

Nicole Strüber

CORONA KIDS

Was wir jetzt tun müssen,
um unsere Kinder vor
den seelischen Folgen der
Pandemie zu schützen

BELTZ

Leseprobe aus Strüber, Coronakids,
ISBN 978-3-407-86727-8

© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86727-8](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86727-8)

Nicole Strüber

CORONA KIDS

Was wir jetzt tun müssen,
um unsere Kinder vor
den seelischen Folgen der
Pandemie zu schützen

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407- 86727-8 Print
ISBN 978-3-407-86728-5 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2021

© 2021 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Bettina Brinkmann, Julia Matthias
Umschlaggestaltung: www.sandraklostermeyer.de (Gestaltung),
www.stephanengelke.de (Beratung)
Bildnachweis: © Undrey/Shutterstock.com
Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Dreieich
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Einleitung 7

EINS

Familien in Zeiten der Pandemie 17

ZWEI

Was das kindliche Gehirn für eine gesunde
Psyche und ein gutes Lernvermögen braucht 23

DREI

Welche Erfahrungen unsere Kinder
in der Pandemie gemacht haben und
was das für ihre Entwicklung bedeutet 51

VIER

Was unsere Kinder jetzt brauchen und wie wir
seelische Folgen verhindern können 91

FÜNF

Warum wir besonders belastete Kinder nicht
aus dem Blick verlieren dürfen und wie wir sie
angemessen unterstützen 129

Mit Blick nach vorn: Generation Coronakids **147**

Ausblick **149**

Nachwort **153**

Anmerkungen **156**

Einleitung

Es ist Mai 2021, 21:48 Uhr. Ich war bei Freunden zum Essen eingeladen und rase nun mit gerade noch vertretbarer Geschwindigkeit nach Hause, bevor die Ausgangssperre in Kraft tritt. Mir geht durch den Kopf, was meine Freunde von ihren letzten Monaten erzählt haben. Wie schön es gewesen sei, mit der ganzen Familie zu Hause zu sein, Zeit füreinander zu haben, sich nahe zu sein. Sie hatten Gesellschaftsspiele gespielt, mit den Kindern gekocht. Und das Homeschooling sei zwar ein wenig anstrengend gewesen, aber irgendwie hatten sie auch das gut bewältigt. Dennoch sind sie verunsichert. Haben ihre Kinder die Lockdown-Phasen tatsächlich unbeschadet überstanden? Phasen, in denen sie ständig Menschen mit Maske um sich hatten, kaum mit Gleichaltrigen gespielt und allerlei Lerninhalte verpasst haben? Wir sprachen darüber und ich erzählte ihnen von der kindlichen Entwicklung, vom Gehirn und davon, was Kinder jetzt brauchen. Und konnte sie beruhigen.

Ich fahre vorbei an Einfamilienhäusern, die hell erleuchtet sind und wohlige Gemütlichkeit ausstrahlen. Und ich frage mich, wie es drinnen wohl aussehen mag. Nicht alle Familien haben eine so schöne Lockdown-Zeit wie meine Freunde erlebt, ohne Zweifel. Ob die Kinder hinter den Fenstern wohl schon schlafen? Ist alles ruhig

und beschaulich? Oder sind die Familien gestresst? Haben sie einen anstrengenden Tag hinter sich?

Ich stelle mir vor, wie Eltern hinter dem einen oder anderen Fenster versuchen, ihr Baby zur Ruhe zu bringen. Todmüde und erschöpft, wie es Eltern kleiner Kinder häufig sind, darauf hoffend, bald selbst einen Moment Ruhe zu finden. Und ich erinnere mich daran, wie es für mich selbst war, mit meinen Zwillingen. Auch ohne Pandemie ein fast unmögliches Unterfangen.

Spätestens in der dritten Welle sind auch die resilientesten unter uns Eltern an ihre Grenzen gekommen. Die Pandemie hat das Leben vieler Familien auf den Kopf gestellt und Eltern müssen alles unter einen Hut bekommen: Kinderbetreuung, Arbeit, Haushalt. Vielleicht plagen sie darüber hinaus Ängste und Sorgen. Angst davor, selbst zu erkranken, Angst vor einer Erkrankung der eigenen Eltern oder anderer Familienmitglieder. Vielleicht haben sie existenzielle Sorgen und Zukunftsängste. Was, wenn ich meinen Job verliere? Was, wenn meine berufliche Existenz an der Pandemie zerbricht?

