

Mit Kindern Leben gestalten in der Corona-Krise

Ein Elternbrief

Und ein Wort an die Jugendlichen

Henning Köhler, Ostern 2021



Corona und kein Ende. Verdruss macht sich breit. Man würde am liebsten auswandern. (Aber wohin?) Während des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020 waren über 70 Prozent der deutschen Bevölkerung mit den Regierungsmaßnahmen einverstanden, heute, im Frühjahr 2021, sind es nur noch ca. 30 Prozent, Tendenz stetig sinkend. ¹

„Denen da oben“ an allem die Schuld zu geben, ist allerdings genauso bequem, wie ihnen blind zu folgen. Kritik führt nur weiter, wenn sie sich auf klar benennbare Missstände, Fehler oder Versäumnisse bezieht. Wir stehen vor neuartigen Herausforderungen (nicht nur, was Covid-19 betrifft). Vieles wird sich ändern, so oder so. Eine Zeit weitreichender Entscheidungen ist angebrochen. Jeder trägt Mitverantwortung dafür, wie sich die Dinge weiterentwickeln. Was zuvorderst Not tut, ist: Mehr Solidarität mit den sozial Schwachen! Mehr Demokratie! Mehr Offenheit und Pluralität im wissenschaftlichen Diskurs! Eine neue Gesprächskultur. Ohne Hass. Ohne Diffamierungen, Ressentiments und Schuldzuweisungen. ²

Ansonsten müssen wir die Dinge zunächst einmal nehmen, wie sie sind, und uns zugleich fragen, was ganz praktisch getan werden kann gegen das frustrierende Gefühl des Ausgeliefertseins. **Wichtig ist, dass Sie, liebe Eltern, sich als Handelnde erleben; als Gestalter*innen Ihres Lebens und des Lebens der Kinder. Davon hängt gerade jetzt viel ab.** Gegen Angst und Resignation gibt es kein besseres Mittel, als sich aufzurichten und aktiv zu werden. Im täglichen Leben kleine Handlungsspielräume zu nutzen, erweist sich oft als großer Schritt nach vorn.

Die beiden Zauberworte der Pädagogik sind soziale Wärme und soziale Schönheit. Besonders in schwierigen Zeiten sollten wir uns daran orientieren. Erwarten Sie keine Rezepte von mir! Ich kann nur Richtungshinweise geben und vertraue ansonsten auf die Intuition der Eltern. Denn Eltern wissen im Allgemeinen am besten, was ihre Kinder brauchen. Sie vergessen nur manchmal, dass sie es wissen. Die vornehmste Aufgabe des Erziehungsberaters besteht darin, Eltern an ihre Kompetenz zu erinnern.

¹ Die Unzufriedenheit hat sehr verschiedene Gründe. Manche fordern ein härteres Durchgreifen des Staates, manche das Gegenteil, wieder andere kritisieren soziale Ungerechtigkeiten oder einzelne Maßnahmen bzw. Versäumnisse der politisch Verantwortlichen.

² Alexander Bartmann, ein Erstleser dieses Briefes, merkte an, dass eine Leitidee zur Meisterung der Krise und künftiger ähnlicher Krisen fehlt. Dem stimme ich zu. Um eine solche Leitidee zu entwickeln, bräuchten wir eben mehr Demokratie, mehr Offenheit und Pluralität im wissenschaftlichen Diskurs und eine neue Gesprächskultur.



jki

Also: Was ist soziale Schönheit, wie entsteht soziale Wärme im Umgang mit Kindern? Jetzt haben Sie ein Thema! Auch für Gespräche mit dem Partner, der Partnerin. **Verfolgen Sie beharrlich diese Spur! Schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf!** Bei den Pfadfindern gehörte früher zum Aufnahme ritual in die Sippe das Gelöb nis, jeden Tag mindestens eine gute Tat zu vollbringen, und niemand musste den Kindern erklären, was gute Taten sind. Nun empfehle ich Ihnen etwas Ähnliches. Sagen Sie sich: **Jeder Tag, an dem wir uns nicht ganz konkret darum bemüht haben, dass mehr Wärme, mehr Schönheit in unseren Alltag einziehen möge, ist ein verlorener Tag!**

„Highlights trotz Corona!“ könnte das Motto lauten, schlägt Dr. med. Silke Schwarz vor.³ Sie rät, **zusammen mit den Kindern ein Tagebuch zu gestalten: „Unser reiches Corona-Jahr.“** (Na ja, vielleicht werden es zwei Jahre ...) Alexander Bartmann (siehe Anm. 2) empfiehlt, **am Ende jeden Tages Bilanz zu ziehen: Welche Ereignisse, Gedanken, Taten haben mich erhoben, erhellt, erleichtert neben all dem Niederziehenden, womit ich ständig konfrontiert werde?** Es gibt so vieles, wozu sonst kaum Zeit bleibt! **Vorlesen, Briefe schreiben (auf die „alte“ Art, mit der Hand), zusammen spielen, backen, kochen, basteln, malen, gärtnern (das kann man sogar auf dem Balkon machen), Radtouren unternehmen, im Wald herumstromern...** Apropos Wald: **Jede Stunde draußen in der Natur ist Seelennahrung!** In Corona-Zeiten hocken viele Kinder noch mehr als sonst in geschlossenen Räumen und obendrein vor dem Bildschirm. Das schadet ihnen, wie man es auch dreht und wendet.⁴

Noch etwas: Lassen Sie sich nicht von der Schule in Ihrem Entschluss beirren, pädagogische Prioritäten zu setzen. Um Klartext zu reden: Schule und Pädagogik ... das passt selten zusammen. *Ihnen*, liebe Mütter, liebe Väter, obliegt in erster Linie die Erziehungsverantwortung! Nicht den Lehrer*innen, nicht dem Staat. So ist es in der UN-Kinderrechtskonvention festgelegt. Mit gutem Grund. **Wenn das familiäre Klima unter den gegebenen, ohnehin schon belastenden Umständen zusätzlich durch Schulstress vergiftet ist, sollten Sie sich kerzengerade hinstellen und sagen: „Nein! Ohne uns!“** Das ganze Theater wegen des versäumten Unterrichtsstoffes, der angeblich nie wieder aufgeholt werden kann, ist unnötig und ärgerlich.⁵ Mein Kollege Dr. Marcus Fingerle, Heilpädagoge und philosophischer Lebensberater,⁶ erzählte mir von einem sechzehnjährigen Mädchen, das wochenlang bis weit in die Nacht hinein am Computer saß, um den Lernstoff zu bewältigen, bis sie mit heftigen Kopfschmerzattacken, Sehstörungen, Schwindelgefühlen, Übelkeit und Weinkrämpfen zusammenbrach. Um ehrlich zu sein: Wenn ich so etwas höre, packt mich die Wut. (Marcus wurde auf Wunsch des Mädchens eingeschaltet und will nun versuchen, dafür zu sorgen, dass es vorerst von jeglichem Schuldruck befreit wird. Na, darauf hätte man auch vorher kommen können.)

Meine Kollegin Daniela Knobelsdorf⁷ (Schulsozialarbeiterin und pädagogische Beraterin) weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass Covid-19 ein globales Problem ist. Überall versäumen jetzt Schüler*innen Unterricht! *Daran* wird die Welt ganz bestimmt nicht zugrunde gehen.⁸

³ Ich bat einige Kolleg*innen und enge Weggefährt*innen, so auch Silke, um Anregungen für diesen Elternbrief.

