kinder lernen von Menschen, zu denen sie eine Beziehung haben, von, so wie ich sie gerne nenne, sogenannten „Beziehungsmenschen“. Kinder lernen viel mehr durch unser Sein und Handeln, weniger durch das was wir ihnen ständig und immer wieder sagen. Also durch das, was wir Erziehung nennen – denn Moralpredigen können nur wenig bis gar nichts bei ihnen bewirken. Kinder lernen am Modell - von ihren Vorbildern. Wenn ein Beziehungsmensch nun selbst Angst hat, und sich einfach viel sorgt, dann prasseln auf unsere Kinder ganz andere Gefühle ein, die sie so noch nicht von ihren Beziehungsmenschen kennengelernt haben. Etwas ganz Neues, aber wie sollen sie nur damit umgehen?

Reaktionen unserer Kinder

Kinder überlegen sich nicht, wie sie sich verhalten sollen, sie sind einfach. Sie zeigen ihre Gefühle ungefiltert, im Hier und Jetzt. Das Verhalten von Erwachsenen kann Kinder sehr verunsichern. Und das kann nicht nur verwirren, das macht mal ängstlich, mal auch traurig. Ich bin fest davon überzeugt, dass jedes Kind grundsätzlich kooperativ ist. Deshalb glaube ich auch, dass unsere Kinder gerne dabei helfen wollen, dass Mama und/oder Papa sich besser fühlen. Zum Ausdruck kommt die eigene Unsicherheit - das Kind verändert sich plötzlich auch. Nicht selten kommt es zu plötzlichen Gefühlsausbrüchen, was viele als Theater oder Wutanfall bezeichnen würden. Wir Erwachsenen reagieren meist mit Gegenanspannung, wollen das Verhalten des Kindes oft schnell verändern - klar, lachende und „brave“ Kinder sind uns ja viel lieber! Gerne fragen wir Kinder, während sie ihre Gefühle zeigen „was ist denn los?“ oder „Was hast Du denn schon wieder?“ ...diese oder ähnliche Fragen, wenn sich Ihr Kind gerade Luft macht, sind eher kontraproduktiv. Sie lösen

meist mehr Wut aus. Wenn Erwachsene überfordert mit dem Verhalten der Kinder sind, reagieren sie oftmals laut oder werden körperlich sogar grob.

Die Gefahr der häuslichen Gewalt steigt vermutlich aktuell in sehr vielen Familien. Hausarrest, was keine Strafe sein soll – für viele aber so aufgefasst wird. „Bleiben Sie Zuhause!“ heißt es überall. So versuchen viele Eltern das Beste aus der Situation zu machen. Eltern versuchen stark zu sein und der Geduldsfaden wird dünner, die Hemmschwelle über zu reagieren immer kleiner.

Wie wir als Eltern sein sollten – was unseren Kindern helfen kann

Verstellen Sie sich nicht, machen Sie sich bewusst, warum Ihr Kind jetzt so reagiert. Atmen Sie tief durch bevor Sie reagieren! Manche Kinder sind plötzlich wütend, ohne einen für Sie ersichtlichen Grund. Gerade in dieser schweren Zeit - Ihr Kind fühlt sich auch belastet durch das allgegenwärtige Thema. Das Kind nimmt die Gefühle der Beziehungsmenschen wahr und fühlt sich meist verantwortlich für deren Verhalten. Kein Kind handelt „aus berechnenden Absichten“, wenn es Gefühle zeigt. Seien Sie dankbar dafür, dass Ihr Kind Gefühle zeigen will und es auch tut. Angepasste und gehorsame Kinder sind in meinen Augen keine wirklich gesunden Kinder. Wir leben in einer anderen und bewussteren Zeit. Wir sehen das Verhalten unserer Kinder nicht mehr als Provokation oder als „ärgerndes“ Verhalten an. Wir schauen hinter die Kulissen. Wenn sich Ihr Kind aktuell anders verhält als sonst, schauen Sie immer auf das gegenwärtige Umfeld des Kindes. Das schafft Verständnis und bewirkt, dass Sie sich von Ihrem Kind nicht geärgert oder provoziert fühlen müssen.

Lassen Sie die Gefühle Ihres Kindes zu, auch die für uns unangenehmen Gefühle dürfen und müssen raus. Bleiben Sie in der Nähe und signalisieren Sie, dass Sie da sind. Stellen Sie keine „was-ist-denn-jetzt-mit-Dir-los“-FRAGEN... Spiegeln Sie ruhig das Gefühl Ihres Kindes: „Ich merke, Du bist jetzt sehr wütend - ich bin da“. Nur so lernt Ihr Kind u.a. seine eigenen Gefühle zu sortieren.

Stellt Ihr Kind selbst Verständlichkeitsfragen zur aktuellen Situation, antworten Sie bitte immer kindgerecht und ehrlich. Erfinden Sie keine Geschichten. Sprechen Sie auch bitte nicht von „dummen“ Menschen, auch wenn Sie anderer Meinung sind. Seien Sie authentisch. Sind Sie traurig, dann seien Sie traurig. Sind Sie wütend, dann seien Sie wütend. Doch bitte reflektieren Sie sich bald und sprechen deutlich vor Ihrem Kind an, was Sie geärgert oder traurig gemacht hat. Sollten Sie doch mal überreagiert haben, haben Sie den Mut, sich bei Ihrem Kind zu entschuldigen. Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm. Seien Sie nicht nachtragend. Ihr Kind lebt im Hier und Jetzt. Es wird kaum über ein in Ihren Augen unerwünschtes Verhalten nachdenken. Dadurch hat Ihr Kind die Chance, Empathie zu lernen.

