

April, 2020

Corona für Kinder

Wie es gelingt mit Kindern über die aktuelle Situation zu sprechen

Von Dr. Barbara Zollinger, Zürich, in Zusammenarbeit mit Regine Niesen, Deisenhofen

Was wir den Eltern sagen können

Ein wichtiger Teil der entwicklungspsychologischen Sprachtherapie besteht darin, mit den Kindern über ihre möglichen Gedanken und Gefühle zu sprechen. Gerade jetzt in der Coronakrise ist dies für sie besonders wichtig. Kinder brauchen jetzt Erwachsene, die das Schwierige in Worte fassen, um es besser zu begreifen zu können und ihnen auf diese Weise Sicherheit und Hoffnung zu geben. Die meisten von uns sprechen nicht oft über ihre Gefühle. Benennen Erwachsene ihre eigenen Gedanken und Gefühle in Bezug auf Stress, Sorgen, Trauer und Angst, können die Kinder jedoch viel von ihnen lernen. Denn dadurch, dass Erwachsene den Gefühlen einen Namen geben, machen sie diese fassbar und es entsteht die Möglichkeit, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Bauchschmerzen, ein komisches Gefühl in der Brust, Herzklopfen, Angst oder Unsicherheit können eingeordnet und besser verstanden werden. Wörter helfen, etwas besser zu erfassen.

Beispiele, wie sie Gefühle, die sie bei ihren Kindern wahrnehmen, aufnehmen könnten:

„Ich merke du bist so unruhig und angespannt. Ich bin auch angespannt, unsicher - so eine Situation hatten wir noch nie - wir halten zusammen. Ich bin für Dich da.“

„Ich spüre du bist bedrückt, du machst dir Sorgen. Du verstehst vielleicht gerade nicht, warum du dich nicht mit deinen Freunden treffen darfst. Das kann ich gut verstehen - das Virus ist neu.“

„Papa braucht gerade Ruhe. Es ist anstrengend zu arbeiten und sich zu konzentrieren. Ich muss jetzt auch eine Pause machen, dann geht es nachher wieder besser.“

„Puuh, jetzt bin ich gerade wütend... ich gehe besser in den Keller und lasse da Dampf ab.“ Oder: „Ich muss jetzt mal meine Freundin anrufen, danach geht es mir wieder besser.“

„Oh... ich spüre Du bist traurig. Das bin ich auch gerade öfter, wenn ich die Nachrichten schaue.... Die Situation macht vielen Menschen Angst... Wir halten jetzt fest zusammen...“

Wie wir auf Fragen der Kinder eingehen können

Warum müssen wir zu Hause bleiben? Warum kann ich nicht in den Kindergarten oder auf den Spielplatz?

Seit ein paar Wochen gibt es auf der Welt etwas ganz Kleines das Corona-Virus heisst und sehr gefährlich sein kann. Deshalb müssen alle Menschen aufpassen, dass sie dieses Virus nicht bekommen.

Was ist das Corona-Virus?

Das Corona-Virus ist ein mini-mini-kleines Etwas. Es ist kein Tier und keine Pflanze und so klein, dass man es nicht sehen kann. Zuerst war es nur in wenigen Menschen drin. Dann kam es aber in Form von kleinen Tröpfchen zu vielen anderen Menschen. Es ist rund und hat aussen viele Häklein, die aussehen wie kleine Kronen. Deshalb heisst es auch Corona-Virus. Corona bedeutet nämlich Krone. Wenn ein Mensch hustet oder spricht, hält sich das Virus

mit den Häkchen an den kleinen Tropfen, die beim Husten oder Sprechen entstehen können, fest und geht so zu anderen Menschen in den Hals und dann in die Lunge. Die Lunge brauchen wir zum Atmen. Wenn das Virus da drin ist, macht es diese kaputt. Der Mensch kann dann nicht mehr gut atmen, er muss husten und bekommt Fieber. Bei Kindern ist die Lunge noch jung und frisch, weshalb das Virus nicht so schlimm ist. Manchmal haben Kinder nur etwas Fieber. Je älter die Menschen sind, desto gefährlicher ist es.