⁴ Vgl. dazu: Erziehungskunst, März 2021, Kolumne K.

⁵ Vgl. dazu: Erziehungskunst, April 2021, Kolumne K.

⁶ Vgl. Anm. 3

⁷ Vgl. Anm. 3

⁸ Gleichwohl müssen wir aufmerksam sein, ob und wie sich ein Nachteil im Hinblick auf Prüfungen für einzelne schwer betroffene Kinder ausgleichen lässt.



*

Wir sollten uns, schon den Kindern zuliebe, nicht in einen Zustand der Dauererregung hineinsteigern, wie es zurzeit viele tun. Die Kinder wollen sich bei den Erwachsenen anlehnen. Gerade jetzt. Schon lange war es nicht mehr so wichtig, Gelassenheit zu üben. Deshalb sei hier an das berühmte Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr erinnert: **„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“** Also, was können wir ändern? Heute noch?

Ein Gebet ist eine Meditation, kein bloßes „Gemurmel“ (wie Heribert Prantl einmal anmerkte).⁹ Man muss nicht an Gott glauben, um zu beten, sondern kann Gebete auch als Momente der inneren Sammlung verstehen. Niebuhrs Gebet mag zunächst abstrakt klingen. Wenn man die Worte immer wieder besinnt, entfalten sie eine spürbare Wirkung.

*

Ich will aber gleich hinzufügen, dass mir bewusst ist, in welcher Notlage sich gegenwärtig viele Menschen befinden. Die Sache mit der Gelassenheit hat immer einen Haken: Gerade wenn man ihrer am dringendsten bedürfte, klingt es wie Hohn, an sie gemahnt zu werden. Für Eltern, denen gerade die Existenzgrundlage wegbricht, wird mein Brief, fürchte ich, womöglich keine große Hilfe sein. **Sozialpolitisch läuft eine Menge schief in der Krise. Wie immer trifft es die ohnehin Benachteiligten am härtesten.** (Dagegen müsste ein Proteststurm losbrechen. Nicht gegen das Bemühen der Politiker und Wissenschaftler, Menschenleben zu retten ... auch wenn man darüber streiten kann, ob sie dabei klug und verhältnismäßig vorgehen.) Aber dieser Brief ist kein politisches Statement, sondern ein (vielleicht unbeholfener) Versuch, Mut zu machen. Gleichwohl hätte ich größtes Verständnis dafür, wenn Eltern, denen das Wasser bis zum Hals steht, mir schreiben würden: „Wir brauchen jetzt keine wohlmeinenden Ratschläge, Herr Köhler, wir brauchen Geld und praktische Unterstützung.“

Erlauben Sie mir trotzdem (als einem, der selbst schon dunkle Tage erlebt hat und auch jetzt nicht sorgenfrei in die Zukunft blickt), darauf hinzuweisen, dass es kleine Wunder wirken kann, wenn man sich, statt zwanghaft in negativen Gedanken zu kreisen, fragt, welche Möglichkeiten *dieser* Tag, *diese* Stunde bietet für **herausgehobene Momente des friedvollen, innigen Beisammenseins mit den Kindern.** Janusz Korczak formulierte eine *Magna Charta der Kinderrechte*.¹⁰ Paragraph zwei lautet: „Jedes Kind hat das Recht auf den heutigen Tag.“ Man könnte auch sagen: „Jedes Kind hat das Recht auf *uns* am heutigen Tag.“ Korczak betreute im Warschauer Ghetto schwer traumatisierte Kinder und blieb seinen eigenen Grundsätzen auch unter diesen schrecklichen Bedingungen stets treu.

Manchmal hört man, wegen der Corona-bedingten Maßnahmen (Abstandsregeln, Kontaktbeschränkungen, Maskenpflicht) wachse eine traumatisierte Generation heran. Ich warne vor solchen Übertrei-

⁹ Heribert Prantl, Die Versuchung, Süddeutsche Zeitung, 26.02.2021.

¹⁰ Janusz Korczak (1878-1942), Arzt und Pädagoge, ging freiwillig mit den ihm anvertrauten jüdischen Waisenkindern ins KZ Treblinka und kam dort um. Für mich ist er ein Leitstern. Sein Buch *Wie man ein Kind lieben soll* kann gerade jetzt in der Corona-Krise von größtem Nutzen sein.



jki

bungen. Traumatisierte Generationen wachsen in Kriegszeiten heran. Menschen, die mit traumatisierten Flüchtlingskindern arbeiten, kennen den Unterschied zwischen Trauma und Verunsicherung. Es ist ja nicht so, als ob nun plötzlich alle oder auch nur die meisten Kinder in den europäischen Wohlstandsgesellschaften dermaßen verstört wären, dass sie zeitlebens daran zu tragen hätten. Manche sind sogar hoch zufrieden mit der Ausnahmesituation. Ein Zehnjähriger: „Hoffentlich bleibt Corona noch lange. So viele Extraferien müsste es immer geben. Ich habe endlich mal genügend Zeit zum Spielen. Mein Papa ist jetzt oft zu Hause. Wir bauen eine Ritterburg aus Pappmaché. Er erzählt mir und meiner Schwester jeden Tag Geschichten.“ Die Eltern des Jungen haben empfindliche finanzielle Einbußen erlitten und wissen nicht, wie es weitergehen soll. Ihre pädagogische Aufgabe nehmen sie umso wichtiger. Zum Thema Schule sagte der Vater nur: „Solange es den Familienfrieden nicht stört ...“ Daniela Knobelsdorf meint, eine solche gelassene Haltung sei momentan eher wenig verbreitet, soweit sie das als Schulsozialarbeiterin beurteilen könne. Nun, was nicht ist, kann ja noch werden. **Fragen Sie sich immer, liebe Eltern: Werden unsere Kinder in einigen Jahren mit Schaudern oder vielleicht sogar mit Dankbarkeit auf jene Corona-Zeit zurückblicken?**

Wie stark ein Kind unter der Krise leidet, hängt nach übereinstimmender Auffassung aller Fachleute in hohem Maß vom familiären Umfeld ab. Aber noch einmal: Niemand wird hier angeklagt! Manche Eltern befinden sich wirklich in großen Schwierigkeiten, und da ist es nur allzu verständlich, wenn eine finstere Stimmung aufkommt. Und doch, liebe Mütter, liebe Väter: Versuchen Sie, das Beste aus der Situation zu machen! Lichter im Dunkel anzuzünden! Den Kindern zuliebe.

