

Autor: CHRISTINA BERNDT
Seite: 50

Ressort: Gesellschaft
Ausgabe: Hauptausgabe

Erschöpft

In der ersten Welle wurden die Bedürfnisse von Familien lange ignoriert. Das kollektive Trauma sitzt noch tief. Wie geht es ihnen jetzt? Und was hilft?

VON CHRISTINA BERNDT

Die Kinder waren am Mittwoch gerade ins Bett gebracht, in der Küche stapelte sich noch das Geschirr vom Abendessen, als sich um kurz nach 21 Uhr das schon seit Tagen aufziehende Unwetter im Wohnzimmer entlud. Wie dicke schwere Regentropfen prasselten die Worte der Bundeskanzlerin aufs Volk: Verlängerter Teil-Lockdown bis 20. Dezember, pling, nur noch fünf Erwachsene in einem Raum, pling, vorgezogene Winterferien, pling, Hybridunterricht ab der 8. Klasse, pling, bitte kein Winterurlaub, pling. Dann ein kurzes Wolkenfenster: Weihnachten und Silvester! Dann wahrscheinlich wieder Teil-Lockdown von Januar an, pling, pling, pling.

Verglichen mit dem Frühjahr war das zwar ein eher harmloses Unwetter, Warnstufe gelb, höchstens orange, doch für viele Familien fühlt es sich trotzdem viel schlimmer an. In der ersten Welle wurden ihre Bedürfnisse lange ignoriert. Den Lockdown mit monatelangen Schul- und Kita-Schließungen haben viele Eltern als die forderndste Zeit ihres Lebens in Erinnerung. Auch ein relativ normaler Sommer konnte bei vielen die Wunden nicht heilen. Das kollektive Trauma sitzt noch tief.

Und jetzt? Zwar wird allerorts täglich die Hoffnung auf baldige Besserung beschworen, doch wie bald kann man mit ihr wirklich rechnen? Der Urlaub vieler Eltern ist aufgebraucht, ohne einen Tag Entspannung, die Erschöpfung in den Familien ist groß. Bei Vätern, Müttern und Kindern. Und der Winter steht erst noch bevor, inklusive drei Wochen Weihnachtsferien, die für viele Eltern wohl alles werden, außer eben: Ferien. Doch wie geht es Familien neun Monate nach Beginn der Pandemie wirklich? Worunter leiden sie am meisten? Und was hilft?

Die Probleme der Eltern

Erste Antworten gibt eine Umfrage der Eltern-Initiativen „Familien in der Krise“ und „Kinder brauchen Kinder“. Sie liest sich wie der Bericht aus einer Burn-out-Klinik: „Im Frühjahr bin ich über meine Grenzen gegangen, was mit mehreren psychischen Zusammenbrüchen belohnt wurde“, schreibt eine Mutter. „Ich habe jeden Abend alleine zu Haus gegessen und geweint“, eine andere. Und ein Vater sagt: „... dann geht es nur noch darum, den Tag zu überstehen, ohne sich anzuschreien.“ In der bundesweiten Nako-Gesundheitsstudie, die soeben veröffentlicht wurde, schlagen sich Erfahrungen wie diese ebenfalls nieder. Für die groß angelegte Studie befragten Forscher jedes Jahr weit mehr als hunderttausend Menschen, unter anderem nach ihrem psychischen Zustand. Demnach haben depressive Symptome und Angstsymptome während der ersten Welle der Pandemie zugenommen. Bei 8,8 statt zuvor 6,4 Prozent der Befragten fanden sich moderat bis schwer ausgeprägte depressive Symptome. Auch der selbstempfundene Stress nahm zu – und zwar vor allem in der Gruppe der 30- bis 49-Jährigen, bei den Eltern jüngerer Kinder also. Sieht man die Corona-Pandemie als lange Wanderung, könnte man sagen: Die Klamotten sind immer noch ziemlich klamm. Jetzt werden sie schon wieder nass.

Was Eltern vor allem zu schaffen macht, ist die Unsicherheit. Tag für Tag gilt ihr banger Blick den neuesten Zahlen des Robert-Koch-Instituts. Ist die Schule nächste Woche noch offen? Sind wir bald alle in Quarantäne? Meldet sich das Gesundheitsamt morgen, übermorgen oder erst in fünf Tagen? „Wir wissen schon lange, wie sehr Sicherheit die Psyche der Menschen stabilisiert, wie wichtig Verlass und

Routinen sind und wie toxisch Unsicherheit ist“, sagt der Psychiater Klaus Lieb. Der 55-Jährige leitet das Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz.