Als Neurowissenschaftlerin weiß ich, was Stresshormone mit dem Gehirn machen und ich weiß, wie schwer es gestressten Eltern fällt, feinfühlig auf ihr Kind einzugehen. Ich weiß auch um den Teufelskreis, der sich daraus ergeben kann, wenn es gestressten Eltern nicht gelingt, ihr gestresstes Baby zu beruhigen, wenn der Stress der Eltern das Baby stresst und der Stress des Babys die Eltern: Das Miteinander mit dem Baby treibt seine Eltern in die Verzweiflung. Das betrifft nicht nur Eltern von Babys, sondern auch Eltern von Kleinkindern. Die Kinder sind trotzig und wütend und die ohnehin mit ihren eigenen Anforderungen überforderten Eltern reagieren ungehalten. Alles zusammen schaukelt sich immer weiter hoch. Die Nerven liegen blank.

Dabei wollen Eltern auch während der Pandemie nur das Beste. Sie tun, was sie tun müssen. Und werden dabei mitunter fast wahn-sinnig. Weil sie arbeiten müssen, aber nicht dazu kommen. Und sich die Zeit, die sie damit verbringen, es zu versuchen, unendlich auszudehnen scheint. Weil sie, wenn sie arbeiten, kaum noch Zeit für ihre Kinder haben. Die Pädagogin aus der Nachbarwohnung, ob aus Hilfsbereitschaft oder aus Eigeninteresse angesichts des Lautstärkepegels, empfiehlt eine klare Struktur: morgens arbeiten und sich nachmittags aktiv und zugewandt mit dem Kind beschäftigen. Aber wie soll das gehen, wenn das Kind sich nicht an die vorgesehene Tagesstruktur hält, morgens im Ein-Minuten-Takt im Wechsel Bauklotzsuppe serviert, quengelt, mit dem Traktor über die Tastatur fährt und dabei fast die E-Mail an den Chef vorzeitig abschickt, und zwischendurch immer wieder einen Trotzanfall bekommt? Nicht auszudenken, wenn man nicht nur ein, sondern zwei oder gar drei Kinder hat und zu den Unterbrechungen durch die einzelnen Kinder auch noch deren Konflikte untereinander hinzukommen. Bye bye Homeoffice.

Als würde es nicht reichen, dass man selbst nicht zum Arbeiten kommt, dass sich die unbeantworteten E-Mails sammeln, die To-do-Liste immer länger und länger wird, die Küche und die Wäsche beginnen, ungewollte Assoziationen hervorzurufen, und sich der Stress vom Gehirn in den Brustkorb auszudehnen beginnt, haben Eltern auch noch ein schlechtes Gewissen. Und das sitzt üblicherweise ziemlich schwer und störend im Nacken: Geh mit deinen Kindern raus, spiel gefälligst mit ihnen, sie brauchen das für ihre Entwicklung! Sie sind arm dran, so ganz ohne Kontakte! Sie brauchen das Spielen unbedingt und sie brauchen liebevolle Kommunikation! Sei nicht so garstig, rede ruhig und besonnen mit ihnen, sie haben dir nichts getan!

Der Pandemie-Alltag aber lässt das nicht zu. Er scheint Eltern vor eine Entweder-oder-Entscheidung zu stellen: Verliere deinen Job und kümmere dich um dein Kind – oder: Halte durch und hoffe inbrünstig, dass dein Kind keinen Schaden nehmen wird.

Auch die Obergeschosse der Häuser sind hell erleuchtet. Sind sie das immer zu dieser Uhrzeit? Ich frage mich, ob die Grundschul-kinder, die in den nächsten Tagen keine Schule haben werden, bereits schlafen – wie sie es wohl in Prä-Corona-Zeiten bereits getan hätten. Ist der Alltag so wie immer? Oder liegen die Kinder bis in die Puppen in ihren Betten, mit dem Smartphone in der Hand? Weil am nächsten Morgen kein Wecker klingelt und auch die Eltern froh sind, wenn die Kinder ein wenig länger schlafen, damit sie in Ruhe arbeiten können. Arbeiten, ohne dass im Minutentakt jemand etwas Unaufschiebbares verlangt: ein Kind, das etwas essen möchte, und zwar am liebsten Pfannkuchen; ein anderes, das das blaue T-Shirt, das gerade in der Wäsche liegt, tragen will, am besten gebügelt; eines, das das Spielzeug vom Bruder haben möchte, und zwar nicht gleich, sondern jetzt sofort; während die Schwester ihre Haarspange, die hinters Sofa gefallen ist, für ihr Outfit braucht, und zwar die und keine andere.