*

Keine Frage, viele Kinder und Jugendliche sind verunsichert, manche fühlen sich regelrecht aus der Bahn geworfen. Was macht ihnen zu schaffen? Teils greift die Angst der Eltern auf sie über (das gilt umso mehr, wenn starke familiäre Spannungen herrschen), teils liegt es an den Kontaktbeschränkungen, teils an der problematischen Kombination aus Bewegungsmangel und übermäßigem Medienkonsum (was wiederum Schlafstörungen nach sich zieht), teils, wie gesagt, am Lernstress (er hat durch das Homeschooling groteskerweise *zugenommen*), teils am vergifteten gesellschaftlichen Klima. Letzteres sollte nicht unterschätzt werden! Kinder haben ein feines Gespür für so etwas. Ihre „Antennen“ reichen weit hinaus in den Umkreis. **Überall bringt die Corona-Krise Menschen gegeneinander auf. Ich kann nur raten: Lasst euch da nicht hineinziehen!**

Und natürlich haben viele Kinder Angst, ihre Eltern könnten an Covid-19 erkranken, schlimmstenfalls sterben. Nun ist aber die statistische Wahrscheinlichkeit, dass der befürchtete Fall eintritt, äußerst gering. **Nur bei sehr wenigen Menschen unter 50 Jahren führt eine Infektion mit dem Virus zum Tod. Auch schwere Verläufe sind in dieser Altersgruppe selten. Man kann den Kindern also guten Gewissens versichern, dass sie sich um ihre Eltern keine Sorgen zu machen brauchen, jedenfalls nicht speziell wegen Covid-19.** Die Gefahr wächst mit dem Alter (was für fast alle Krankheiten gilt). Ein Kind, das sich in der gegenwärtigen Situation um seine Oma, seinen Opa Sorgen macht, kann man nicht so ohne Weiteres beruhigen. ¹¹ Wenngleich auch unter alten Menschen die statistische Wahrscheinlichkeit, an Covid-19 zu sterben, nur geringfügig höher liegt als bei früheren heftigen Grippewellen. ¹²





Aber wir berühren hier eine pädagogische Frage von allgemeiner Bedeutung. Menschen sterben durch Autounfälle, an Herzinfarkten, Krebs, Alterschwäche oder oder oder. Jedes Kind begreift irgendwann, dass der Tod ein ständiger Lebensbegleiter ist; und dass Liebe keinen Schutz vor ihm bietet. Diese Erkenntnis muss erst einmal verdaut werden. Mein fünfjähriger Enkel besuchte mich kürzlich in meinem Arbeitszimmer und fragte ganz unvermittelt: „Wann stirbst du?“ Klar und ernst ruhte sein Blick auf mir. Ich antwortete schnörkellos: „Das müssen wir abwarten. Aber bis dahin gibt es noch jede Menge zu tun.“ Damit gab er sich zufrieden. Wir schwiegen ein Weilchen zusammen. Der Tod beschäftigt ihn gerade sehr. (Manchmal ist Schweigen Gold, und belehrendes Gerede würde das Gold in Blech verwandeln.)

Meine Kollegin, die Heilpädagogin Katja Bach, erinnert sich: „Ein wunderschöner Moment auf einem Boot im Mittelmeer: Ich schaute meiner Tochter tief in die Augen, war unglaublich glücklich und voll der Liebe. Da fing sie, damals acht Jahre alt, hemmungslos zu weinen an mit den Worten: *Mama, ich will nicht, dass du stirbst!* Ich war völlig perplex, sie ließ sich gar nicht beruhigen, auch nicht mit dem Versprechen, dass ich dies vorerst nicht vorhätte. Ich fühlte ihren Schmerz und konnte ihr nichts versprechen, sondern nur von dem Glück berichten, welches ich verspüre, wenn ich mit ihr Zeit verbringen kann. Und dass sich dies nicht erlauben lässt. Und ja, ich fügte hinzu: *Auch mein Leben wird enden.*“¹³ Katja rät zu schlichtem, unaufdringlichem Trost, wenn ein Kind trauernd vor dem Todesrätsel steht: „Haltet die Arme offen, ohne Hysterie, ohne Drama.“

Die pädagogische Beraterin Lilo Weiler bringt noch einen anderen Gesichtspunkt ins Spiel. Sie schrieb mir: „Ohne eine - und sei es noch so vage - Idee einer spirituellen Dimension des Lebens gibt es keine Antwort, die dem Kind Trost und Zuversicht spendet.“¹⁴ Ich möchte Folgendes hinzufügen: Eine spirituelle Dimension einzubeziehen, ist für Kinder ohnehin selbstverständlich. Daran kommen auch nüchterne Wissenschaftler nicht vorbei. Studien zufolge glauben rund 90 Prozent aller Kinder weltweit (unabhängig vom kulturellen und sozialen Hintergrund) bis zum 10., 11. Lebensjahr an die Prä- und Postexistenz der Seele. Das ändert sich erst beim Schwellenübertritt zur Pubertät. Nun kommen Zweifel auf (dies vor allem in Ländern, wo ein materialistisches Menschenbild vorherrscht). Man kann also mit Fug und Recht sagen: Religiosität ist angeboren, der Materialismus wird erlernt. Daher meine Empfehlung: **Wenn Kinder nach dem Tod fragen, nehmt, bevor ihr antwortet, die Perspektive des Kindes ein.** (Das ist ohnehin eine goldene Regel der Pädagogik: die Perspektive des Kindes einzunehmen.) Was ihr selbst glaubt oder zu glauben aufgehört habt, spielt hierbei keine Rolle. Ein schwarzes Loch, aus dem wir kommen und in das wir wieder zurückkehren? Denkende, fühlende, hoffende, liebende Menschenseelen, die einfach

¹¹ Die seit Monaten auftretenden neuen Mutation des Virus stellen offenbar eine größere Gefahr für Menschen unter 50 dar. Außerdem sind „Long-Covid“-Verläufe zu berücksichtigen: anhaltende, teils heftige Beschwerden nach anfänglich gelinden Symptomen. Hier stehen die Ärzte noch vor einem Rätsel. Dennoch kann weiterhin ein Blick auf die Statistik (Übersterblichkeit in absoluten Zahlen) hilfreich gegen übertriebene Ängste sein. Das gilt auch für mögliche gravierende Impfschäden. Wobei die Langzeitfolgen der neuen Vakzinen noch ungenügend erforscht sind.

¹² Das verdanken wir nicht zuletzt den Maßnahmen zur Seuchenbekämpfung. Allerdings muss hinzugefügt werden: Unnötig viele alte Menschen sterben nicht an Covid-19, sondern an medizinischen Behandlungen (verfrühte Intubation) und/oder daran, dass man sie einer regelrechten Isolationsfolter unterzieht. Kritik daran wird zunehmend laut.

¹³ Vgl. Anm. 3

¹⁴ Vgl. Anm. 3



jki

aufhören zu existieren? Für Kinder völlig unbegreiflich. Auch wer sich für den Materialismus entschieden hat, sollte die Kinder nicht damit belästigen. Es ist keine Lüge, sondern ein Entgegenkommen, wenn man bei Gesprächen mit Kindern deren Perspektive einnimmt. Von großem Vorteil wäre es natürlich, diese Perspektive auch *ernst* zu nehmen, d.h. nicht von vornherein zu unterstellen, sie sei wirklichkeitsfremd. Mal ehrlich: Was wissen wir schon? Vielleicht werden Erwachsene in einer gewissen Hinsicht immer dümmer, während sie glauben, Vernunft anzunehmen. Ich hege sogar sehr stark diesen Verdacht.

Eine meiner heute schon erwachsenen Töchter, sie heißt Michaela, verlangte im Alter von sechs oder sieben Jahren etwas Unmögliches von mir. Sie sagte: „Versprich, dass du niemals stirbst!“ Ähnlich wie Katja es schildert, habe auch ich diesen Moment nie vergessen. Meine Antwort lautete ungefähr: „Alle Menschen kehren irgendwann in den Himmel zurück. Wenn es bei mir so weit ist, bist du bestimmt schon erwachsen und kannst für dich selbst sorgen. Dann fällt der Abschied leichter. Außerdem begleite ich dich vom Himmel aus weiter. Versprochen! Du wirst es in deinem Herzen spüren.“ Der erste Teil meiner Antwort („Wenn es bei mir so weit ist, bis du schon erwachsen“) drückte eine Hoffnung aus, für die es keine Garantie gab. Das wusste Michaela. Ein wenig getröstet war sie trotzdem. Aber wie verhält es sich mit dem zweiten Teil der Antwort? Unehrllich? Ach was! Ich sprach mit einem Kind! (Und habe auch als Therapeut immer wieder mit trauernden Kindern, die einen geliebten Menschen verloren hatten oder zu verlieren fürchteten, so oder so ähnlich gesprochen.) Für Kinder ist sonnenklar, was „Himmel“ und „im Herzen spüren“ bedeutet. Nehmt ihnen diese Gewissheit nicht!