Diese Unsicherheit bezieht sich auch auf das Verhalten in der Pandemie. Wer darf noch raus, wenn der Vater Kontaktperson eins ist? Darf der Sohn noch beim Freund übernachten? Schicke ich die Tochter in die Schule, obwohl sie beim Aufstehen einmal geniest hat?

Warum die Unsicherheit für den Menschen toxisch ist? Experten erklären das so: Weil sie in der Regel mit Verlustangst und Furcht gekoppelt ist. Menschen, denen in einer neuartigen Situation der innere Kompass fehlt, haben deshalb häufig ein Worst-Case-Szenario im Kopf, denken, dass sie eigentlich nur scheitern können.

Die Probleme der Kinder

Und wie geht es den Kindern? „Wir haben mit einer Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens in der Krise gerechnet. Aber dass sie so deutlich ausfällt, hat uns überrascht.“ Diesen Satz sagt Ulrike Ravens-Sieberer. Die 56-Jährige ist Forschungsdirektorin der Kinder- und Jugendpsychiatrie am **Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf**. Bereits im Sommer hatte die Psychologin mit ihrer „Copsy“-Studie („Corona und Psyche“) die Öffentlichkeit aufgeschreckt: 71 Prozent der Kinder und Jugendlichen fühlten sich demnach durch die Pandemie äußerst oder ziemlich belastet. Vor Corona berichtete eins von drei Kindern von einer niedrigen Lebensqualität, während Corona waren es zwei von drei – doppelt so viele. Psychische Auffälligkeiten wie Stress und Depressionen fanden sich bei 31 Prozent statt zuvor 18 Prozent, vor allem Angststörungen nahmen zu.

Bei Ravens-Sieberer saßen mehr und

mehr Kinder wie der neunjährige Junge, der sie fragte, wozu er denn noch aufstehen solle, als wegen Corona die Schulen geschlossen waren und Freunde zu treffen verboten. Seine Lehrer antworteten nicht auf die Hausaufgaben, die er brav einschickte, und zum Spielen hatte der Nachzügler mit den deutlich älteren Geschwistern auch niemanden. „Es ist doch alles sinnlos“, sagte er. Sie sei viel gewohnt durch ihren Beruf, sagt Ravens-Sieberer. „Aber da musste ich richtig schlucken.“

Anfangs seien es vor allem die fehlenden Sozialkontakte und der Verlust an Alltagsstruktur gewesen, die den Kindern zu schaffen gemacht hätten, so Ravens-Sieberer. Auch Spiel- und Entwicklungsräume jenseits des Elternhauses fehlten den Kindern – und vor allem: den Jugendlichen. Mit zunehmender Dauer der Pandemie traten dann andere Probleme in den Vordergrund, etwa die wirtschaftlichen Sorgen der Eltern oder deren zunehmende Gereiztheit. Nächtliche Arbeitsschichten und fehlende Erholungsphasen haben das Nervenkostüm vieler Mütter und Väter dünn werden lassen. Das wirkt sich unmittelbar auf die Kinder aus.

Die Familienseele

Im Kosmos Familie gibt es zwar verschiedene Einzelseelen. In Wahrheit aber sind sie zu einer Familienseele verbunden. Was den einen belastet, überträgt er auf alle anderen. „Die Sorgen der Eltern transportieren sich zu den Kindern – und umgekehrt“, sagt Ravens-Sieberer.

Ein Problem von Kindern und Jugendlichen, das zunehmend auch die Eltern vor Herausforderungen stellt, ist zum Beispiel das Corona-Mobbing an Schulen. Lehrer und Eltern erzählen von Schülern, die noch Wochen nach Ablauf ihrer Quarantäne von Klassenkameraden gemieden werden. Andere werden von ihren Eltern zum Masken-Boycott verdammt und dafür von den Mitschülern verspottet. Wie reagiert man als Mutter eines selbst betroffenen Kindes oder als Vater eines Mitschülers darauf?

