

## Was Kinder in der Krise stark macht

*Gemüse schnippeln, ein Tanz mit der Wasserflasche und ein neues Abendritual – was Familien tun können, die Kinder zuhause zu stärken, bringt die Pastorin Maike Lauther-Pohl auf den Punkt. Sie gibt praktische Anregungen und sagt, warum diese so wichtig sind.*

Maike Lauther-Pohl

Die Tage zu Hause ziehen sich hin. Der Kontakt zu Gleichaltrigen fehlt. Langeweile oder unangemessener Medienkonsum können die Folge sein. Das Maß an Ablenkung und neue Inspiration hängt an der eigenen Kreativität oder der der Eltern. Veränderungen in der wirtschaftlichen Lage der Familien, Überarbeitung oder andere Überforderung der Eltern führen zu Spannungen. Konflikte in den Familien, die vorher schon vorhanden waren, verschärfen sich, neue kommen hinzu.

Was brauchen Kinder, um gestärkt durch die Krise zu gehen? Pädagogisch geht es um die gleichen Grunderfahrungen, die Kinder auch ohne Corona-Krise in ihrer Entwicklung stärken, Persönlichkeit ausbilden und Resilienz fördern. Anders ist nur, dass sie jetzt auf kleinem Raum, lediglich in der Familie stattfinden müssen und die Eltern vieles leisten müssen, obwohl sie selbst bedürftig sind.

Vorweg: Eltern sind auch nur Menschen. Die folgende Zusammenstellung stärkender Elemente für Kinder versteht sich als ein Ideal, an dem sich Eltern – wie an einem Geländer – festhalten können. Sie zielt nicht auf eine Befolgung aller Facetten oder auf eine Vertiefung eines an sich schon hohen Perfektionsanspruchs von durchdachten Eltern. Sie bietet vielmehr Impulse, die Kinder wie Eltern inspirieren und ermutigen können.

### Stärkende Erfahrungen: Was Kinder brauchen

#### 1. Zugehörigkeit und Gemeinschaft

Kinder brauchen Gemeinschaft und das Gefühl dazuzugehören. Durch offene Gespräche über das, was ihnen wichtig ist, durch Spiele mit der ganzen Familie und durch gemeinsame Hausarbeiten nehmen sie wahr: Ich bin wichtig. Ich habe meinen Platz in der Familie. Gemeinschaft gibt Sicherheit, Zugehörigkeit macht zufrieden. Ausgeschlossenheit, zum Beispiel von wesentlichen Informationen, hingegen führt zu Ängsten, manchmal zu einem diffusen Gefühl von Schuld: „Was habe ich falsch gemacht, wenn Mama und Papa nicht mit mir über die Situation sprechen?

#### 2. Sicherheit und Geborgenheit

Wenn alles anders ist, ist die Suche nach Sicherheit und Geborgenheit besonders groß. Wenn die Welt gefährlich wird, müssen Schutzräume her. Rückzugsräume in der Wohnung geben ebenso wie das Erleben von wiederkehrenden Ereignissen können hier helfen. Das kann die neu gestaltete Rückzugsecke mit vielen Decken im Raum sein, das kann das Lesen eines Bilderbuchs auf dem Schoß eines Elternteils sein, das kann auch das Kuscheln mit - angemessenem - körperlichem Kontakt sein.

### 3. Gespräche und gelingende Kommunikation

Das Gespräch über die besondere Situation in unserer Gesellschaft aufgrund der Corona-Krise kann hilfreich sein. Es gilt dabei, gut abzuwägen, welche Informationen mit den Kindern geteilt werden. Natürlich spielt der Entwicklungsstand des Kindes dabei eine entscheidende Rolle.

Es ist gut, eine Atmosphäre des Angenommenseins zu schaffen. Kinder brauchen das Erleben, dass sie gerne nachfragen dürfen und mit Fragen oder Gesprächswünschen kommen können. Aufrichtigkeit den Kindern und den eigenen Gefühlen gegenüber ist eine wichtige Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch. Aufrichtigkeit bedeutet auch, das eigene Nicht-Wissen einzugestehen. Es hilft den Kindern, wenn sie merken, dass auch Erwachsene nicht auf alles eine Antwort haben. Und es verbindet und schafft gemeinsame Hoffnung, zusammen nach Antworten auf offene Fragen zu suchen.

### 4. Ängste ernstnehmen und aussprechen dürfen

Vor allem helfen Fragen an die Kinder, die ein Gespräch eröffnen können: Wie erlebst du es gerade, zu Hause zu bleiben und nicht in den gewohnten Abläufen unterwegs zu sein? Was hilft dir in der Situation? Hast du vor irgendetwas Angst, möchtest du darüber sprechen? Was brauchst du, damit es dir gut geht? Das Kind braucht die Gelegenheit, die eigenen Gefühle auszudrücken und über sie zu sprechen. Ohne gedrängt zu werden. Emotionale Reaktionen von Kindern auf die besondere Situation gehören dazu und brauchen die Akzeptanz: Das ist in Ordnung so und darf sein. Kinder leben dabei ihre Emotionen in kürzeren Phasen mit eigenem Zeitempfinden: Spontanes Traurigsein kann sich schnell in fröhliches Spiel verwandeln und anders herum.