Covid-19 konfrontiert uns hartnäckig mit dem Rätsel des Todes, das wir ja so gern verdrängen. Ich glaube, darin liegt eine „geheime“ Botschaft der Krise. Aber darüber müsste an anderer Stelle einmal gesprochen werden. Hier wollte ich nur zum Ausdruck bringen: Wenn Kinder nach dem Tod fragen (was zurzeit viele tun), haben sie ein Anrecht auf zweierlei: erstens auf Ehrlichkeit, zweitens auf Trost. Das eine schließt das andere nicht aus. Die „ernüchterte“, „desillusionierte“ Sprache der Erwachsenen ist ... trostlos.

*

Kerngesunde Kinder gelten als potentielle Covid-19-Überträger.¹⁵ Sie müssen in der Schule Abstand halten, Masken tragen, dürfen ihre Großeltern nicht besuchen und außerhalb des engsten Familienkreises niemanden mehr umarmen. Im verschärften Lockdown ist es ihnen weitgehend untersagt, mit anderen Kindern zu spielen. Viele erleben das wirklich als eine bedrückende Situation. Und natürlich fragen sie: *Warum?*

Was „Ansteckung“ bedeutet, verstehen Kinder schon früh, jedenfalls ungefähr. *Ich fühle mich krank, habe Schnupfen, Halsweh, Husten, und das wandert manchmal hinüber zu anderen Menschen, durch den Atem oder durch Berührungen.* Aber versuchen Sie mal, einem kleinen Kind auseinanderzusetzen, dass gesunde Personen auf gesunde Personen Krankheiten übertragen können! Virologische „Grundkurse“ in tatsächlich oder vermeintlich kindgerechter Verpackung gibt es. Zum Beispiel die Bilderbücher *Corona – das Virus für Kinder erklärt* (von Priska Wallimann und Marcel Aerni) und *Willi Virus* (von Heidi Trpak).

¹⁵ Ob zu Recht oder nicht, sei dahingestellt. Darüber gehen die Meinungen auseinander. Ich tendiere zu der Annahme, dass von Kindern wenig Gefahr ausgeht.





Die *Stiftung Lesen* listet viele einschlägige Angebote auf, Kindern das Einmaleins der Corona-Krise nahezubringen. ¹⁶ Kaja Bach wies mich auf die *Sendung mit der Maus* hin. (Einige sachlich und unaufgeregt gehaltene Beiträge von Ralph Caspers haben ihr gut gefallen.) Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung darüber, liebe Eltern. Ich will nur anmerken: Manchmal genügt es, zu sagen: „Kind, das ist schwer zu verstehen, aber mach dir keine Sorgen, wir kommen schon zurecht, bis diese komische Zeit vorbei ist.“ Kinder gehen nämlich davon aus, dass ihre Eltern einen Wissensvorsprung haben. Das stört sie nicht im Geringsten, sondern vermittelt ihnen sogar ein Gefühl der Sicherheit. Vorausgesetzt natürlich, den Eltern gelingt es, die Ruhe zu bewahren. Letzteres ist weitaus wichtiger als jeder „Aufklärungsunterricht“ über das, was biologisch bei der Ausbreitung einer Krankheit vor sich geht. Wie jeder weiß, hilft Sachwissen nicht unbedingt gegen Angst. Aber Geborgenheit hilft garantiert.

*

Unter der Federführung von Dr. med. Silke Schwarz und Prof. Dr. med. David Martin führt die Universität Witten/Herdecke eine Studie zur Verträglichkeit des Maskentragens bei Kindern durch. ¹⁷ Erste Ergebnisse (Anfang 2021): Viele Kinder berichteten über Beschwerden. Am häufigsten wurden genannt: Gereiztheit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, weniger Fröhlichkeit, Schul- bzw. Kindergartenunlust, Unwohlsein, Lernbeeinträchtigungen, Benommenheit/Müdigkeit. Die Autoren der Studie empfehlen (gekürzte Wiedergabe): 1) **Kinder, die Probleme mit der Maske haben, sollten ernst genommen und nicht sozial ausgegliedert oder unter Druck gesetzt werden.** 2) Nebenwirkungen bei Kindern durch das Tragen von Masken bedürfen einer gründlichen Abklärung. 3) Gleichwohl sollten die AHA-L-Regeln (Abstand, Hygiene, Alltagsmaske, Lüften), wo immer möglich, befolgt werden. 4) **Zum Wohl der Kinder sollten Eltern, Lehrer*innen und Erzieher*innen eine positive Grundhaltung gegenüber der Maske ausstrahlen.** (Wir müssen immer bedenken: Negative Gefühle der nächsten Bezugspersonen können bei Kindern nicht nur seelische, sondern auch körperliche Beschwerden auslösen. Das geschieht sogar oft. Erst in der Vorpubertät lassen diese unmittelbaren Resonanzen allmählich nach.)

Ich schließe mich den Herdecker Empfehlungen an. ¹⁸ Auch Sie, liebe Eltern, können sich darauf berufen. Aber bitte nicht aus ideologischen Gründen, sondern nur, wenn bei Ihrem Kind tatsächlich Komplikationen auftreten. Ist dies der Fall, holen Sie ärztlichen Rat ein. Maskenbefreiungsatteste dürfen nicht ignoriert werden. ¹⁹ (Ein Wort an die Ärzt*innen: Bitte keine Gefälligkeitsatteste ausstellen! Das entwertet medizinisch notwendige Atteste und schürt Misstrauen.) Für Vorschulkinder besteht keine Maskenpflicht. Schul-

¹⁶ <https://www.stiftunglesen.de/aktionen/vorlesen-corona/corona-erklaren>

¹⁷ www.co-ki-masken.de Artikel: Schwarz, S., Jenetzky, E., Krafft, H. et al. Coronakinderstudien „Co-Ki“: erste Ergebnisse eines deutschlandweiten Registers zur Mund-Nasen-Bedeckung (Maske) bei Kindern. *Monatsschr Kinderheilkd* (2021). <https://doi.org/10.1007/s00112-021-01133-9>

¹⁸ Die wissenschaftlichen Studien über den Schaden oder Nutzen des Maskentragens sind widersprüchlich. Jeder pickt sich heraus, was zur eigenen vorgefertigten Meinung passt. Auf jeden Fall gilt: Die Maske absetzen, wann immer sie nicht unbedingt erforderlich ist!

