

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

Altersgruppen: Unter den 16- bis 19-Jährigen sind 81% überzeugt, dass sich ihr Leben stark verschlechtert hat.

51% der unter 30-Jährigen gehen davon aus, durch die Pandemie Nachteile im Berufsleben zu haben. Ebenso viele befürchten, dass die während der Pandemie gemachten Abschlüsse nicht so anerkannt werden wie die vorherigen. Erkenntnisse wie diese nehmen jungen Menschen die Vorfreude auf die Zukunft.

Quelle und weitere Details: <https://www.pronovabkk.de/presse/pressemitteilungen>

Repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Civey im Auftrag der AOK Baden-Württemberg

Erhebungszeitraum März 2021.

55,9% der Studierenden fühlen sich durch die Pandemie stark belastet. Sie leiden öfter unter den Kontaktbeschränkungen, fühlen sich am häufigsten antriebslos, einsam und müde und erleben auch die eingeschränkten Reisemöglichkeiten als belastender. Während quer durch die Bevölkerung 7,5% angaben, psychologische Hilfe in Anspruch genommen zu haben, sind es bei den Studierenden nur 1,2%. Jeder vierte Studierende hat Angst um seine Zukunft, 42% leiden unter Einsamkeit.

Quelle: <https://aok-bw-presse.de/ressorts/lesen/studierende-leiden-unter-lockdown.html>

Beiträge aus der Tagespresse

»Mein 1. Schuljahr«, ZEIT Online, 15. 07. 2021.

<https://www.zeit.de/2021/29/schule-corona-erstklaessler-homeschooling-grundschule-leipzig>

»Sorgenkinder. Nach einem Jahr Pandemie zeigt sich, wie stark viele Kinder und Jugendliche belastet sind. Drei Experten berichten«, ZEIT Online, 04. 02. 2021.

<https://www.zeit.de/2021/06/kinder-corona-psychologie-depression-belastung-konzentration>

»Statistik: Deutlich mehr häusliche Gewalt in der Corona-Krise« RND, 09. 05. 2021.

<https://www.rnd.de/panorama/statistik-deutlich-mehr-haeusliche-gewalt-in-der-corona-krise-HV4CJGQBQPFQWW45G7HPAHFYL4.html>

»Studium in der Corona-Krise. Studieren am Limit«, ZEIT Campus, 07. 05. 2021.

<https://www.zeit.de/campus/2021-05/studium-corona-krise-lockdown-online-vorlesung-soziale-kontakte>

»Kinder tragen die Hauptlast der Corona-Krise«, FAZ.net, 28. 05. 2021.

<https://www.faz.net/aktuell/rhein-main/world-vision-kinder-tragen-hauptlast-der-corona-krise-17315125.html>

»Wie belastet die Corona-Pandemie Kinder und Jugendliche psychisch?«, Bundesministerium für Bildung und Forschung, 25. 03. 2021.

<https://www.bmbf.de/bmbf/shareddocs/kurzmeldungen/de/wie-belastet-die-corona-pandem-nder-und-jugendliche-psychisch.html>

»Corona-Folgen. Wenn Verbote auf die Seele schlagen«, Süddeutsche Zeitung, 19. 05. 2021.

<https://www.sueddeutsche.de/wissen/corona-lockdown-psyche-kinder-jugendliche-krankheiten-1.5297873>