

# Kinder stärken in Zeiten der (Corona-)Krise

Silvia Exenberger, Verena Wolf



## Ich habe ...

### ... Menschen, die sich um mich kümmern und mir einen Alltag ermöglichen.

Wenn der gewohnte Alltag plötzlich nicht mehr möglich ist, ist es wichtig, einen neuen Alltag für Kinder aufzubauen. Die Aufrechterhaltung von einigen Alltagsroutinen und das Erstellen einer neuen Tagesstruktur fördern das Gefühl der Sicherheit und Kontrolle der Kinder, da der Tag vorhersehbar wird. Zum Beispiel sollen Zeiten, in denen Aufgaben zu erledigen sind, klar von Freizeit abgegrenzt werden. Auch Essenszeiten sollen von Zeiten, in denen Medien wie Fernseher, Computer, Handy erlaubt sind, getrennt werden.

### ... Menschen, an die ich mich mit meinen Fragen und Sorgen wenden kann.

Information hilft uns im Umgang mit neuen Situationen. Wichtig dabei ist, dass diese dosiert ist. Besonders Kinder sollen nicht mit Information zum Thema überflutet werden, also nicht ständig Nachrichten, Bildern, Artikeln und Gesprächen ausgesetzt sein. Auf konkrete Fragen der Kinder einzugehen, so viel Information zu geben, wie das Kind möchte und braucht und evtl. nachzufragen, ob die Antwort verstanden wurde, ist dabei ein guter Weg.

### ... Menschen, die mich mögen und die ich mag.

In schwierigen Situationen sind positive Kontakte zu Menschen, die einem nahestehen, eine wichtige Stütze. Jedoch ist dies momentan nur sehr begrenzt möglich. Telefonate und Social Media bringen Kinder ihren FreundInnen und Verwandten näher und können hilfreich sein, das soziale Netz spürbar zu machen.

Ende Dezember 2019 haben wir zum ersten Mal vom Ausbruch der neuartigen Atemwegserkrankung COVID-19 („Corona“) gehört. Sie trat in der chinesischen Millionenstadt Wuhan auf, entwickelte sich zur Epidemie in China und breitete sich schließlich weltweit aus. In allen Medien wird nun von der „Corona-Pandemie“ oder auch der „Corona-Krise“ berichtet.

Eine Krise zeichnet sich im Allgemeinen durch den Verlust des seelischen Gleichgewichts aus. Dies spürt ein Mensch, wenn er mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht oder nur schwer bewältigen kann, weil er z. B. nicht auf erworbene Fähigkeiten früherer Erfahrungen zurückgreifen kann (vgl. Sonneck, 2000).

Normalerweise betreffen Krisen einzelne Menschen oder (große) Gruppen von Menschen, selten jedoch in diesem Ausmaß, dass Menschen weltweit betroffen sind.

Das Besondere an der aktuellen Situation mit Ausgangsbeschränkungen und Quarantäne ist, dass die Maßnahmen zwar alle Menschen betreffen, die direkte Bedrohung jedoch für viele nicht selbst spürbar ist. Oft sind es sekundäre Folgen, wie beispielsweise wirtschaftliche Probleme, die besorgen. Kinder sind vielfach indirekt über ihre Bezugspersonen betroffen, spüren die Einschränkungen aber auch selbst: keine FreundInnen treffen, wenig Zeit draußen verbringen, keine Freizeitaktivitäten, Wegfall der fest vorgegebenen äußeren Struktur durch

Kindergarten und Schule usw. Das bedeutet, Kinder sind mehr denn je auf die Familie bzw. auf ihre Bezugspersonen angewiesen – die Distanz zu den weiteren sozialen Netzwerken vergrößert sich, während sich Nähe und Sozialkontakte ausschließlich auf den engsten Raum beschränken.