Wenn Eltern Gefühle haben – Wie geht es eigentlich Ihnen?

Achten Sie besonders auf sich! Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner viel über Ihre Gefühle. Suchen Sie telefonische Gespräche mit guten Freunden oder Familienmitgliedern. Holen Sie sich ggf. Hilfe, sollten Sie merken, dass Sie allein an der familiären Situation verzweifeln. Tun Sie wieder mehr für sich. Kümmern Sie sich um Ihr Wohlbefinden. Sie strahlen Ihre Gefühle sowieso aus. Sie können sich vor Ihrem Kind nicht verstellen. Die Gefühlsantennen unserer Kinder sind einfach zu fein und stark eingestellt. Ein Überlisten ist hier nicht möglich. Wenn es Ihnen gut geht, spürt Ihr Kind das. Vielleicht halten Sie die behördlichen Maßnahmen für überzogen und sind deshalb selbst so wütend, und auch das spürt Ihr Kind. Hinterfragen Sie sich bitte stets selbst. Das ist ohnehin ein gesundes Verhalten, selbst wenn man keine eigenen Kinder hat. Wir alle sollten uns selbst betrachten und unser Handeln in Frage stellen.

Dürfen wir mit Kindern über den Tod sprechen?

Ja unbedingt, jedoch immer kindgerecht. Vor allem wenn Kinder Fragen zu dem Tod haben, sollten wir ehrlich antworten. Ihr Kind bekommt viel mit, mehr als uns eigentlich bewusst ist.

Wenn Sie Sorge davor haben, dass Sie Ihr Kind mit dem Thema belasten oder das Thema lieber verdrängen, kann das mehr mit Ihrer persönlichen Geschichte zu tun haben. Kinder entwickeln ohnehin in ihren Entwicklungsphasen einen Bezug zum Tod - gerne aber mit Unterstützung.

Das Thema zu verschweigen, ist aktuell ohnehin nicht möglich. Verschweigen sollten wir das Thema aus meiner Sicht nie. Es wird über Todesfälle berichtet, noch mehr Menschen sterben, und dies nicht nur in unserem Land. Gerade wenn Kinder sich in der magischen Phase befinden – also zwischen dem zweiten und fünften Lebensjahr, beschäftigen sie sich viel mit Themen wie Angst, Sterben, Verlust und Ähnlichem... Das Licht muss plötzlich an bleiben, Monster befinden sich unter dem Bett oder im Schrank. Tun Sie diese Phase nicht als lächerlich ab, nehmen Sie Ihr Kind immer ernst.

Wie Kinder Erlebtes verarbeiten und wie sie langfristig mit Veränderungen umgehen können

Ihr Kind liebt in dieser magischen Phase und darüber hinaus vor allem Märchen und Geschichten. Wussten Sie zum Beispiel, dass Kinder nicht nur ein Märchen hören, sondern es erleben? Sie lernen u.a. Ängste auf diese Weise zu überwinden. Lesen oder erzählen Sie Märchen über Mut, Überwindung, Besiegen, Starksein, Trauer, Wut und Angst. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch – hören Sie zu, wenn Ihr Kind eigene Ideen zur aktuellen Lage hat. Wenn Sie merken, Ihr Kind fühlt sich bedrückt, sprechen Sie Ihr Kind in einer ruhigen Atmosphäre darauf an. Vielleicht beim Malen. Je nach Alter der Kinder verarbeiten sie hier ihre Themen ganz intensiv - wie könnte ein Corona-Virus aussehen? Den wollen wir besiegen und deshalb ist momentan alles anders. Ihr Kind braucht auch ohne diese Krise, aber vor allem in der jetzigen Zeit, Sie als Beziehungsmenschen. Einen sicheren Hafen, einen Anker, Nähe und Authentizität – Ihr Kind braucht Sie!

Rufen Sie Ihre örtliche Buchhandlung an und fragen Sie nach thematisierten kindgerechten Bilderbüchern. Kinderbücher haben auch eine Altersangabe – Unterstützen Sie Ihr regionales

Umfeld. Es gibt durchaus Bücher zum Thema Händewaschen, sogar über Viren, Keime und über das Gesundbleiben oder wieder gesund werden. Beobachten Sie Ihr Kind beim Spielen. Sie werden staunen, wieviel Kinder gerade darin von sich und ihren Gedanken preisgeben.

Seien Sie vor allem ein Vorbild - waschen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände. Denken Sie an das Sein und nicht an das ständige Reden. Sprechen Sie von Wünschen, also „ich wünsche mir, dass ...“ oder „mir ist wichtig, wenn du... wenn wir gemeinsam...“ anstelle von „Du musst“. Denken Sie an die Kooperationsbereitschaft, die in jedem Kind steckt, wenn sie in Beziehung mit ihren Eltern stehen. Das Sicherheitsgefühl wird unterstrichen und bestärkt, wenn Kinder ihre gewohnten Rituale Tag für Tag erleben dürfen. Wiederholte Abläufe bieten den Kindern Vorhersehbarkeit – also Sicherheit.

Bleiben Sie gesund!