

*„Was ist Corona – müssen wir jetzt alle sterben? Oder nur Oma und Opa?“*

Kinder haben nicht nur ein erstaunlich gutes Gehör (wenn es nicht gerade um Themen wie das Aufräumen ihrer Spielsachen geht), sondern verarbeiten alle Informationen auf ihre Weise. Die Art, mit Angst einflößenden Gedanken umzugehen, hängt dabei sowohl vom Alter als auch von der individuellen Persönlichkeit und den bisherigen Erfahrungen ab. Auch ein hyperaktives oder extrem fröhlich wirkendes Kind kann im Inneren von Angst und Panik beherrscht werden und sein auffälliges Verhalten ist möglicherweise ein Ausdruck dieser Gefühle. Auch depressive Erwachsene zeigen ihrem Umfeld oft nicht, was sie wirklich fühlen, sondern überspielen ihre Probleme.

Die meisten Eltern machen sich selbst genug Sorgen um die älteren Verwandten, um ihre berufliche und finanzielle Zukunft. Diese Gedanken sind legitim, aber sie sollten nicht die schwächsten Familienmitglieder – die Kinder – belasten.

Es gibt viele Kinder, die ihre Ängste ansprechen – aber auch Kinder, die ihre Sorgen verschweigen und versuchen, sie zu unterdrücken. Das ist kein Zeichen mangelnden Vertrauens in die Eltern, sondern kann einfach daran liegen, dass sie ihre schlimmste Angst nicht durch lautes Aussprechen „wahr“ werden lassen möchten.

Denn die Welt der Kinder ist noch stark von einer Logik geprägt, die Erwachsene nicht immer nachvollziehen können:

*„Ich kann jetzt noch nicht ins Bett gehen, weil mein Dreirad rot ist.“*

Dagegen argumentieren jede Mutter und jeder Vater vergebens.

*„Wenn ich über eine schlimme Krankheit rede, werden wir alle krank“* – gerade ein Kind, das je nach Alter noch in einer Zwischenwelt von Phantasie und Realität lebt - kann sich für die Gesundheit der Familie alleine verantwortlich fühlen, denkt sich irrationale Konsequenzen aus, wenn es etwas „falsch“ macht und verschweigt deshalb vielleicht auch seine Angst.

Oder es reagiert aus unserer Sicht seltsam, wenn es z.B. beim Seilspringen in Tränen ausbricht und nicht erklären kann oder will, weshalb. Vielleicht hat es sich ganz fest gedacht: *„Wenn ich 10x ohne Fehler über das Seil komme, bleiben wir alle gesund!“* Nun ist die Verzweiflung groß, dabei versagt zu haben.

Das klingt im ersten Moment lächerlich; aber wenn wir ehrlich sind, gibt es viele Erwachsene, die nicht unter einer Leiter durchgehen, schwarze Katzen von links fürchten und jeden Freitag, den 13., am liebsten aus dem Kalender streichen würden. Auch Kinder sind „abergläubisch“, nur nicht in bekannten Mustern wie Erwachsene, sondern jedes Kind in seiner speziellen Denkweise.

Nun ist es Ihre Aufgabe, den Spagat zwischen sachlicher Aufklärung, der Notwendigkeit von Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz vor einer Verbreitung des Virus und einer Reduktion der kindlichen Ängste zu schaffen.

Was fühlt beispielsweise ein Kind, dem auf einmal lauter Menschen begegnen (ob in den Medien oder vor Ort), deren Gesichter es nicht erkennen kann – wegen des Mundschutzes? Lachlust, Verwirrung, sogar Angst...? Finden Sie heraus, was Ihr Kind fühlt, damit Sie es angemessen über Corona und die Schutzmaßnahmen

aufklären können.

Dabei geht es nicht darum, Kinder in Angst und Schrecken zu versetzen, damit sie die Regeln zum Kontaktverbot einhalten – auch die detaillierte Beschreibung der künstlichen Beatmung beim Lungenversagen halte ich in diesem Kontext für übertrieben.

Es ist deshalb nicht sinnvoll, Kinder mit den allgegenwärtigen Bildern in den Nachrichten und Sondersendungen zu konfrontieren. Es geht uns schließlich darum, die Ängste zu relativieren, die durch solche - nicht kindgerechten - Informationen entstehen und nicht, sie noch zu verstärken.