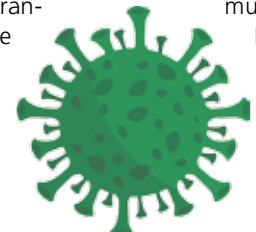
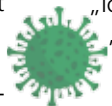
Ob und wie sehr Kinder die momentane Situation als belastend erleben, hängt stark davon ab, wie Erwachsene auf die Krise reagieren, denn sie sind Vorbild und Orientierungshilfe für Kinder. Daher ist es besonders wichtig, wie man mit Kindern in (und nach) der Krise kommuniziert.

## Resilienz

Die kindliche Resilienz (seelische Widerstandskraft) sollte unbedingt gefördert werden, damit das Kind positive Bewältigungserfahrungen macht und somit lernt, dass es selbst und mithilfe von Ressourcen von außen das eigene Leben (mit)gestalten und bewältigen kann.

Wie können Erwachsene die kindliche Resilienz während und nach der Corona-Krise fördern? Die Psychologin Edith Grotberg (USA) nennt dazu drei Resilienzquellen, die kulturübergreifend gültig sind, nämlich „Ich habe“, „Ich bin“ und „Ich kann“.

„Ich habe“ bezieht sich primär auf soziale Ressourcen, die Zuwendung und Unterstützung bedeuten. „Ich bin“ umfasst eine positive Wahrnehmung von sich selbst und anderen Personen. „Ich kann“ fokussiert auf die Bereiche der Selbstwirksamkeit und des Problemlösens und lässt Kinder die Erfahrung machen, Dinge bewirken zu können.



**... Vorbilder.**

Derzeit sind alle Menschen in Österreich und auch in zahlreichen anderen Ländern aufgerufen, bestimmte Verhaltensregeln einzuhalten, um die Ausbreitung des Virus einzudämmen. Um diesen schwierigen Aufgaben Folge leisten zu können, braucht das Kind erwachsene Vorbilder, die mit einer möglichst positiven Grundeinstellung diesen Aufforderungen nachkommen.

**Ich bin ...****... liebenswert und die aktuelle Situation hat nichts mit mir zu tun.**

Die Aufmerksamkeit und Zuwendung einer Bezugsperson ist für Kinder in schwierigen Situationen sehr wichtig. Das Gefühl geliebt zu werden ist ein starker Rückhalt. In außergewöhnlichen Situationen stellen Kinder mitunter irrationale Verbindungen zwischen sich selbst, ihrem Verhalten und Denken und der Situation her. Dadurch können leicht Schuldgefühle entstehen. Klare Information zur aktuellen Situation und nachvollziehbare Begründungen für emotionale Reaktionen von Mitmenschen sind hilfreich.

**... jemand, der seine Gefühle und Sorgen äußern darf.**

Das Kennen der eigenen Gefühle und ein angemessener Umgang damit sind ein wichtiger Lernschritt für Kinder. In der aktuellen Situation ist es wichtig, dass Kinder ihre Gefühle, Ängste und Sorgen äußern dürfen und diese ernst genommen werden. Mehr Zuwendung zu geben, Gefühle zu benennen ohne sie zu dramatisieren, regressives Verhalten zu akzeptieren und Hilfe bei schwer kontrollierbaren Gefühlsausbrüchen zu geben, können das Vertrauen der Kinder in sich selbst stärken.

**... mir und anderen gegenüber rücksichtsvoll.**

Konkrete Regeln für das neue „Miteinander“, bei dem alle auf engem Raum und mit wenig Abwechslung zusammenleben, sind jetzt von besonderer Bedeutung. Diese Regeln zu begründen und klar einzufordern ist hilfreich. Eine besondere Rolle dabei spielt gegenseitige Rücksichtnahme, sei es bei Homeoffice oder wenn jemand eine Auszeit braucht. Auch Reaktionen, wie beispielsweise einmal nachgeben, um einen Streit zu verhindern, können ein wertvoller Beitrag sein.