¹⁹ „Ausgenommen (von der Verpflichtung, einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen) sind u.a. Personen, denen dies aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich oder unzumutbar ist, was in geeigneter Weise glaubhaft zu machen ist.“ (Erlass des wissenschaftlichen Dienstes des Deutschen Bundestages, 2020.)



jki

kinder mit ärztlich bescheinigter Maskenunverträglichkeit brauchen Sonderregelungen. ²⁰ Wollen sie zur Schule gehen, muss ihnen das gewährt werden. (Manche würden lieber zu Hause bleiben. Auch dem sollte man stattgeben, wenn es möglich ist.) Zur Abwägung der mit dem Maskentragen verbundenen Risiken lesen Sie auch den Blog *Kinder verstehen* von Herbert Renz-Polster, einem unbedingt vertrauenswürdigen und durch viele ausgezeichnete Bücher hervorgetretenen Kinderarzt. ²¹

Übrigens: Die Maske ist gewöhnungsbedürftig. Anfängliche Beschwerden legen sich manchmal nach wenigen Tagen. Und nicht jedes Unwohlsein, das in zeitlichem Zusammenhang mit dem Masketragen eintritt, ist ursächlich darauf zurückzuführen. Außerdem: **Bei Kindern verläuft Covid-19, wenn überhaupt Symptome auftreten, harmlos. Bei Menschen unter 50 Jahren, wie schon erwähnt, in den allermeisten Fällen auch.** 50–70-Jährige unterliegen einem deutlich erhöhten Risiko, v.a. wenn sie Vorerkrankungen haben. Richtig gefährlich wird es von 70 aufwärts. ²² Da sind fast alle Lehrer*innen und Erzieher*innen schon in Rente. Kurz: **Weder die Kinder, noch ihre Eltern, noch das pädagogische Personal gehören zu den vulnerablen Gruppen.** Ob Kitas und Schulen trotzdem „Hotspots“ sind, bleibt umstritten. (Nach Durchsicht der Studien würde ich sagen: tendenziell ja. Sicher ist: Das Virus kann aus der Schule bzw. aus der Kita hinausgetragen werden zu gefährdeten Menschen. Deshalb sind die AHA-L-Regeln wichtig. Das ist aber kein Grund, Kinder, die mit der Maske Probleme haben, unter Druck zu setzen oder auszuschließen.)

Mehrere Erzieher*innen haben mir berichtet, dass es besonders für Kinder unter drei Jahren merklich irritierend ist, wenn die Erwachsenen Masken tragen. Viel seltener werde Blickkontakt gesucht. Nahezu autistisch anmutende Verhaltensweisen bei ansonsten sehr kontaktfreudigen Kindern träten auf. Das kann nicht verwundern, wenn man weiß, wie Kleinkinder kommunizieren, wie sie sprechen lernen, welche Rolle dabei dem Mienenspiel der Bezugspersonen zukommt. In maskierten Gesichtern zu „lesen“, ist eben nur sehr eingeschränkt möglich. Die Erzieher*innen sind ja auch noch angehalten, nach Möglichkeit Körperkontakt zu meiden! Ein höchst unbefriedigender Zustand, das muss man klar sagen.

Andererseits kursieren übertriebene Befürchtungen. Wer behauptet, wegen der Corona-Krise wachse eine Generation schwer kontaktgestörter Menschen heran, hat das Maß verloren. ²³ Man sollte nicht so tun, als ob ein Krieg ausgebrochen wäre. Die Krise wird vorübergehen. Und wir sind ja nicht zur Untätigkeit verdammt. Was die ungute Lage in den Kitas angeht: Jetzt hängt eben besonders viel davon ab, liebe Eltern, dass Sie Ihren Kindern zu Hause genügend Zuwendung und Körperkontakt schenken. Nicht die Quantität ist hierbei entscheidend, sondern die Qualität. Mehrmals täglich zwanzig Minuten inniger

²⁰ Luftreinigungsgeräte, die allerdings hohe Qualitätsstandards erfüllen müssen, Abstandsregeln, sowie evtl. Plexiglasvorrichtungen an Schulbänken sollten genügen.

²¹ <https://www.kinder-verstehen.de/mein-werk/blog/dringend-zu-klaeren-sind-gesichtsmasken-fuer-kinder>

²² Ob neue Mutanten des Virus kommen werden, die auch für jüngere Menschen oder sogar für Kinder und Jugendliche eine erhebliche Gefahr darstellen, kann ich natürlich nicht mit Sicherheit ausschließen.

²³ Da spielen andere Faktoren eine weitaus üblere Rolle als Kontaktbeschränkungen und Masken. Die neuen Medien zum Beispiel. Der „Klimasturz im Beziehungsraum“, wie es Felicitas Vogt einmal ausdrückte, verbunden mit dem Abbau solidargemeinschaftlicher Errungenschaften. Die heutigen Kinder wachsen in einer sozialen Eiszeit heran. Sie frieren. Schaffen wir Orte der sozialen Wärme! Treten wir ein für benachteiligte Menschen! Erziehen wir unsere Kinder in diesem Geist! Daran kann uns Covid-19 nicht hindern.



Nähe und ungeteilter Aufmerksamkeit für das Kind wiegen ganze Tage auf, in denen Sie zwar räumlich anwesend, aber ansonsten ständig abgelenkt sind.

Und schalten Sie das Smartphone aus! Es ist furchtbar, wenn so ein Gerät ständig die Kommunikation zwischen Mutter und Kind, Vater und Kind unterbricht. Ich beobachte das oft und würde am liebsten jedes Mal einschreiten.

Geschichten und Lieder vom CD-Player? Frühestens ab dem ca. 4. Lebensjahr, wenn es denn sein muss. Gelegentlich. Aber auch dann gilt: **Kinder brauchen vor allem die Stimme, das Lächeln, das zugewandte Antlitz der Mutter, des Vaters.** Tonkonserven bieten dafür keinen Ersatz. **Am Bildschirm haben kleine Kinder sowieso nichts verloren. Computerspiele (auch die als „pädagogisch wertvoll“ angepriesenen) sind in der frühen Kindheit Gift.**

Durch die Corona-Krise erleben wir einen mächtigen Digitalisierungsschub, was den Hightech-Konzernen traumhafte Gewinne, den Kindern und Jugendlichen hingegen jede Menge Ärger einbringt. Umso wichtiger ist es geworden, dass Sie sich, liebe Eltern, **Basiswissen zu den Themen Medienpädagogik und Medienkompetenz** aneignen. Hierzu zwei Literaturhinweise: *Gesund aufwachsen in der digitalen Medienwelt. Eine Orientierungshilfe für Eltern und alle, die Kinder und Jugendliche begleiten.* (diagnose media Verlag). Sowie: *Struwelpeter 2.1. Ein Leitfaden für Eltern durch den Mediendschungel.* (Herausgegeben vom Bund der Freien Waldorfschulen.) Beide Broschüren sind leicht verständlich, übersichtlich und praktisch. Alexander Bartmann (siehe Anm. 2) empfiehlt außerdem: Paula Bleckmann, *Medienmündig* (Klett-Cotta), sowie: Paula Bleckmann, Ingo Leipner, *Heute mal Bildschirmfrei* (Knaur).