Eine spielerische Aufklärung, die zeitgleich informiert und Ihnen sowie den Kindern Spaß macht, kann durch folgende Aktion erfolgen.

„Infektionskette“:

Sollten Sie noch Nudeln haben (am besten Fusilli oder Hörnchen, denn Spaghetti und Maccheroni laden eher zum Mikado-Spiel ein), kippen Sie die Packung einfach auf dem Küchentisch aus, so dass sich die Nudeln verteilen. Ein paar Unterteller bleiben leer auf dem Tisch stehen.

Und dann überlegen Sie mit ihren Kindern gemeinsam, welche Gruppen sich gebildet haben und weshalb sie besser nicht liegen bleiben dürfen, weil zwei Nudeln mit Covid19 infiziert sind.

Diese beiden suchen Sie aus (sie sollten in der direkten Nähe von wenigen anderen Nudeln liegen) und markieren sie z.B. mit Lebensmittelfarbe – dann können im Anschluss die Nudeln verspeist werden und landen nicht im Mülleimer.

Sie können entweder komplett kooperativ spielen – oder Sie übernehmen die „Rolle“ von Covid19 und kommentieren, was gerade passiert.

Die Nudeln im direkten Umfeld sind nun eventuell angesteckt, werden auch markiert – was kann man tun, damit das Virus nicht noch mehr Nudeln infiziert? Wie nahe müssen sie sich kommen, damit es eine Chance hat, sich zu verbreiten?

Also überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie weit nun die einzelnen Nudeln voneinander entfernt liegen müssen. Wann gewinnen Sie als Covid19, wann hat Ihr Kind die Nudeln weit genug getrennt?

Was ist mit einer „Nudelfamilie“? Wer gehört dazu, wer muss durch ein Kontaktverbot geschützt werden?

Was passiert, wenn die infizierten Nudeln krank werden?

Schicken Sie die markierten Nudeln in häusliche Quarantäne, nur eine ins Krankenhaus – in dem sie gesund gepflegt wird.

Die kleinen Teller sind die Schule, die Kita, der Spielplatz, das Krankenhaus, ggf. die Arbeitsstelle (falls Sie nun im Home Office sind). Wer ist noch dort, bzw. wer darf nicht mehr an diese Orte?

Dabei sollte deutlich gemacht werden, dass durch die fehlende Bewegung der Nudeln eine mögliche Infektionskette unterbrochen wird; dann nehmen Sie alle

Nudeln wieder und legen sie in Gruppen auf die Unterteller. Bewegen Sie willkürliche Gruppen, z.B. zum Spielplatz, in einen Bus - und bald werden die Kinder sehen und damit verstehen, wie schnell durch enge Kontakte der Virus weitergegeben werden kann. Beim 2. Versuch voller gegenseitiger Begegnungen sind bald fast alle Nudeln markiert, also infiziert.

Je nach Verhalten „gewinnt“ einmal Covid19, einmal die Nudeln.

Aus dieser Aktion lässt sich die Übertragung auf unsere eigene Situation entwickeln; z.B. wie viel Abstand sollten wir zu Nicht-Familienmitgliedern halten? Ein Zollstock hilft dabei, das zu verdeutlichen. Vorab gerne eine Raterunde mit allen: Wie viel sind 2 Meter? Wer den Abstand am besten geschätzt hat, bekommt eine Extra-Umarmung – unter Familienmitgliedern im selben Haushalt nämlich erlaubt.

Bei solchen spielerischen Aktionen kann es vorkommen, dass die Kinder ihrer Traurigkeit oder auch ihrer Wut freien Lauf lassen; sie vermissen ihre Spielkameraden, ihre Großeltern und ihre Freiheit. Spielplatz – geschlossen. Schwimmbad – geschlossen. Turnverein – geschlossen. Urlaub – gestrichen.

Es ist verständlich und erlaubt, wenn Ihre Kinder deshalb auch einmal weinen oder laut schimpfen – alles ist besser, als wenn sie ihre Gefühle unterdrücken und an anderer Stelle dann ausleben, z.B. in Alpträumen oder aggressiven Ausbrüchen.