Warum darf ich Oma und Opa nicht sehen?

Oma und Opa sind die Eltern von Mama und Papa und deshalb meist schon etwas älter. Das Virus kann für sie sehr gefährlich sein. Wenn sie es bekommen, kann es sein, dass sie nicht mehr gut atmen können und vielleicht sogar sterben müssen. Deshalb müssen alle ganz gut darauf achten, dass das Virus auf keinen Fall zu Oma oder Opa springen kann. Am besten geht das, wenn man ganz weit weg voneinander ist. Für Kinder ist es aber schwierig, weit weg von Oma und Opa zu bleiben und sie nicht berühren zu dürfen. Darum sollte man Oma oder Opa besser gar nicht sehen. Kinder können aber mit Oma und Opa telefonieren oder skypen, ihnen einen Brief schreiben oder eine Zeichnung für sie machen.

Was passiert, wenn man stirbt?

Ein Mensch stirbt, wenn Organe, die wir zum Leben brauchen, nicht mehr funktionieren. Organe sind Teile in unserem Körper drin, wie zum Beispiel das Herz, die Lunge, der Darm oder das Gehirn. Alle Organe sind miteinander verbunden. Wenn ein Organ kaputt ist, können die anderen auch nicht mehr gut funktionieren. Man kann dann nicht mehr atmen, denken, fühlen. Wenn der Mensch stirbt, ist er ganz ruhig, wie wenn er schlafen würde – nur kann er nicht mehr aufwachen.

Da die toten Menschen uns nicht erzählen können, was nach dem Sterben passiert, wissen wir das auch nicht. Wir können uns aber etwas Schönes vorstellen, zum Beispiel, dass aus dem Mensch ein Engel wird, der auf einer Wolke im Himmel sitzt, oder dass er dann irgendwo an einem ganz schönen Ort ist, den wir alle aber nicht sehen können.

Muss ich auch sterben?

Ja, alle Menschen und auch alle Tiere und Pflanzen müssen einmal sterben. Die meisten sterben aber erst, wenn sie ganz alt sind. Kinder haben also fast immer noch ganz viel Zeit zum Leben.

Warum darf ich denn meine Freunde auf dem Spielplatz nicht mehr sehen?

Damit das Virus nicht von einem Menschen zum anderen kommen kann, sollte man wenn möglich nicht zu nah beieinander sein. Wenn Kinder miteinander spielen, sind sie aber oft ganz nahe zusammen. Wenn das Virus in einem Kind drin ist, passiert meist nicht so viel, weil eben Kinder noch jung sind und eine starke gesunde frische Lunge haben. Wenn das Virus dann aber zuhause vom Kind zu einer älteren Person und dann immer weiter zu anderen geht, trifft es doch irgendwann auf einen Menschen, der nicht so gesund ist und dann ist es gefährlich.

Warum muss ich immer die Hände waschen?

Wenn ein Mensch mit einem Virus hustet und manchmal auch wenn er spricht, verliert er Tröpfchen. So kann das Virus überall landen – auf dem Tisch oder auf einem Stuhl – oder auf der Hand. Wenn diese Person dann etwas anfasst, ist das Virus auch dort – zum Beispiel auf dem Knopf im Lift oder im Tram. So verteilt sich das Virus, ohne dass wir es bemerken. Fasst nun ein anderer Mensch etwas an, wo das Virus draufliegt, kann es dann auch auf seine eigene Hand kommen. Wenn der Mensch mit dieser Hand an seine Nase fasst oder diese zum Mund bringt, kann das Virus so in ihn reinkommen. Deshalb muss man immer sofort die Hände waschen, wenn man von draussen nach Hause kommt. Man muss die Hände ganz lange mit Seife und lauwarmem Wasser waschen und danach auch gut abtrocknen.

