

## Corona Virus: Wie spreche ich mit meinem Kind darüber und wie arbeiten wir Erfahrungen gemeinsam auf?

Liebe Eltern und liebe Angehörige!

Die Welle ebbt langsam ab. Durch die am 24. April 2020 verkündete Strategie für die stufenweise erfolgenden Schulöffnungen und auch das Wiener Konzept für ein schrittweise stattfindendes Wiederhochfahren der Kindergärten, bekommen Eltern nun endlich ein wenig Planungssicherheit zurück und die langsame Rückkehr in die (vorerst veränderte) „Normalität“ wird greifbarer. Die durch das neuartige Corona Virus (COVID-19) verursachte Pandemie stellte in den vergangenen Wochen (und stellt noch immer) sämtliche Mitglieder unserer Gesellschaft vor neuartige Herausforderungen.

Nicht vergessen werden darf in dieser Situation **das kindliche Erleben** dieser belastenden, möglicherweise bei manchen sogar traumatisierenden, Situation. Allzu leicht können Auswirkungen auf kindliches Erleben übersehen werden.

Einerseits wegen der verbalen Kommunikationsfähigkeit, denn Kinder drücken sich anders als Erwachsene aus. Kinder sprechen Belastungen weniger direkt an. Häufig drücken sie diese im Spiel oder durch Zeichnungen aus. Andererseits halten Kinder, entwicklungspsychologisch betrachtet, nur sehr wenige negative Emotionen aus und lenken sich daher stärker ab. Dies passiert aus einer instinktiven Schutzreaktion heraus. Dadurch kann bei Erwachsenen dann oft der Eindruck entstehen, dass Kinder die Belastung gar nicht wahrnehmen. **Klar ist allerdings, dass Kinder sehr viel aus dieser Zeit mitbekommen und ihre Bezugspersonen dies auf keinen Fall unterschätzen sollten.** Selbst wenn für Kinder das Gesamtbild nicht greifbar ist, so nehmen sie doch sämtliche Stimmungen, Anspannungen und Verunsicherungen wahr. Umso wichtiger ist es, dass sich Eltern aktiv mit ihren Kindern mit den Geschehnissen der vergangenen Wochen auseinandersetzen und sie dabei unterstützen, diese Geschehnisse in ein Gesamtbild, in einen Abschnitt der eigenen Geschichte, einzuordnen.

Auf alle Fälle ist es förderlich, dem Kind/den Kindern eine eigene innere Haltung zu vermitteln: *„Ich bin da, ich dränge dich nicht und überlasse dir das Tempo, aber ich bin offen und bereit, alle deine Fragen ehrlich so gut ich kann zu beantworten, und mich mit dir mit diesem Thema auseinanderzusetzen“.*

In diesem Beitrag möchten wir Ihnen einige Anregungen geben, wie Sie mit Ihrem Kind oder mit Ihren Kindern ins Gespräch über belastende Ereignisse kommen können.

### 1. Bearbeitung des Themas über Zeichnungen

Gerade mit jüngeren Kindern oder Kindern, die sich verbal nicht ausdrücken können, kann das Thema ‚Pandemie‘ durch zeichnerisches Gestalten aufgearbeitet und in einen Rahmen gebracht werden. Mit dem Kind kann ein Zeichenprojekt zu „Meine eigene Geschichte in der Pandemie“ gestartet werden.

*Sehr belastende Situationen werden häufig als Bruch in der Biographie erlebt. „Und plötzlich war alles anders.“ „Nichts ist mehr so wie es einmal war“. Die Vergangenheit ist nicht mehr zugänglich und die Erlebnisse können schwer in die eigene Geschichte eingeordnet werden. In solchen Situationen ist es hilfreich, den Fokus nicht isoliert auf fragmentierte Geschehnisse zu richten, sondern die **gesamte** Geschichte Revue passieren zu lassen und in das eigene Weltbild einzuordnen.*

Beispiele von Zeichnungen, die im Rahmen des Projekts „Meine eigene Geschichte in der Pandemie“ angefertigt werden können:

Was war davor? Mit wem war ich zusammen, als ich von der Pandemie erfahren habe? Ein Bild von Corona. Bilder von sich selbst und lieben Menschen, die während der Zeit für mich da waren. Was hat mir in dieser Zeit besonders Spaß gemacht? Bilder von Menschen, die ich besonders vermisst habe. Familienaktivitäten während der Zeit der Isolation. Zeichnung der Bildungseinrichtung, die nicht besucht werden durfte. Zeichnung vom Lieblingshobby oder von der Lieblingsbeschäftigung. Eine Zeichnung darüber, was ich über die Pandemie gehört habe oder gesehen habe. Eine Zeichnung von mir selbst, was ich später als Erwachsene/Erwachsener einmal tun möchte. Bilder von Helfer\*innen in dieser Zeit. Ein Bild von mir, wie ich jemandem helfe.  
...

Dies ist nur eine Reihe von Vorschlägen, die sich an die jeweilige individuelle Situation adaptieren lassen. Wichtig ist es, eine chronologische Einordnung möglich zu machen und sich die Zeit zu nehmen, einerseits Belastungen anzuerkennen und andererseits auch positive Aspekte in den Fokus zu rücken und ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit zu fördern.