*

Wie schon erwähnt, sehen meine Kolleg*innen und ich mit Sorge, dass viele Schulkinder (auch Jugendliche) mit dem Lernen am Bildschirm zu Hause überfordert sind. Geklagt wird über Unkonzentriertheit, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Sehstörungen, Schlaflosigkeit und andere Beschwerden. Wir sprechen hier von jungen Menschen, denen man gewiss nicht nachsagen kann, sie stünden mit dem Computer auf Kriegsfuß. Er gehört für die heute heranwachsende Generation ab einem gewissen Alter einfach zum Leben. Das birgt Gefahren, ich weiß (daher meine obigen Literaturhinweise), doch die meisten Kids kommen ganz gut damit zurecht, vorausgesetzt, ihre Eltern stehen ihnen umsichtig zur Seite.²⁴ Infolge der Corona-Krise ist allerdings eine tückische Gemengelage entstanden. Freizeitbeschäftigungen außer Haus entfallen weitgehend. Sozialkontakte sind auf ein Minimum reduziert. In vielen Familien herrscht zudem eine gedrückte Stimmung. Dies alles leistet exzessivem Medienkonsum ohnehin Vorschub, wie Studien zeigen. Und dann findet auch noch jeden Tag stundenlang digitaler Unterricht statt, mit genervten Lehrer*innen und unmotivierten Schüler*innen, nur um das staatliche Plansoll zu erfüllen.²⁵

²⁴ Aus jugendpädagogischer Sicht ist das Thema Medien eines der heikelsten, weil sich viele Jugendliche von ihren Eltern nichts mehr vorschreiben lassen wollen. Darüber müsste gesondert gesprochen werden. Schulen sind gut beraten, wenn sie für die Jugendlichen Workshops mit jungen, kritischen Medienexperten (etwa vom Chaos Computer Club) organisieren. Eine gute Adresse ist ECHT DABEI, Service-Büro Freiburg. (Ich danke Alexander Bartmann für den Tipp.)

²⁵ Sinnvolle Freizeitangebote sollten jetzt ganz oben auf der Liste staatlicher Hilfen für Kinder und Jugendliche stehen. Kunst und Handwerk. In kleinen Gruppen und selbstverständlich unter Einhaltung der Hygiene-Regeln. Vor allem soziale schwachen Familien wäre damit gedient. Stattdessen müssen Kinderkulturwerkstätten und ähnliche Einrichtungen schließen.



Kinder und Jugendliche brauchen Zeit für gesunde, innerlich belebende, entspannende Aktivitäten. Und sie brauchen Bewegung.

Das gilt grundsätzlich, besonders aber jetzt in der Corona-Krise, die sich noch Monate lang hinziehen kann. Weil es so wichtig ist, sei wiederholt: Spazieren gehen, Sonnenlicht tanken, Waldluft schnuppern, kleine Radtouren unternehmen, kochen, backen, gärtnern, werken, malen, singen, Geschichten hören, Briefe schreiben (mal *keine* Mails) ... solche Dinge sind jetzt wahrlich wichtiger, als die Krise buchstäblich „auszusitzen“, und das auch noch vor dem Bildschirm. Das gilt übrigens auch unter immunologischen resp. psychoimmunologischen Gesichtspunkten. ²⁶

Liebe Eltern, geben Sie Ihren Kindern zuliebe dem Tages- und Wochenlauf eine bewegliche Struktur, die möglichst nicht von außen diktiert, sondern von innen erfüllt ist. Es kommt darauf an, das Leben gemeinsam zu gestalten, statt es trübsinnig irgendwie vorüberziehen zu lassen, bis endlich wieder alles seinen normalen Gang geht. (Überlegen wir doch mal: Der „normale Gang“ war ja vielleicht auch nicht immer so toll...) Sinnvolle Rituale können durch schwierige Zeiten tragen, das ist bekannt, wird oft gesagt, aber selten beherzigt.

*

Länger als 30 Minuten am Stück dürften Kinder eigentlich gar nicht am PC verbringen, Jugendliche maximal eine Stunde. Dann sollten sie Pause machen, wobei, wie gesagt, Bewegung sehr wichtig ist, auch wenn sich gerade keine Möglichkeit bietet, das Haus zu verlassen. Meine Kollegin Eveline Lied, Heilpädagogin, ²⁷ empfiehlt einige Entspannungsübungen:

- 1) **Stell dich auf die Zehenspitzen. Strecke deine Arme und Hände nach oben, als wolltest du von einem hohen Baum Kirschen pflücken. Weiter und weiter strecken, dann pffft ... loslassen (wie Luft aus dem Ballon). Dies mehrmals wiederholen. Du kannst die Übung auch liegend ausführen.** (Hilft bei Unruhe, Nervosität und Angst, verbessert das Körpergefühl. Spannungen lösen sich.)
- 2) **Am PC gelegentlich die Handflächen aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf die geschlossenen Augen legen, so lange es gut tut. Du kannst die warm geriebenen Hände auch auf den Solar Plexus legen, mit weiterhin geschlossenen Augen. Lass dir Zeit.** (Hilft bei beginnenden Kopfschmerzen, verbessert das Körpergefühl, beruhigt den Atem.)
- 3) **Klopfe mit den Handflächen deinen ganzen Körper ab in der Art einer Selbstmassage. Anschließend massiere deinen Kopf mit den Fingerspitzen, indem du sie wie Regentropfen auf die Kopfhaut trommeln lässt. Mehrmals wiederholen.** (Regt die Durchblutung an, verbessert das Körpergefühl.)

Allgemein rät Eveline noch, immer wieder das Fenster weit zu öffnen, auf der Stelle zu springen und dabei die Arme ganz locker zu lassen.

Zwei ebenfalls heilpädagogisch bewährte Übungen möchte ich beisteuern:

²⁶ Die Psycho-(Neuro-)Immunologie befasst sich mit den Zusammenhängen zwischen Immunsystem und Psyche. Eng verwandte Disziplinen sind die Resilienz- und die Salutogeneseforschung..

²⁷ Siehe Anm. 3





- 1) **Ziehe feste Schuhe an. Balanciere ein Buch auf dem Kopf und gehe mit seitlich ausgestreckten Armen vorsichtig ein paar Schritte. Lass dir Zeit. Stehe und gehe aufrecht. Es ist ein überraschend gutes Gefühl. (Macht nichts, wenn das Buch anfangs herunter rutscht. Du brauchst ein wenig Übung.) Danach steige auf einen niedrigen Tisch und springe so zu Boden, dass du mit beiden Füßen gleichzeitig zum Stehen kommst. Dies mehrmals wiederholen. (Konzentrationsfördernd.)**
- 2) **Ausgangsstellung: Hocke, gekrümmter Rücken, hängende Arme, hängende Schultern, vornüberhängender Kopf. Drücke in Zeitlupe die Beine durch. Der Rücken bleibt krumm, Arme, Schultern und Kopf hängen weiter kraftlos herab. Fünf Sekunden so verharren. Dann richte langsam die Wirbelsäule auf. Arme, Schultern und Kopf hängen weiter kraftlos herab. Fünf Sekunden so verharren. Nun hebe langsam (sehr langsam) den Kopf. Schultern und Arme hängen weiter kraftlos herab. Fünf Sekunden so verharren. Hernach straffe die Schultern, breite die Arme aus und führe sie mit aufwärts geöffneten Händen über dem Kopf zusammen, bis die Fingerspitzen sich berühren. Während des Erhebens der Hände gehe auf die Zehenspitzen. Fünf Sekunden so verharren. Dann mehrmals mit beiden Füßen aufstampfen und alle Glieder schütteln. (Verbessert das Allgemeinbefinden, hilft gegen Unruhezustände.)**

Auch Yoga und autogenes Training sind empfehlenswert. Zwei Buchhinweise: Thomas Bannenberg, Yoga für Kinder, GU-Verlag; sowie: Karl-Heinz Behringer, Nicole Rösch: Autogenes Training mit Kindern. (Beltz-Verlag). Eveline Lied kennt sich gut mit Aikido aus. Näheres kann man bei ihr erfragen. (Siehe unten: Telefonsprechstunden.)

