

>> Nachgefragt <<

## **„Die Lebensfreude wird sehr ausgebremst“**

**Die Corona-Pandemie zwingt uns zu zahlreichen Beschränkungen. Mittlerweile liegen erste Studien über die Folgen von Abstand halten, Maske tragen und sozialer Isolation auf die Menschen vor. Jede Generation hat mit ihren eigenen Herausforderungen zu kämpfen. Für Kinder und Jugendliche jedoch nimmt die Situation zusätzlich auch Einfluss auf ihre Entwicklung. Ein Gespräch mit unserem Jugendbildungsreferenten Sacha Jankowski.**

### **Sascha, wie geht's dir selbst nach dem monatelangem Lockdown?**

Bei mir macht sich der Lockdown beachtlich auf der Waage bemerkbar. Um dem entgegenzuwirken habe ich mir vor einigen Wochen ein Rudergerät bestellt. Auf die Idee kamen allerdings viele ... Der Dauerstress von Unsicherheit, Bedrohung und fehlenden Freiheiten nagt natürlich auch an mir. Es fordert jedem Menschen viel an Disziplin, Selbstreflexion und Willenskraft ab, sich immer wieder bewusst zu machen, dass es einem nichts nützt oder guttut, wenn nur noch Angst, Wut, Verzweiflung oder andere negative Gefühle die Kontrolle über das eigene Leben haben. Schließlich hat man selbst keinen oder nur sehr wenig Einfluss auf das Geschehen. Da muss man schon aktive Emotionshygiene betreiben um nicht in so einen negativen Strudel zu geraten. Viele Menschen sind deswegen erschöpft und können die Kraft und Energie, die es braucht, um diese negativen Gefühle zu bewältigen, nicht mehr aufbringen. Ich habe Glück, dass ich mein emotionales Wohlbefinden meist sehr gut mit Musik regulieren kann.

### **Die COPSY-Studie hat die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Psyche von Kindern und Jugendlichen untersucht. Was sind deiner Meinung nach die schlimmsten Folgen und warum?**

Die Ergebnisse der Studie sind in der Tat besorgniserregend. Wenn der anhaltende

Verlust von Nähe und Zugehörigkeit oder das Empfinden von Angst, Isolation und Einsamkeit für Kinder und Jugendliche zu Dauerstress wird und sich in psychischen Erkrankungen niederschlägt – das ist schon eine schlimme Vorstellung.

Ich denke, dass der Verlust von Erfahrungen und fehlenden Erlebnissen für Kinder und Jugendliche nur schwer zu ertragen ist und sie wirklich hart trifft. Die natürliche Lebensfreude wird dadurch sehr ausgebremst.

Wenn ich mir vorstelle, dass über den vielen schönen Erlebnissen, die ich in der Kindheit und Jugendzeit hatte, so ein bedrohlicher Schatten, wie diese Pandemie liegen würde, oder ich diese Erfahrungen gar nicht erst hätte machen können, das ist ein furchtbarer Gedanke. Die erste große Liebe, der unbeschwerte Sommer mit Freunden, ausgelassene Partys, in den Urlaub fahren, die Erfolge auf dem Fußballplatz: All das fehlt den Jugendlichen gerade. Jugendliche brauchen Anerkennung, die sie in erster Linie bei Gleichaltrigen suchen und das kann derzeit nicht mehr so richtig stattfinden. Deswegen sollten Eltern auch darauf achten, dass ihre Kinder entsprechend den aktuellen Möglichkeiten ihre wichtigsten sozialen Kontakte im Freundeskreis pflegen.

### **Wie können Eltern sonst noch unterstützen?**

Eltern haben auf das emotionale Wohlbefinden ihrer Kinder einen großen Einfluss.

Wenn sie gestresst, ängstlich oder aggressiv agieren, überträgt sich das meist auch auf die Kinder. Es wäre zum Beispiel hilfreich, darauf zu achten, dass man selbst, trotz der eigenen Schwierigkeiten oder Unsicherheiten, Wege findet, um positiv zu bleiben und gegenüber den Kindern Gelassenheit, Geborgenheit und Sicherheit auszustrahlen.

Vielleicht können einige Methoden wie zum Beispiel Achtsamkeitsübungen und Meditation den Menschen helfen, die mentale Widerstandskraft zu stärken und zu mehr innerer Ruhe zu finden. Bewegung ist auch sehr wichtig: ausgedehnte

Waldspaziergänge, vielleicht ein gemeinsamer Familien-Sport, wo die Kinder ihre Stärke und Ausdauer zeigen können. Um ein Gefühl der Sicherheit zu erlangen, können Rituale im Alltag hilfreich sein. Man kann den Kindern zum Beispiel Aufgaben im Haushalt übertragen oder sich mit ihnen Projekte überlegen. Vielleicht führt man ein Dankbarkeits-Tagebuch ein und schreibt jeden Abend zusammen drei Dinge auf, für die an diesem Tag Dankbarkeit und Glück empfunden wurden. Dabei können Kinder schnell lernen, dass es oft die kleinen Dinge im Leben sind, die auch enorm zur

Lebensfreude beitragen. Außerdem schult es die Beobachtungsgabe und Selbstwahrnehmung: das leckere Eis, die warmen Sonnenstrahlen auf meiner Haut, der niedliche Hund im Park.