Zwar fährt im Grundschulalter der Kinder kein Traktor mehr über die Tastatur, während man verzweifelt versucht, eine seit Tagen überfällige E-Mail zu formulieren, zwar wird das Quengeln differenzierter ausgedrückt, aber das Problem der Vereinbarung von Arbeit, Haushalt und der zugewandten Beschäftigung mit dem Kind bleibt. Und dann ist da noch der persönliche Favorit vieler Eltern für das Unwort des Jahres: *Homeschooling*. Auch das will noch beachtet werden. Als würde man versuchen, einen Wintermantel in den ohnehin schon übervollen Koffer zu stopfen, möch-

te das Homeschooling ebenfalls noch ein paar Stunden vom Tag. Vielen Dank auch.

Ich fahre vorbei an den Häusern und frage mich, was die Jugendlichen, die nun eigentlich mit ihren Freundinnen und Freunden zusammen sein sollten, die entspannt gemeinsam abhängen sollten – schließlich gehört das zur Jugend dazu –, wohl gerade machen. Sitzen auch sie hinter den beleuchteten Fenstern? Vermutlich. Bestimmt nicht besonders glücklich. Der eine oder die andere hat vielleicht gerade Streit mit den Eltern. Wie soll man sich auch abnabeln, wenn man nicht aus dem Haus darf? Und wem soll man sich anvertrauen, wenn man sich einsam fühlt? Die Eltern sind schließlich gerade nicht für alles die richtigen Ansprechpartner. Doch die Gleichaltrigen sind aufgrund der Kontaktbeschränkungen nicht verfügbar. Das ist kein Leben für Jugendliche. Ob sie immerhin ein wenig soziale Verbundenheit mit ihren Freundinnen und Freunden in den sozialen Medien herstellen können? Reicht das, um sich wohl und einander nahe zu fühlen? Um die Einsamkeit zu durchbrechen?

Ich frage mich, was wohl herauskommen mag, wenn all das Stresspotenzial in den Familien zusammenkommt. Wenn sich ein Teufelskreis an den anderen reiht: im Miteinander mit Baby, Kleinkind und Grundschulkind. Wenn die Jugendlichen sich immer weiter zurückziehen und die Eltern Sorge haben, dass ihre so empfindliche Psyche ganz ohne Kontakte all dem nicht standhalten könnte. Wenn sich der Stress und die Sorgen beider Elternteile vermischen und sie dünnhäutig und gereizt miteinander in Konflikt geraten. Und ihnen dann aufgrund der Kontaktbeschränkungen keine Freundinnen und Freunde zur Verfügung stehen, die sie einmal kurz in den Arm nehmen. Ihnen bei einem vertrauten Gespräch

versichern können, dass alles besser werden wird. Kein Lichtblick, kein Grillabend am Wochenende, kein Auspowern im Fitnessstudio, das den Stress ein wenig schrumpfen lässt.

All das kann zu ständigen Eskalationen führen. Besonders dann, wenn zusätzlich zu den beschriebenen Schwierigkeiten beengte räumliche Verhältnisse hinzukommen. Es keinen Garten zum Herumtoben gibt, während die Spielplätze nicht zur Verfügung stehen. Finanzielle Sorgen, die schon vor der Pandemie existierten, wiegen noch schwerer. Und auch sprachliche Schwierigkeiten, nicht genügend soziale Kontakte, die man um Unterstützung bitten kann und die wissen, wo Hilfe erreichbar wäre, verschärfen die eigene Situation in der Pandemie.