Verständnis und Teamgeist wecken statt Angst auslösen, so schaffen wir als Familie auch diese Krise.

*“Ihr habt Recht, Covid19 ist blöd, wir dürfen nicht mehr alles machen wie sonst. Aber wenn wir uns an die neuen Regeln halten, verschwindet der Virus auch wieder. Dabei müssen auch alle Kinder mithelfen, deshalb sind auch eure Schule und Kita geschlossen und ihr könnt nicht mehr mit euren Freundinnen und Freunden spielen. Das bleibt aber ganz sicher nicht immer so, macht euch keine Sorgen. Ihr habt ja eben selbst gesehen, wenn fast alle zuhause bleiben, kann sich der Virus einfach nicht mehr verbreiten und ist irgendwann ganz weg. Die Kranken sind dann wieder gesund und die anderen haben kein Corona bekommen, weil sie keinen Kontakt mehr hatten. Wie bei den Nudeln.“*

Konzentrieren Sie sich bei aller notwendigen Aufklärung im Anschluss immer auf die positiven Botschaften, die Sie den Kindern vermitteln:

- Es bleibt nicht „immer“ so, auch wenn noch niemand genau sagen kann, wann das Leben wieder „normal“ wird.
- Kinder sind wichtige Partner im Kampf gegen Corona und die Erwachsenen wissen, wie schwer es ist, auf Freundinnen und Freunde zu verzichten.
- Sie sind stolz auf Ihre Kinder, weil sie sich an die Regeln halten.
- Nach Corona kommt die Belohnung für sie: Ihre Familie unternimmt zur Feier der Rückkehr in die Normalität etwas Besonderes.

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, was das sein kann; sind Ihre Kinder im Schulalter, können sie eine Liste mit Vorschlägen anlegen und regelmäßig erweitern. Jüngere Kinder können entsprechende Ideen zeichnerisch zu Papier bringen und in einer schönen Mappe sammeln.

Welche und wie viele dieser Wunschvorstellungen verwirklicht werden können, ist von Familie zu Familie sehr unterschiedlich – aber zumindest *eine* Aktion sollte möglich sein.

Es muss nicht der teure Besuch in einem Freizeitpark sein, es kann auch kostenneutral ein Picknick mit allen so lange entbehren Freundinnen und Freunden organisiert werden, die dazu ihr eigenes Essen und Trinken mitbringen?

Zelten im eigenen Garten?

Ein Spielnachmittag bei Kakao und Kuchen, für den Sie neue Brettspiele aus der Bücherei ausleihen?

Eine Schnitzeljagd durch den Wald zu einem vorher von Ihnen versteckten „Schatz“?

Eine Stadtrallye mit kleinen Preisen für alle Teilnehmer?

Ein großes Kuchenessen bei den Großeltern?

Ein ganzer Tag im Freizeitbad, ein Ausflug in ein Museum für Kinder wie das Odysseum, der Besuch eines Theaterstücks, eines Tierparks, ein Nachmittag auf einem Kinderbauernhof...?

Es sollen natürlich keine materiellen Wünsche wie „eine neue Playstation“ sein, sondern Aktionen mit der Familie und Freunden, die durch Corona momentan nicht erlaubt sind.

Lassen Sie der Phantasie Ihrer Kinder ansonsten freien Lauf; selbst wenn „ein Flug nach Australien zu den Koalas“ auf der Liste erscheinen sollte.

Die Kinder beschäftigen sich auf diese Weise immer wieder mit positiven Gedanken an die Zukunft statt mit Angst und Sorgen; welcher Wunsch nachher wirklich erfüllt werden kann, darüber entscheiden Sie alle gemeinsam, wenn es soweit ist.

Dass nicht jede Aktion möglich sein kann, müssen die Kinder vorab wissen; aber vielleicht haben Sie durch diese Liste auch noch ein paar Ideen für den nächsten Urlaub, ein Geburtstagsgeschenk (am Geburtstag haben Kinder oder Erwachsene z.B. in manchen Freizeitparks kostenlosen Eintritt, so dass nur die Begleitperson zahlt; das gilt auch für manche Schiffstouren auf dem Rhein etc.) bekommen.

Vielleicht legen Sie auch selbst eine eigene Liste an, um Ideen zu sammeln, die Ihnen Spaß machen würden?