Der gemeinsame Spaß und Humor sollte auf keinen Fall zu kurz kommen. Den kann man zum Beispiel beim Familienspieleabend oder einem Filmabend haben. Vielleicht lassen sich Eltern von Jugendlichen einmal auf deren Video- und Computerspiele ein und auch in die virtuellen Abenteuer entführen.

Übrigens: Ein Vergleich mit den Groß- oder Urgroßeltern, die es im Krieg viel schwerer hatten, ist derzeit wenig hilfreich, denn die Kinder unserer Zeit haben sich vor dem Hintergrund einer Wohlstandsgesellschaft entwickelt.

### **Das sind gute Tipps. Was können Eltern tun, wenn sie Symptome für eine Depression, oder eine depressive Verstimmung bei ihren Kindern bemerken?**

Wiederkehrende psychosomatische Beschwerden wie Niedergeschlagenheit, Kopf- oder Bauchschmerzen können ein Indikator für eine erhöhte psychische Belastung sein. Die Symptome sind allerdings altersabhängig unterschiedlich und manchmal schwer zu erkennen. Gereizt und verschlossen zu sein ist bei Jugendlichen auch ein Bestandteil der normalen Entwicklung. Im Zweifel sollten Eltern sich ärztlichen Rat holen.

Präventiv könnten sie mit ihren Kindern zum Beispiel einen Erste-Hilfe-Koffer packen mit all den Sachen, die helfen und trösten, wenn es einem nicht gut geht: ein schönes Buch, die Lieblingssüßigkeit, Fotos vom letzten Urlaub, eine CD mit Gute-Laune-Musik und so weiter. So können Kinder auch lernen, dass eine gewisse Selbstfürsorge und Selbstverantwortung wichtig ist. Nichts ist lähmender als eine erlernte Hilflosigkeit und die Überzeugung, nur ein Opfer der Umstände zu sein. Deswegen wäre mein grundsätzlicher Rat in irgendeiner Form gemeinsam mit den Kindern aktiv zu bleiben oder zu werden und nicht nur passiv alles über sich ergehen zu lassen.

### **Was würdest du dir seitens der Regierung als Unterstützung wünschen?**

Die oben erwähnte COPSY-Studie besagt, dass Kinder und Jugendliche, die aus bildungsfernen und wirtschaftlich schwachen Familien stammen, anfälliger sind für psychische Belastungen oder gar Erkrankungen. Kinder und Jugendliche die schon vor der Pandemie nicht gut von Eltern und der Gesellschaft unterstützt wurden, haben

demnach nun noch mehr Probleme. Da wäre zum Beispiel ein bedingungsloses Grundeinkommen ein gutes und realistisches Instrument, um die Existenzgrundlage jedes Menschen in unserer Gesellschaft sicherzustellen und so den Leidens- und Leistungsdruck von den Menschen zu nehmen. Infolge der Pandemie haben über eine Million Menschen ihre Jobs verloren und diese jetzt zusätzlich mit dem Druck, den Arbeitsämtern oder das Jobcenter ausüben, zu bestrafen, wäre eine unglaubliche Ungerechtigkeit.

Ich kann mich den Forschern nur anschließen, die fordern, dass Konzepte erstellt werden müssen, um insbesondere Kinder aus Risikofamilien zu unterstützen und ihre seelische Gesundheit zu stärken. Hier steht unserer Gesellschaft aber die Bürokratie, der schwerfällige Staatsapparat und eine falsche Prioritätensetzung im Wege. Seit über einem Jahrzehnt beklagen Experten und Betroffene den Mangel an Therapeuten und Psychologen, aber auch hier passiert zu wenig.

Diese Krise hat mich wieder in meiner Annahme bestätigt, dass es in den Entscheidungen der Regierenden viel zu sehr um die Interessen der großen Konzerne und der Wirtschaft geht und nicht um das Wohl des Einzelnen, der Familie, der Hilfebedürftigen, der Klein-Unternehmer und Selbstständigen. Die wesentlichen Einschränkungen und gesetzliche Bestimmungen gehen zu Lasten des Einzelnen, während Kirchen und Konzerne gut davonkommen.

Die Pandemie hat viele Schwächen unserer Gesellschaft und Wirtschaft offengelegt. Wir sollten uns die Frage stellen, ob wir wirklich „Systemrelevantes“ brauchen oder nicht viel mehr „Menschenrelevantes“. Muss der Mensch dem System oder der Wirtschaft dienen, oder sollte nicht vielmehr die Wirtschaft, oder das System den Menschen dienen?