Liebe Eltern, holen Sie Ihr Kind immer wieder vom PC weg, um ihm den Nacken und die Schultern zu massieren. Auch Fußbäder tun gut. Was viele nicht wissen: Stundenlang vor dem Bildschirm zu sitzen, beeinträchtigt das Körpergefühl, die Bewegungssicherheit und den Gleichgewichtssinn, woraus wiederum Angst entsteht. Auch die Merkfähigkeit leidet darunter.

*

Daniela Knobelsdorf ²⁸ hat als Schulsozialarbeiterin viel Gelegenheit, vertraulich mit Jugendlichen zu sprechen, die im Moment durchhängen. Dabei zeigt sich, dass oft ein Kommunikationsdefizit beklagt wird. Die Jugendlichen wollen nicht immer nur vor vollendete Tatsachen gestellt werden, was den Umgang mit der Krise angeht. Eine Schülerin las den Rohentwurf des vorliegenden Briefes und äußerte sich wie folgt dazu: „Es wäre schön, wenn mich meine Eltern mehr einbeziehen würden, damit wir gemeinsam überlegen können, wie alle Familienmitglieder zu ihrem Recht kommen. Überhaupt wünschte ich mir mehr Vertrauen seitens der Erwachsenen. Jugendliche könnten durchaus konstruktive Ideen einbringen. Man muss sie nur fragen. Es ist ja nicht so, als seien wir außerstande, verantwortungsvoll mit der Situation umzugehen.“ Also: Haltet regelmäßige Corona-Familienräte ab ... *mit* den Jugendlichen! Hört ihnen zu! (Auch in jeder Schule sollten solche Beratungen stattfinden.)



jki

Daniela, selbst Mutter zweier Töchter, bat mich, Ihnen, liebe Eltern, noch Folgendes ans Herz zu legen: Tun Sie sich mit anderen Familien zusammen, um im Rahmen der Vorschriften gut durch die Krise zu kommen!

Das ist wirklich ein wichtiger Hinweis. „Corona-Partnerschaften“ sollten entstehen. Daniela teilt sich mit einer anderen jungen Mutter die Woche auf. „Eine kocht und kümmert sich um die Kinder, die andere kann in Ruhe arbeiten gehen. Und das im Wechsel. Die Kinder machen gemeinsam ihre Hausaufgaben und gehen dann spielen. Es ist alles in allem ein schönes Miteinander.“ Sie fügt hinzu, dass Freundschaftspflege jetzt ohnehin immens wichtig ist, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Durchbrechen wir die Isolation! Das geht auch im Rahmen der Abstands- und Hygieneregeln. Krisen sind Chancen, heißt es oft. Die größte Chance in der Corona-Krise liegt vielleicht darin, sich wieder auf den Wert gelebter Freundschaft zu besinnen.

*

Das mag für heute genügen. Viele wichtige Hinweise finden sich in den Broschüren *Eltern-Wissen in Corona-Zeiten I u. II* (Konflikt-Kultur Freiburg / AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation der Erzdiözese Freiburg). Darauf machte mich mein Kollege Dietmar Derrez (Kunsttherapeut, Schulsozialarbeiter) aufmerksam, während ich an diesem Brief arbeitete. ²⁹

Man kann das Vorgehen der Politiker sehr unterschiedlich beurteilen, aber was zu tun ist, um mit den Kindern gut durch die Krise zu kommen, hat nichts mit Politik zu tun. Auch der wissenschaftliche Streit um das richtige Vorgehen in der Pandemie soll hier außen vor bleiben. Es ist ja auch wirklich zum Haareausraufen: Vollkommen unvereinbare Ansichten prallen aufeinander, und die Kontrahenten haben nur eines gemeinsam: Sie berufen sich allesamt auf wissenschaftliche Studien. Was folgt daraus? Sätze, die mit den Worten „Aus wissenschaftlicher Sicht ...“ beginnen, sind nicht unbedingt wahre Sätze. Eigentlich ist das schon lange bekannt, aber zurzeit werden wir jeden Tag mit der Nase darauf gestoßen. Bis über die neuen viralen Bedrohungen und den richtigen Umgang mit ihnen auch nur annähernd Klarheit besteht, dürften noch Jahrzehnte vergehen.

Am wichtigsten erscheint es mir, dass wir nicht in einen unangebrachten Alarmismus, Katastrophismus verfallen. Die mediale Dauerfütterung mit Covid-19-„News“ (selten sind es wirklich „News“) macht einen ja ganz meschugge. Man sollte sich jede Woche einige Tage Abstinenz davon gönnen. Das Gespenst muss gelegentlich des Hauses verwiesen werden. Pflegen Sie Gesprächszusammenhänge, in denen Covid-19 gar nicht vorkommt!

Gegen Angst und Hilflosigkeitsgefühle hilft vor allem dreierlei: erstens, sich umeinander zu kümmern; zweitens, die Kunst im Alltag zu verankern; ³⁰ drittens, innerlich Raum zu schaffen für lichtvolle, warme Gedanken. Vielleicht liegt darin eine Chance der Krise: dass lichtvolle, warme, d.h. Zukunft öffnende

²⁹ Siehe Anm. 3

³⁰ Jeder sollte sich, wenn es irgendwie möglich ist, Zeit für künstlerisches Tun gönnen, aber auch dafür, gute Literatur zu lesen (oder sich gegenseitig vorzulesen), Musik zu hören etc. Hier kommen uns die neuen Medien entgegen. Man kann online Kunstaussstellungen, Lesungen oder Konzerte besuchen, hochwertige Filme sehen (statt Tag für Tag denselben Serienmist über sich ergehen zu lassen).





Gedanken wieder mehr Wertschätzung erfahren als in den letzten 30 Jahren. Eine andere, bessere Welt ist möglich. Für unsere Kinder und Enkel. Sie bemerken, liebe Eltern, hier spricht ein Optimist. (Aber ein Optimist, der sich mit Traurigkeit gut auskennt.)

Soziale Wärme und soziale Schönheit ... das sind die Zauberworte!

*

PS.

Während ich diesen Brief schrieb, häuften sich Nachrichten von Kolleg*innen und Freund*innen, die sich Sorgen machen, weil mit zunehmender Dauer der Krise immer mehr *Jugendliche* in seelische Not geraten, bis hin zu Suizidgedanken. Umfragen bestätigen das, und wir erleben es auch in unserer Praxis. Viele Jugendliche fühlen sich einsam unter den Bedingungen der Corona-Krise und bemerken (zu ihrem eigenen Erstaunen), dass ihnen hier die sozialen Medien wenig nützen. Lernstress kommt hinzu. Und jene allgegenwärtige Atmosphäre der Angst. Man darf sich also nicht wundern, wenn die jungen Leute heimliche Treffen veranstalten, im Wald oder in irgendwelchen Kellern, einfach nur um sich ein kleines Stück „normales Jungsein“ zurückzuerobern!

Ein flächendeckendes Angebot von Jugendberatungsdiensten tut Not. Möglichkeiten der Freizeitgestaltung in Kleingruppen müssten eröffnet werden, natürlich mit Hygiene-Konzept. Außerdem wäre zu überdenken, ob die Schulschließungen unter epidemiologischen Gesichtspunkten wirklich nötig sind. Das Wohl der Jugendlichen kann doch den Verantwortlichen nicht egal sein!