Oder die angedrohte Ein-Freund-Politik. Erst überforderte sie die Kinder,

dann die Eltern, wenn sie abends versuchten, ihr Kind – vom vermeintlich besten Freund leider nur als zweite Wahl eingestuft – wieder aufzurichten. Am Ende blieb es zwar nur eine Idee, die nicht umgesetzt wurde, doch die Diskussionen auf den Schulhöfen und Spielplätzen waren da schon längst im Gange. Vielen Kinder bescherten sie neue Wunden – und den Eltern ein Déjà-vu: Die Politik hatte ein weiteres Mal bewiesen, wie weit weg sie oft von der Lebenssituation von Familien ist.

Überhaupt müssen Eltern in Corona-Zeiten viel mehr trösten und erklären. Zum eigenen Anspruch, gute Eltern zu sein, kommt der Anspruch, gute Corona-Eltern zu sein. Doch auch Kinder versuchen, ihren Eltern zu helfen. Das hat zum Beispiel die Psychologin Birgit Langebartels beobachtet. Sie hat Grundschulkinder und deren Eltern nach ihren Erfahrungen im Lockdown befragt. „Eltern stehen unter einem ungeheuren Druck“, sagte Langebartels kürzlich im SZ-Interview. „Dabei kommt es zu seltsamen Stellvertretungen. Kinder fühlen sich dafür verantwortlich, ihre Eltern glücklich zu machen.“

Was hilft

Zurück zum Glück können es Eltern allerdings auch ohne die explizite Unterstützung der Kinder schaffen. Sollten sie sogar. Es gibt viele kleine Dinge, die helfen. Es fängt dabei an, Gefühle zu akzeptieren und sie als Momentaufnahme zu betrachten, rät die Psychologin Ravens-Sieberer. Selbst wenn es Hassgefühle auf die eigenen Kinder sind, von denen einige Eltern in Corona-Zeiten berichten. Wichtig sei außerdem, mit den eigenen Sorgen und Ängsten in der Pandemie offen umzugehen und das auch gegenüber den Kindern zu kommunizieren. „Sie merken das sowieso. Besser, man spricht darüber.“ Allerdings, ohne das Elend zur Katastrophe auszubauen.

„Man kann Probleme mit seinen Gedanken größer machen – oder kleiner“, sagt der Psychiater Klaus Lieb. Jeder hat die Wahl. Dazu gehört es, sich in Gesprächen mit anderen nicht ständig auf die Schwierigkeiten zu

fokussieren („Wie schrecklich, das schaffen wir nie!“). Das gibt einem zwar für einen kurzen Moment ein Gefühl der Solidarität – aber eben eine Solidarität im Elend. „Besser ist es, den Blick auf die Bewältigungsmechanismen zu lenken“, sagt Lieb.

Da haben Eltern, Jugendliche und Kinder unterschiedliche Strategien. Kleinere Kinder, die ihre Ängste noch nicht so gut ausdrücken können, verarbeiten sie zum Beispiel in Rollenspielen. Da trägt der Teddy Maske, die Puppe muss in Quarantäne.

Erwachsenen helfen dagegen feste Auszeiten, als Paar oder auch alleine. Das ist auch dann möglich, wenn verreisen gerade schwierig ist. Ein Besuch alleine bei einer Freundin, eine Joggingrunde zu zweit oder eine Runde Yoga im Keller, während die Kinder einen Film schauen dürfen. Überhaupt, Film schauen. Hier raten Experten: Ruhig mal Ausnahmen zulassen. „Wenn ein Kind mal zwei Stunden Fernsehen guckt? Bis zur Verwahrlosung ist es noch ein weiter Weg“, sagt die Psychologin Birgit Langebartels. Gleiches gilt für die Essgewohnheiten: Es hilft, wenn man sich selbst die Hürden nicht so hoch legt. Mal ein Zimmerpicknick, anstatt zu kochen. Oder man definiert, dass in der Corona-Zeit auch Pommes als Gemüse gelten. Vor allem Kinder und Jugendliche hätten genügend soziale und psychische Ressourcen, um nicht ernsthaft krank zu werden und sich nach Corona schnell wieder zu stabilisieren, sagt Ravens-Sieberer. „Das sind Kinder! Die sind extrem anpassungsfähig. Wenn das Leben wieder normal wird, dann sind die Probleme meist bald wieder vergessen.“

Drei Wochen Weihnachtsferien werden für viele Eltern sicher alles, außer eben: Ferien

Wir haben mit einer Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens bei Kindern in der Krise gerechnet. Aber dass sie so deutlich ausfällt, hat uns überrascht.“

ULRIKE RAVENS-SIEBERER

In der Corona-Zeit dürfen auch Pommes mal als Gemüse gelten