## 2. Über Geschichten Erlebnisse bearbeiten

Wie bereits zuvor erwähnt, halten Kinder, entwicklungspsychologisch betrachtet, nur sehr wenige negative Emotionen aus und lenken sich stärker ab. Daher eignen sich sogenannte Projektionsflächen, um über belastende Erlebnisse sprechen zu können. In diesem Sinne stellen wir Ihnen eine Struktur für das Erzählen von Geschichten vor, die angewandt werden kann, um die Geschehnisse der vergangenen Wochen entsprechend dem Entwicklungsstand des Kindes als Geschichte „durchzuarbeiten“. Manche Kinder bleiben ganz bei den Protagonist\*innen der Geschichte, andere sagen häufig: „Wie bei mir...“ und wechseln zur eigenen Person. In beiden Fällen bietet die Geschichte einen einfachen Einstieg in das Thema und öffnet den Raum für Fragen und Themen, die Kinder beschäftigen.

### Struktur der Traumageschichten

in Anlehnung an J. Lovett (2000) bzw. Greenwald (2001), zitiert nach Kernstock-Redl (2018)

#### **1.) Einleitungssatz, guter Beginn, sichere Atmosphäre**

*z.B. Es war einmal ein kleines Löwenkind, das lebte glücklich und zufrieden, ...*

#### **2.) Belastendes Erlebnis, aus Sicht der/des Betroffenen**

*z.B. Das durfte eines Tages seine Löwenhöhle nicht mehr verlassen, draußen drohte eine große Gefahr und es durfte plötzlich all seine lieben Tierfreundinnen nicht mehr treffen, ...*

#### **3.) Belastende, negative Selbstüberzeugung**

*z.B. Es war so traurig und einsam, hatte Angst und dachte, es würde seine Tierfreundinnen und Löwengroßeltern nie wieder treffen, ...*

#### **4.) „Das kann leider passieren! Leider, leider.“**

#### **5.) Gute Wendung, eventuell den wichtigen Beitrag des Kindes betonen**

*z.B. Das Löwenkind machte in dieser Situation etwas ganz Richtiges, es begann, die Zeit mit der Löwenfamilie im engen Kreis und die viele Aufmerksamkeit zu genießen und kuschelte sich ganz oft in das weiche Fell der Löweneltern, unter der großen Pranke des Löwenpapas fühlte es sich sicher und geborgen, es erfand neue Spiele, ... , es hätte auch etwas anderes machen können, aber es ... und dann plötzlich veränderte sich die Situation wieder und seine Eltern sagten ihm, die Gefahr sei nun vorbei und es dürfe wieder mit seinen Tierfreundinnen spielen und jagen und ...*

**6.) (zu Schritt 3) Passende, heilsame, positive Selbstüberzeugung**

*z.B. Es lernte, dass schwierige Zeiten wieder vorbei gehen, es sich die Zeit auch mit schönen Spielen mit den Löweneltern vertreiben konnte und irgendwann die Zeit kommt, in der es wieder mit seinen Tierfreundinnen losziehen kann, Abenteuer erleben und die aufregende große Welt erkunden kann, ...*

**7.) Gutes und sicheres Ende; Abschluss-Satz und/oder Ausstiegs-Ritual**

*z.B. Eine Zeitlang dachte es noch voll Schrecken an diese so plötzlich aufgetretenen Veränderungen dieser Zeit zurück, aber dann lernte es, dass die Gefahr nun vorbei war und es unbesorgt ...)*

Die angeführten Beispiele verstehen sich als sehr rudimentäre Anregungen für das Verständnis der Struktur. Je nach persönlichen Erlebnissen und individuellen Situationen sehen die einzelnen Abschnitte ganz unterschiedlich aus und sollen auf alle Fälle zu einer bunten, dem Entwicklungsstand des Kindes, entsprechenden interessanten Geschichte ausgeschmückt werden.

Am Ende dieses Beitrags möchten wir darauf hinweisen, dass diese vergangenen Wochen natürlich nicht ausschließlich als belastend von Kindern erlebt wurden. Viele von ihnen haben neue Erfahrungen gesammelt sowie bestimmt auch die viele Nähe, die sie in diesem Ausmaß zu ihren Eltern für gewöhnlich nicht haben, sehr genossen. Wichtig ist lediglich, Kindern die Möglichkeit für die Aufarbeitung und Einordnung dieser ungewöhnlichen Situation zu geben.

*Verfasserin: Johanna Dorfner*

**Verwendete Literatur:**

Kernstock-Redl, H. (2018): Geschichten als wirksame psychologische Intervention. Vortrag BÖP, Wien 11.12.2018

Kliman, G., Oklan, E., Wolfe, H. (2019): Meine Geschichte der Pandemie. Arbeitsmappe mit Anleitung zu Aktivitäten von Kindern, Familien, Lehrern und Pflegepersonen in aller Welt.

**Teilen Sie uns auch gerne Ihre persönlichen Erfahrungen und Strategien mit ...**

**... die **Beratungsstelle für (Vor-) Schulische Integration** ist für Sie  
telefonisch und schriftlich erreichbar!**

**Sie erreichen uns:**

Montag bis Donnerstag: 9.00 – 15.00 Uhr

Freitag: 09.00 – 13.00 Uhr

Telefon: 01/789 26 42-12

E-Mail: [lernen@integrationwien.at](mailto:lernen@integrationwien.at)

Viele News finden Sie derzeit auf [Facebook](#) sowie auf unserer [Website](#)!

Viele Grüße & bis bald

Ihr Team **VorSchulische Beratung**

4. Mai 2020