Warum muss Mama/Papa zu Hause arbeiten?

Wenn die Menschen im Büro arbeiten, gemeinsam Mittagessen und zusammen mit der Strassenbahn nach Hause fahren, ist es schwierig Abstand zu halten. Das heisst, sie sind dann oft nahe zusammen. Deshalb ist es besser, sie gehen gar nicht raus, sondern bleiben zuhause und arbeiten.

Warum sind Mama und Papa manchmal so ungeduldig oder wütend und frustriert? Warum schreien und streiten sie so oft?

Weil das Virus so mini-mini-klein ist, dass man es gar nicht sehen kann und weil es trotzdem so gefährlich ist, macht es den Menschen Angst. Normalerweise können wir etwas gegen die Angst machen, zum Beispiel vor einem gefährlichen Hund davonlaufen oder nicht in den dunklen Wald gehen. Dem Virus kann man nicht so gut davonlaufen. Wenn man nichts machen kann, macht dies viele Menschen unsicher, hilflos, manchmal auch wütend oder frustriert. Sie sind dann empfindlich, schimpfen wegen Kleinigkeiten, sind ungeduldig, schreien oft scheinbar ohne Grund.

Für viele Menschen ist es auch so, dass sie wegen dem Virus nicht arbeiten können und deshalb auch kein Geld verdienen. Sie haben dann Angst, dass sie bald nichts mehr kaufen können und Sorge, dass sie ihre Familie nicht mehr richtig ernähren können, wenn das lange so weitergeht. Wegen dieser Sorge sind sie dann ebenfalls empfindlich und manchmal wütend – eigentlich auf das Virus, aber das sieht man ja nicht. Deshalb sind sie dann einfach auf irgendjemanden oder irgendetwas anderes wütend.

Mama und Papa haben es gerne, wenn ihre Kinder draussen spielen, rennen, lachen und fröhlich sind. Wegen dem Corona-Virus müssen aber alle ganz viel zuhause sein und manchmal finden es Mama und Papa in der Wohnung einfach zu laut, wenn die Kinder spielen und herumrennen. Mama und Papa werden dann müde, und auch deshalb schimpfen sie häufiger.

Warum können wir nicht in die Ferien fahren? Gibt es keine Orte ohne Virus?

Es gibt ein paar Orte auf der Welt, wo es noch keine Viren gibt. Das sind eine Art Inseln. Die Menschen dort sind natürlich sehr froh, dass alle gesund sind. Und sie wollen auf keinen Fall, dass Menschen mit einem Virus zu ihnen kommen. Deshalb verbieten sie oft, dass man zu ihnen auf die Insel kommt. Wenn man in die Ferien fährt, schleppt man das Virus vielleicht mit und es kann dann an einem anderen Ort auf andere Menschen springen. Deshalb sollte man im Moment nicht in die Ferien fahren, sondern am besten zuhause bleiben.

Wie lange dauert diese Situation noch? Wann darf ich wieder in die Kita?

Im Moment wissen wir das noch nicht. Aber viele sehr kluge Menschen auf der ganzen Welt versuchen, eine Abwehr gegen das Virus zu finden. Zum Beispiel ein Medikament, welches das Virus kaputt macht, wenn es in einem drin ist. Oder eine Impfung, die macht, dass das Virus gar nicht in den Menschen reinkommen kann. Wir alle hoffen ganz fest, dass die klugen Menschen das bald schaffen! Noch müssen wir aber geduldig und vorsichtig sein und uns einfach darüber freuen, dass wir gesund sind – auch wenn das manchmal schwierig ist.

Eine gute **Erklärung zum Corona-Virus** findet man auch auf Youtube: Das Coronavirus Kindern einfach erklärt. Stadt Wien



Foto: Bettina Eichenberg, Hamburg