**... zuversichtlich, dass sich die Zeiten wieder ändern.**

Neben dem Verstehen der momentanen Ausnahmesituation ist es auch wichtig zu wissen, dass diese und die Maßnahmen zeitlich begrenzt sind. So kann gemeinsam überlegt werden, worauf man sich in der Zeit danach freut. Dinge wie Eis-Essen oder Freunde-Treffen können geplant und die Vorfreude darauf zu einem Lichtblick werden.

**Ich kann ...****... die Situation verstehen und aktiv einen wertvollen Beitrag leisten.**

Die aktuellen Einschränkungen sind leichter zu akzeptieren, wenn das „Warum“ verstanden wird – etwa durch den Kurzfilm: „Das Coronavirus Kindern einfach erklärt“ (Online unter: [www.wien.gv.at/video/2706](http://www.wien.gv.at/video/2706)). Wenn die Bedeutung der Maßnahmen verstanden wird, kann auch das Gefühl entstehen, einen aktiven Beitrag zur Bewältigung zu leisten. Dies ist wichtig in einer Krisensituation. Tatsächlich ist das Einhalten der Maßnahmen, auch wenn es sich nach „Nichtstun“ anfühlt, ein wichtiger Beitrag zur Bewältigung der Gesamtsituation.

**... andere in dieser Situation aktiv unterstützen.**

Es kann für Kinder auch eine wertvolle und bereichernde Erfahrung sein, andere Menschen zu unterstützen und sich um andere zu kümmern. Hilfe im Haushalt und gemeinsames Kochen können hier ebenso dazu zählen wie die Idee von geplanten Telefonaten mit Großeltern oder anderen Personen mit dem Ziel, Abwechslung in deren ebenfalls eintönigen Alltag zu bringen. Planen und Vorbereiten, wie Überlegen von Gesprächsinhalten, auch Witzen, oder das Anfertigen einer Zeichnung, die digital verschickt werden kann, heben dabei die Bedeutung.

**... mich ablenken und für positive Gefühle sorgen.**

Lachen ist wichtig, gerade auch in schwierigen Zeiten. Positive Gefühle lassen uns Kraft tanken, damit wir mit Belastungen besser umgehen können. Durch Spielen, alleine oder gemeinsam mit anderen, einen Film schauen und andere Hobbies kann die aktuelle Situation ausgeblendet werden und mitunter sogar ein Flow-Erleben entstehen.



Die aktuelle Situation stellt alle vor eine große Herausforderung, Kinder wie Erwachsene. Die Möglichkeiten der Resilienzförderung können in dieser Zeit der Krise für alle eine Unterstützung zur Bewältigung sein. Die Umsetzung fällt vielleicht nicht immer leicht, dennoch sollten die Resilienzquellen „Ich habe“, „Ich bin“ und „Ich kann“ im Auge behalten werden – dann kann diese Krise auch eine Entwicklungschance sein. ■

**Literatur**

- Fröhlich-Gildhoff, K. / Rönna-Böse, M. (2018): Was ist Resilienz und wie kann sie gefördert werden. In: *Television* 31, S. 4–8.
- Masten, A. S. (2016): *Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie*. Paderborn: Junfermann.
- Sonneck, G. (2000): *Krisenintervention und Suizidverhütung*. Wien: UTB facultas.

**Dr.<sup>in</sup> Silvia Exenberger**

Jahrgang 1972. Ausbildung zur Kindergartenpädagogin an der BBAfEP Innsbruck. Klinische- und Gesundheitspsychologin an der Med. Uni Innsbruck (Forschung u. a. zur Positiven Psychologie–Resilienz, Wohlbefinden bei Kindern, Trauma).

**Dr.<sup>in</sup> Verena Wolf**

Jahrgang 1972. Ausbildung zur Kindergartenpädagogin an der BBAfEP Innsbruck. Klinische- und Gesundheitspsychologin (Schwerpunkt Akut- und Notfallpsychologie, Psychotraumatologie). Autorin und Musikerin.