Menschen mit psychischen Erkrankungen, die bereits vor der Pandemie von einem Netz aus beratenden und therapeutischen Händen nur bedingt aufgefangen werden konnten, geht es in der Pandemie unter Umständen noch schlechter. Ihnen kommt die notwendige Unterstützung in dieser Zeit vielfach ganz abhanden. Und damit nehmen ihre Schwierigkeiten zu. Für viele Kinder mit Eltern, die psychisch erkrankt sind, war das Familienleben bereits vor der Pandemie belastend. Wie sieht es aus, wenn die Psyche der Eltern noch stärker leidet und die Familien den ganzen Tag zusammen sind? Was passiert in der Pandemie mit Kindern aus Familien, in denen es kaum Ressourcen gibt, die schwierige Situation zu meistern?

Die Bedürfnisse nach Ruhe, Sicherheit, Nähe und sozialem Miteinander einen uns Menschen. Sie bilden die Grundlage dafür, dass wir in dieser Welt zurechtkommen. Erst wenn sie erfüllt sind, können wir Neues lernen, unserer Arbeit nachgehen und selbstgesetzte Ziele verfolgen.

Wenn wir unseren Babys und Kleinkindern nach den Phasen des Lockdowns gute Eltern sein wollen, müssen wir für uns selbst sorgen, unser Bedürfnis nach Ruhe, Sicherheit und Nähe stillen. Nur dann können wir so feinfühlig und wertschätzend mit unseren Kindern umgehen, wie es ihre jeweilige Lebensphase erfordert. Es liegt in der Verantwortung von uns als Gesellschaft, diejenigen zu unterstützen, die das nicht allein bewältigen können – sei es aus finanziellen Gründen, weil sie alleinerziehend oder auf andere Weise besonders belastet sind.

Blicken wir auf die Grundschul Kinder und die definitionsgemäß in diesem Lebensabschnitt anstehende Anforderung, in der Schule zu lernen, dürfen wir nicht vergessen, dass das Gehirn nicht in jedem Zustand nachhaltig lernen kann. Langfristig wirksames Lernen funktioniert nicht, wenn Kinder gestresst sind, und auch nicht, wenn die vorhandene Aufmerksamkeit der Kinder nach Monaten des Lockdowns allein darauf ausgerichtet ist, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, wozu auch das Eintauchen in Fantasiewelten, in Rollenspiele sowie das unbeschwerete Herumtoben mit Freundinnen und Freunden gehört. Diese Bedürfnisse der Grundschul Kinder dürfen wir nicht aus dem Blick verlieren.

Und ebenso dürfen die Jugendlichen nicht aus unserem Fokus geraten. Wie sollen sie ihren Weg finden? Wie sollen sie am Ende ihrer Schullaufbahn oder ihrer Ausbildung alles geben, wenn ihr Gehirn nach Monaten in der Enge der elterlichen Wohnung vor lauter Bedürfnis nach Ablösung laut schreit? Wenn es fordert, rauszugehen, sich unbeschwert mit Gleichaltrigen zu treffen und mehrstündiges Sitzen am Schreibtisch für Folter hält?

Für alle Bedürfnisse der unterschiedlichen Altersgruppen muss Zeit und Raum geschaffen werden. Nur dann ist das Gehirn auch bereit,

sich auf das einzulassen, was von ihm verlangt wird. Doch auf politischer Ebene scheint hinsichtlich der Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen Ratlosigkeit zu herrschen. Im Mittelpunkt steht vor allem die Frage: Wie kann es uns gelingen, den verpassten Lernstoff möglichst effizient in die Gehirne unserer Kinder zu füllen? Einige Stimmen fordern Lernferien, andere eine Fokussierung auf die Hauptfächer. Aber kennen diese Stimmen die Bedürfnisse der Kinder? Wissen sie, wie sich das Gehirn und die Psyche eines Kindes entwickeln und welche Erfahrungen Kinder benötigen, um Neues erlernen zu können?

Erste Studienergebnisse, die einen Anstieg psychischer Auffälligkeiten bei Kindern als Folge der Pandemie nahelegen, werden zwar zur Kenntnis genommen, die Diskussion hinsichtlich eines möglichen Handlungsbedarfs wird jedoch nur begrenzt oder gar nicht geführt. Es macht den Eindruck, als wolle man zunächst auf weitere Studien warten. Doch diese Notwendigkeit des Wartens ist ein Trugschluss. Denn Studien über die Folgen der Pandemie erfordern, dass die Folgen bereits eingetreten, analysiert und veröffentlicht worden sind. Bis wir einen umfassenden Überblick haben, werden also Monate, womöglich Jahre vergehen.