### 5. Regeln, Rhythmus, Rituale

Gerade wenn alles anders ist als sonst, suchen Kinder nach dem, was sie kennen und ihnen Stabilität bietet. Ein Tagesrhythmus, auch wenn er nicht den sonst üblichen Abläufen entspricht, bietet Struktur und damit Sicherheit. Gemeinsam aufgestellte Regeln verhelfen zu Klarheit und einem guten Miteinander. Rituale geben durch ihre Wiedererkennbarkeit Sicherheit, führen zu Ruhe und Geborgenheit, lassen Gemeinschaft erspüren und können von einer Situation zur nächsten überleiten.

Gerade ein Abendritual kann Kindern eine Stütze in diese Zeit sein: Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen gibt es an jedem Tag eine gemeinsame Wir-mit-uns-Zeit. Ohne Bildschirm oder andere Medien ist es eine Zeit für Kinder und Eltern, um zur Ruhe zu kommen, um manches vom Tag zu bedenken und es dann zu verabschieden, um sich auf Schönes am nächsten Tag zu freuen. Eine wiederkehrende Form hilft dabei, nicht immer alles neu erfinden zu müssen. Wer mag, fügt ein Gebet und einen Segen an.

### 6. Wirksam sein

Kinder brauchen Beteiligung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit. Auch im häuslichen Alltag gibt es viele Möglichkeiten, bei denen die Kinder erleben: Ich kann etwas leisten, ich trage zu Gemeinschaftsaufgaben bei, ich bin wirksam. Gemüse schnippeln, Vorschläge für den Speiseplan machen, im Garten helfen: All das stärkt das Selbstbewusstsein ebenso wie das Gemeinschaftsgefühl und ist dabei ein wesentliches Element von Demokratiebildung.

## 7. Bewegung

Bewegung gehört grundsätzlich zu Bewältigungsstrategien von Krisen. Kinder brauchen auch zu Hause viele Möglichkeiten zum Spielen und Toben. Kreative Spiele sind gefragt, Abtrocknen auf einem Bein ebenso wie drei Kniebeugen vor jedem Hinsetzen, ein Tanz in Zeitlupe mit Wasserflaschen in der Hand oder Ähnliches kann erfunden werden.

## 8. Kindsein dürfen

Neben allem, was Kinder an Herausforderungen bewältigen müssen, brauchen sie viel Zeit, um einfach Kind zu sein – ohne Anspruch auf Gelingen, ohne Leistungserwartung, ohne Bewertung. Zweckfreies Spiel und sich im Moment verlieren tun Kindern gut – und sind anerkannte Faktoren im Bildungsgeschehen.

## 9. Freude auf Schönes

Die Seele lebt auch von der Vorfreude. Im Gehirn geschieht in der Vorfreude genau das gleiche wie im echten Erleben eines schönen Ereignisses: Die gleichen stimmungsaufhellenden Hormone werden ausgeschüttet. Pläne für schöne Vorhaben, und wenn es nur kleine sind, unterbrechen die Gleichförmigkeit und steigern die Stimmung.

## 10. Dankbarkeit

Dankbarkeit macht zufrieden und stärkt den Menschen. Kleine Rituale am Tag können Raum für Dankbarkeit schaffen: Vor dem Einschlafen drei Dinge des Tages aufzählen, für die die Kinder dankbar sind. Vor dem Mittagessen für die Mahlzeit danken. Die Großeltern anrufen und sagen, wofür die Enkelkinder dankbar sind. Und die Großeltern fragen, worüber sie dankbar sind.

## 11. Hoffnung und Zuversicht

Hoffnung und Zuversicht sind wesentliche Elemente im Leben. Kinder brauchen den Austausch darüber. Kinder und Eltern können gemeinsam überlegen, wonach sie sich sehnen. Auch, wenn Eltern selbst unsicher sind in ihrem Glauben, können sie gemeinsam mit den Kindern Hoffnungen formulieren und Träume aussprechen. Gebete können hilfreich sein. Was wünschen sich die Kinder, was wünschen sich die Eltern von Gott? Welche Bitten, oder auch Klagen, welche Sehnsüchte und Hoffnungen können mit eigenen Worten Gott hingetragen werden. Hier gilt es für die Erwachsenen in ihrer möglichen Sprachlosigkeit für die Kinder und mit den Kindern Worte zu finden.

**Maike Lauter-Pohl ist Theologische Referentin für Religionspädagogik im Verband Evangelischer Kindertageseinrichtungen in Schleswig-Holstein e.V. VEK.**