Wer sich von einer Regierung etwas wünscht oder erhofft, kann, ausgehend von der aktuellen Situation, nur enttäuscht werden. Was die Menschen nicht selbst bereit zu tun sind und ausdrücklich einfordern, wird diese oder eine künftige Regierung auch nicht für sie übernehmen. Und damit meine ich nicht das irrationale Geschrei von Querdenkern und Corona-Leugnern, sondern die wohlüberlegten, aber weniger medienwirksamen und gehörten Stimmen aus Wissenschaft, Philosophie, Kunst und NGO's.

## **Inwiefern kann unser Jugendverband dazu beitragen, die Jugendlichen etwas aufzufangen?**

Eine gute und schwer zu beantwortende Frage. Um ein wirklich wirkungsvolles Hilfsangebot für Jugendliche anzubieten, die tatsächlich Hilfe benötigen, fehlen uns finanzielle, professionelle und personelle Ressourcen. Die HelferLine der JuHus, unsere Kooperation mit der STEPg GmbH, war sicherlich ein guter Ansatz, aber das Projekt liegt im Moment auf Eis.

Meine Möglichkeiten als Jugendbildungsreferent, der sich im Wesentlichen um die Vorbereitung und Durchführung der Jugendfeier kümmert, sind eher eingeschränkt. Ich bin jetzt seit einem halben Jahr beim Jugendverband tätig und habe die meisten aktiven JuHus bisher nur in Videokonferenzen kennengelernt. Eine Beziehungsarbeit ist da kaum möglich, weil Vertrauen sich aus gemeinsamen Erfahrungen und Aktivitäten nährt. Und die JuHus haben sich verantwortungsvoll entschieden, sich vorläufig nicht mehr im Jugendtreff zu treffen, obwohl dass nach der Niedersächsischen Corona-Verordnung für Jugendeinrichtungen unter bestimmten Voraussetzungen sogar möglich wäre. Ein interner Bedarf nach gemeinsamen Online-Aktivitäten scheint derzeit nicht vorhanden zu sein, da viele mit Home-Schooling und Home-Studying und mit den Online-Aktivitäten im Freundeskreis schon genug Zeit vor dem PC verbringen. Also werden wir vorerst weiter abwarten und auf Lockerungen hoffen.

## Freizeittipps für Eltern

Wer befürchtet, dass sein Kind zu viel Fernsehen oder Computerspiele konsumiert, findet hier ein paar Ideen für Alternativangebote.

### Indoor-Aktivitäten

- Großeltern nach ihren Freizeitbeschäftigungen fragen
- Einen Stammbaum aufzeichnen und Ahnenforschung betreiben
- Gesellschafts- und Kartenspiele spielen – auch Klassiker wie Mau-Mau und Schach, die sonst in Vergessenheit geraten
- Zusammen puzzeln
- Familiensport betreiben: Zum Beispiel 30 Minuten zu schneller Musik auf der Stelle laufen oder tanzen oder die „Bring Sally up & down“-Challenge machen
- Gemeinsam Kinder-Yoga ausprobieren
- Ein Instrument lernen und gemeinsam Musik machen
- Karaoke singen und aufnehmen
- Zusammen etwas für jemanden Basteln oder Bauen (Fotobuch, Collage etc.)
- Einen Brief oder Postkarten schreiben
- Sich eine Geschichte ausdenken und aufschreiben
- Ein Fragenbuch erstellen und alle wichtigen und schwierigen Fragen notieren, die sich die Kinder stellen – und dann Antworten suchen
- Etwas (Neues) kochen oder backen
- Sich bei YouTube eine Aufzeichnung von einem besonderen Ereignis (Fußballspiel, Konzert, ...) gemeinsam ansehen
- Berühmte Filmszenen nachspielen und als Video aufnehmen
- Einen Stop-Motion-Film mit Lego drehen
- Ein eigenes Hörspiel aufnehmen
- Eine Sammlung anlegen: Briefmarken, Kronkorken ...
- Ein wissenschaftliches Experiment durchführen
- Üben, besondere Knoten zu binden



Humanistischer Verband  
Deutschlands | **Niedersachsen**

- Anderen helfen: Können Sie ein Kinderkrankenhaus, ein Altenheim oder Obdachlose unterstützen? Mit dem Hund des Nachbarn Gassi gehen?

### **Outdoor-Aktivitäten**

- Frisbee spielen
- Minigolf üben
- Auf Schnitzeljagd gehen mit Nature Scavenger Hunt oder Geocaching
- Wikinger-Schach ausprobieren
- Kinder-Bogenschießen machen
- Eine Fahrradtour unternehmen
- Eine Carty (Car & Party) veranstalten: Einfach eine Mix-CD erstellen und mit dem Auto irgendwo hinfahren, wo wenig Verkehr ist, und bei offenem Fenster die Songs laut mitsingen
- Sich im Fotografieren versuchen