Auch wenn die Studien zweifelsohne wichtig sind, um aus ihnen Erkenntnisse für das politische und gesellschaftliche Handeln in einer eventuell erneut auftretenden, vergleichbaren Situation abzuleiten – sie müssen über einen längeren Zeitraum durchgeführt und sorgfältig analysiert werden. Doch unsere Kinder spüren die Folgen der Pandemie bereits deutlich. Und dieser Umstand erfordert ein unverzügliches Handeln. Wir können nicht warten. Wir müssen jetzt gegensteuern. Und das können wir auch ohne einen vollständigen Überblick über die Studienlage. Psychologie, Pädagogik, Soziologie und Neurobiologie versorgen uns seit Jahrzehnten mit

Erkenntnissen über die kindliche Entwicklung. Wir wissen, was Kinder und Jugendliche brauchen, um eine gesunde Psyche zu entwickeln und ein gutes Lernvermögen aufzubauen. Und mit ein wenig gesundem Menschenverstand können wir beurteilen, ob unsere Kinder notwendige Erfahrungen während der Pandemie tatsächlich machen konnten. Und wenn wir zusätzlich Expertinnen und Experten aus der Praxis befragen, diejenigen, die tagtäglich mit besonders belasteten Familien arbeiten, erhalten wir ein aussagekräftiges Bild darüber, was die Kinder der Pandemie wirklich benötigen. Es gilt also, keine Zeit zu verlieren. Damit unsere Kinder die Chance haben, die verpassten Entwicklungen nachzuholen.

EINS

Familien in Zeiten der Pandemie

Masken. Eine Welt voller Masken. Im Supermarkt, in den öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Arztbesuch. Wir sehen nicht mehr fröhliche, ängstliche, zornige, nachdenkliche, bedrückte oder erstaunte Gesichter der Menschen – wir sehen Masken. Gelegentlich begegnet uns eine hochgezogene Augenbraue oder ein leichtes Stirnrunzeln, ob das aber von einem Gefühl herrührt oder lediglich eine Reaktion auf die beschlagene Brille ist, wissen wir nicht genau.

Abstand. Bloß den anderen Menschen nicht zu nahekommen. Ein Meter fünfzig, zwei Meter, kein Händeschütteln, kein In-den-Arm-Nehmen, bloß kein herzliches An-die-Brust-Drücken. Vorlesen auf dem Schoß des Erziehers, der Nachbarin, des Großvaters oder der Patentante? Unmöglich. Nähe? Nein danke. Die zugrundeliegende Einstellung, dass andere Menschen eine Gefahr für uns selbst darstellen, scheint in immer tiefere Schichten unseres Bewusstseins vorzudringen. Wenn wir auf Netflix sehen, wie Menschen ohne Maske in Bussen sitzen, sind wir irritiert, glauben, wir sitzen vor einem Finde-den-Fehler-Bild. Sehen wir, wie sich Menschen liebevoll umarmen, schlägt etwas in unserem Inneren Alarm. Wir haben bereits beim Zusehen das Gefühl, etwas Verbotenes zu tun.

Schadet es Babys, in einer Welt voller Masken aufzuwachsen?

Stellen wir uns das Leben in der Pandemie aus dem Blickwinkel eines sechs Monate alten Babys vor. Mit großen Augen betrachtet es die Welt und alles, was um es herum geschieht. Es steht ein Arztbesuch mit dem Vater an. Der Arzt untersucht das Baby. Er drückt und pikst es und für das Baby fühlt es sich unangenehm an. Doch da das Gesicht des Vaters wie das des Arztes mit einer Maske bedeckt ist, kann das Baby nicht erkennen, wie sein Vater auf das Verhalten des Arztes reagiert. Strahlt er Ruhe aus, ist er angespannt oder besorgt? Ob der Arzt eine Gefahr darstellt oder ob er ihm vertrauen kann, ist für das Baby nur schwer auszumachen, denn dafür müsste es die Mimik des Vaters beurteilen. Auch wenn Babys noch nicht gelernt haben, wie all die Gefühle heißen, beginnen sie durchaus in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres, aus der Mimik ihrer Eltern abzuleiten, ob Gefahren zu erwarten sind.