Nun habe ich also doch ein kleines politisches Statement abgegeben! Wir Jugendberater und Jugendtherapeuten können den Jugendlichen nur als Gesprächspartner zur Verfügung stehen, falls sie das wollen, und ihnen ein paar Tipps geben. Ansonsten sind uns die Hände gebunden.

*

Ein Wort an die Jugendlichen

Klar, ihr findet es schrecklich, wenn euch Erwachsene mit klugen Ratschlägen nerven. Aber genau das habe ich vor. Wobei meine Ratschläge gar nicht mal besonders klug, sondern eigentlich sehr naheliegend und schlicht sind. Es gibt freilich ein Problem: Man kann sich manchmal so schlecht auffragen, das als richtig erkannte Naheliegende auch zu tun. (Wer noch nie in diesem Dilemma gesteckt hat, möge vortreten. Ich nicht.)

In dieser schwierigen Zeit sind vor allem vier Dinge zu beachten:

- 1)** Reißt euch immer mal wieder vom PC los, ihr braucht **Bewegung!** Am besten draußen, am allerbesten in der freien Natur. Kein Gesetz, keine Verordnung spricht dagegen. Einige Übungen für zu Hause findet ihr im Elternbrief auf den Seiten 8 und 9.
- 2)** Ihr solltet **Freundschaften** pflegen, jetzt erst recht. Telefonieren, skypen, mailen, klar, ein Lob der Technik! Aber glaubt mir, es ist auch etwas ganz Besonderes, richtige Briefe zu schreiben an Menschen, die



jki

einem wichtig sind. Handgeschriebene Briefe werden oft aufgehoben und in Ehren gehalten. Ich lese noch heute, als 70-Jähriger, Briefe, die mir vor ca. 55 Jahren meine geliebte Cousine schrieb. - Man kann auch zusammen literarische Texte verfassen, etwa Fantasy-Geschichten, das geht online gut. Wer weiß, vielleicht wird später ein selbstverlegtes Buch daraus. (Diese Idee verdanke ich zwei sechzehnjährigen Mädchen. Sie haben das tatsächlich gemacht, allerdings schon vor der Corona-Krise.) Außerdem: Trefft euch mit Freunden! Ich meine: „life“. Völlig verboten ist das zum Glück nicht. Informiert euch über die jeweils geltenden Bestimmungen (sie ändern sich ja dauernd) und nutzt verbliebene Freiräume, um etwas miteinander zu unternehmen, zu zweit, zu dritt, je nachdem. Ein Picknick bei Sonnenschein, ein Waldspaziergang, eine kleine Radtour (alles natürlich unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln) ... das hebt die Stimmung. Garantiert.

3) Ihr könntet ja mal überlegen, was die **Kunst** sonst noch alles hergibt. Besorgt euch Ton, Speckstein oder Mal-Utensilien, und dann los! Nichts kann schiefgehen. Auch aus Steinen, Ästen, Scherben und so weiter lassen sich wunderbare Skulpturen oder Collagen machen. Schreibt Gedichte! Komponiert Lieder! Lasst gute Freunde daran teilhaben, das sollte kein Problem sein, ihr seid ja alle PC-Freaks, fit im Verschieken von Videos, Fotos etc. Setzt euch einfach mit Künstlern in Verbindung, die freuen sich und geben gern Ratschläge.

4) Geistiges Futter. Die schulische Kost ist zwar manchmal schwer verdaulich, aber im allgemeinen wenig nahrhaft, wenn ich das so sagen darf. Entdeckt die Welt der Literatur! Ich spreche von richtig guter Literatur: Feinkost und trotzdem spannend. Lesen ist zwar irgendwie aus der Mode gekommen, seit alle Welt nur noch Filme guckt, aber man kann ja gelegentlich etwas machen, was nicht unbedingt jeder macht. Außerdem gibt es Hörbücher. Lasst euch von Buchhändlern oder anderen Literaturkennern beraten. (Googelt „Litera-Dur, Klassiker und Neuerscheinungen der Jugendliteratur“.) Ich bin sicher, ihr könnt sogar mit philosophischen Werken etwas anfangen, wenn euch jemand hilft, das Richtige zu finden. Berühmt geworden ist *Sophies Welt* von Jostein Gaarder. Empfehlenswert außerdem: Cecile Landau, Andrew Szudek, Sarah Tomley, *Das Philosophie-Buch. Große Ideen und ihre Denker*; sowie: Valentin Wember, *Vom Willen zur Freiheit. Eine Philosophie für die Jugend* (Bd.1) und *Von der Kraft des Verstehens. Eine Philosophie für die Jugend* (Bd.2). Wenn der Begeisterungsfunke übergesprungen ist, schreibt meinen Kolleg*innen und mir, dann organisieren wir mit euch einen Online-Philosophie-Workshop zu Themen wie Liebe, Freiheit, Menschenwürde, Angst, gut und böse, Natur und Technik etc. Oder ihr macht das einfach selbst.

Also: Lasst euch nicht für dumm verkaufen, Corona-Krise hin, Corona-Krise her!

In Bewegung bleiben, körperlich und geistig, Freundschaften pflegen, kreativ sein ... das kann uns niemand verwehren. Ansonsten brauchen wir jetzt alle viel Geduld und jede Menge gute Ideen.

April 2021

Henning Köhler

(Für den Freundeskreis Janusz Korczak Institut)



**Unser Telefondienst „Pädagogische Beratung in der Corona-Krise“
(auch für Jugendliche):**

- **Katja Bach**, Diplom Heilpädagogin, Pädagogische Beraterin (Berlin),
Termin nach Vereinbarung unter k.bach@gmx.com
- **Eveline Lied**, Heilpädagogin, Pädagogische Beraterin
(Praxis *Im Einklang*, Schriesheim bei Heidelberg),
Mo. 17 bis 18 Uhr, Tel. 06203 / 924 327
- **Dietmar Derrez**, Diplom Kunsttherapeut (FH), Pädagogischer Berater
(Janusz-Korczak-Institut Nürtingen),
Fr. 17.30 bis 18.30 Uhr, Tel. 0176 / 172 622 12
- **Dr. med. Silke Schwarz**, Ärztin, Schulärztin (Bonn),
Wissenschaftlerin und Forscherin (Universität Witten/Herdecke),
Termin nach Vereinbarung unter silke.schwarz@uni-wh.de
- **Sibylle Stiller**, Familienzentriertes Stressmanagement und Künstlerische Therapie,
Beratung von Kindern und Eltern in Bonn und Köln,
erreichbar Dienstag von 18 bis 20 Uhr, Tel. 0175 / 995 94 89
- **Daniela Knobelsdorf**, Dipl. Sozialpädagogin, Pädagogische Beraterin
(Janusz-Korczak-Institut Nürtingen),
Mi. 10 bis 11 Uhr, Fr. 18 bis 19 Uhr, Tel. 0173 / 978 50 48
- **Friedmar Hüfler**, Erlebnispädagoge, Dipl. Sozialpädagoge,
Termin nach Vereinbarung unter fhuefler@email.de

Aktualisierte Termin und Kontaktdaten finden Sie auf der Homepage des JKI.

Janusz-Korczak-Institut

Plochinger Str. 14
72622 Nürtinger
www.jk-institut.de

Henning Köhler verstarb unerwartet am Donnerstag, den 8. April 2021.

Mitglieder des Freundeskreises des Janusz-Korczak-Instituts veröffentlichen diesen Text von Henning Köhler posthum und arbeiten in seinem Sinne weiter.