Dies ist nur ein Beispiel dafür, wie Babys ihre Umwelt in der Pandemie wahrnehmen. Wie wirkt sich diese Erfahrung aus? Was macht es mit Babys, in einer Welt voller Masken aufzuwachsen? In einer Welt, in der sie die Gefühle ihrer Mitmenschen nicht an deren Mimik erkennen können?

Es ist anzunehmen, dass dies davon abhängig ist, wie viel Zeit Babys in wachem Zustand mit vertrauten Personen ohne Maske verbringen. Babys interessieren sich vor allem für die Mimik ihrer Bindungspersonen: die Mutter, der Vater, die Geschwister und die Großeltern können dazugehören. Deren Gesichter begleiten sie im Alltag, deren Mimik ist eine wichtige Informationsquelle, die Ba-

bys – angetrieben von ihrer eigenen Intuition – analysieren. Und die Eltern – ebenfalls angetrieben von ihrer Intuition – spiegeln die kindlichen Emotionen und reagieren mit übertriebener Mimik auf ihr Kind.

Wenn Babys ihre vertrauten Personen über einen längeren Zeitraum fortwährend mit Maske sehen, könnte das erhebliche Auswirkungen auf ihre emotionale Entwicklung haben. Denn es ist ihnen auf diese Weise nicht möglich, zu erlernen, wie die Mimik anderer Menschen deren Verhalten begleitet. Bleibt ihnen deshalb das Spiegeln verwehrt, können sie Probleme entwickeln, ihre eigenen Gefühle zu erkennen und zu benennen und auch die Mimik anderer zu entschlüsseln.

Die meisten Kinder werden jedoch den größten Teil des Tages ihre Bindungspersonen ohne Maske gesehen haben. Auch die wenigen Stunden, die man – mit Maske – mit den Großeltern am Wochenende verbracht hat, werden keine Katastrophe auslösen, sofern das Baby davor und danach seine Eltern ohne Maske sieht. Schließlich ist auch die Entwicklung von Babys, die beispielsweise mit ihren Eltern abgeschieden auf dem Land leben und aufgrund dieser isolierten Wohnsituation kaum andere Menschen sehen, nicht per se beeinträchtigt. Für das durchschnittliche Baby, das seinen Pandemie-Alltag größtenteils zu Hause mit seinen Eltern verbringt und nur zwischendurch – beim Arzt, im Supermarkt oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln – von Menschen umgeben ist, die Maske tragen, hat dies deshalb voraussichtlich keine gravierenden Auswirkungen.

Für diejenigen Babys aber, die bereits in ihrem ersten Lebensjahr viele Stunden am Tag in einer Krippe oder einem anderen Rahmen betreut werden, in dem das Tragen von Masken die Verbreitung der Infektion verhindern soll, könnte das einen negativen

Einfluss auf die Entwicklung ihrer emotionalen Fähigkeiten haben und ihr Risiko erhöhen, Defizite in diesem Bereich zu entwickeln. Diese Kinder müssen Gelegenheit bekommen, möglichst schnell im sozialen Miteinander ihre verpassten Erfahrungen nachzuholen.

Schadet es Babys, wenn die Eltern mit ihnen im Arm am Laptop arbeiten?

Wie schön wäre es für uns Eltern, könnten wir dem einleitend erwähnten Rat der Nachbarin folgen: morgens arbeiten und sich nachmittags um das Kind kümmern. Doch das funktioniert nur in den seltensten Fällen, auch vor der Pandemie war das schon der Fall. Elternsein, Haushalt, Job – all das gilt es zu vereinen. Ein fast unmögliches Unterfangen. Doch Eltern machen das Beste draus. Mütter versuchen, mit dem Laptop auf dem Schoß zu stillen, und Väter telefonieren mit dem Headset, damit sie die Hände frei haben, um ihr Baby zu wickeln.

Dieses Verhalten der Eltern, das sich nicht mit ganzer Aufmerksamkeit auf das Baby richtet, ist jedoch nicht das, was es sich von seinen Eltern wünscht, was es braucht – was sein Gehirn braucht, um sich gut zu entwickeln. Sind Eltern durch den Blick auf den Laptop oder das Smartphone mental abwesend, können sie nicht angemessen die kindlichen Gefühle spiegeln und sie zeigen auch nicht die lebendige Mimik, die das Kind braucht, um über seine eigenen Gefühle und diejenigen anderer zu lernen. Eltern wollen ihrem Kind zum Beispiel zeigen, dass sie seine Frustration – weil es gerade etwas anderes geplant hatte, als auf der Wickelunterlage zu liegen – verstehen, dass sie wissen, dass es normal ist, solch ein Gefühl

zu haben, sie wollen es trösten, es beruhigen, es vielleicht ablenken, aber das kommt nicht an. Denn die Mimik der Eltern fehlt oder sie passt nicht zu den Worten, die die Eltern formulieren, weil sie abgelenkt sind. Das verunsichert das Kind. Es erwartet die volle Aufmerksamkeit der Eltern, wenn es um seine Belange geht. Das hat die Natur so vorgesehen und das ist in der elterlichen Intuition angelegt – so sie denn nicht durch stressige Job-Deadlines, Online-Spiele oder Social-Media-Apps verbaut ist.

Sind Babys nur gelegentlich einer solchen elterlichen Abwesenheit ausgesetzt, zieht das sicherlich keine schwerwiegenden Folgen für das Kind nach sich. Sind sie jedoch aufgrund des pandemiebedingten Stresses einen großen Teil ihrer wachen Zeit mit Eltern konfrontiert, deren Aufmerksamkeit auf andere Dinge gerichtet ist, dann könnte dieses Verhalten einen nachhaltigen negativen Einfluss auf ihre emotionale Entwicklung nehmen, wenn wir diesem Einfluss nicht entgegenwirken.

Kleinkinder und Vorschulkinder im Fokus

Einige Besonderheiten des Pandemie-Alltags, die Babys in ihrer Entwicklung negativ beeinflussen können, treffen auch auf Kleinkinder und Vorschulkinder zu. Auch ihnen schadet es, wenn sie einen Großteil ihres Tages ausschließlich Menschen mit Maske sehen. Auch sie benötigen die volle Aufmerksamkeit ihrer vertrauten Personen, um mit ihnen zu kommunizieren und sich in diesem Miteinander emotional und sozial weiterzuentwickeln. Auch sie benötigen Bindungspersonen, die empfindsam auf ihre Gefühle eingehen. Auch sie können viele wichtige Erfahrungen nicht machen, wenn ihre Eltern übermäßig gestresst sind. Darüber hinaus kommen im

Gisela Geist, Sie haben zu einer Wende in der Frühbetreuung aufgerufen und zahlreiche Unterstützerinnen und Unterstützer sowie viele Verbände hinter sich.⁵ Was muss sich in der Krippen- und Kitalandschaft ändern und warum ist dies in Zeiten der Pandemie noch wichtiger als zuvor?

»Die Corona-Pandemie veränderte die Welt der Kinder. Wenn auch manche Klein- und Kindergartenkinder von mehr Familienzeit profitierten, so waren andere bei gleichzeitiger Arbeit und möglichen Existenzsorgen der Eltern zu Hause vielen Ängsten und hohem Stress ausgesetzt. Die Kinder, die in der Kita-Notbetreuung untergebracht waren, wurden durch die Corona-Auflagen mit wechselnden Gruppenzusammensetzungen, vermehrtem Wechsel und Ausfall von Personal, Masken- und Distanz-Geboten weiteren emotionalen Belastungen ausgesetzt. So wurden die Probleme der auch schon vor Corona-Zeiten unzureichenden außerfamiliären Betreuung, insbesondere der unter Dreijährigen, weiter verschärft. Durch die Coronakrise wird mehr denn je deutlich, was kleine Kinder vor allem und gerade jetzt besonders brauchen: liebevolle Zuwendung, kontinuierliche und verlässliche Bezugspersonen, Schutz und Geborgenheit, damit sie vertrauensvoll in die Welt hineinwachsen und ihre Potenziale bestmöglich entfalten können.«

GISELA GEIST, ANALYTISCHE KINDER- UND
JUGENDLICHEN-PSYCHOTHERAPEUTIN