

Kinder und Jugendliche:  
was sie belastet und was ihnen hilft

# MIT CORONA AUFWACHSEN

Lockdown statt Entdeckungsdrang, Social Distancing statt Begegnung, Homeschooling statt Schulalltag: Die Pandemie hat das Leben von Millionen Kindern und Jugendlichen stark gedrosselt. Psychische Belastungen bei Heranwachsenden haben dadurch in den letzten 18 Monaten deutlich zugenommen – von Ängsten und Sorgen bis hin zu Aggressivität, Essstörungen und Suizidgedanken. Die Berliner Kinder- und Jugendpsychiaterin Dr. Claudia Schmidt-Troschke schildert, was die mit Corona einhergehenden Einschränkungen für die verschiedenen Entwicklungsphasen von Kindern und Jugendlichen bedeuten – und welche Initiativen Eltern und offizielle Stellen ergreifen können, um nicht wieder in die gleiche Situation zu geraten.

**H**anna ist 11, als ihr Leben immer mehr Hins Stocken gerät. Die Schule schließt, Unterricht gibt's über Wochen nur am Rechner. Dann mal Wechselunterricht, mal nicht, Maskenpflicht, Sport und Hobbys fallen aus. Fast keine Freunde mehr treffen, die Großeltern sowieso nicht, ein Leben auf Distanz, kaum Nähe, kaum Berührung: Draußen ist Corona, schon seit einem Jahr. Erste, zweite, dritte Welle ... Drinnen, in ihr, wird alles immer grauer, schwärzer, gleichgültiger. Nichts macht *Hanna* mehr Freude, ist ja eh kaum noch etwas möglich. Was mal ihr Alltag war und selbstverständlich, rückt in immer weitere Ferne. Weil sie morgens nicht in die Schule muss, geht sie abends immer später ins Bett, tagsüber kreisen ihre Gedanken immer häufiger ums Alleinsein, Angst vor Ansteckung oder andere zu infizieren, dazu die Sorge, wie wegen des Lernens zu Hause ihr Zeugnis ausfallen und ob sie es aufs Gymnasium schaffen wird – in Berlin, wo *Hanna* lebt, geht die Grundschule bis zur sechsten Klasse. Besonders vor dem Einschlafen wird sie von ihren Zweifeln und Ängsten eingeholt, sodass sie erst recht nicht in den Schlaf findet. Die Kinder- und Jugendpsychiaterin *Claudia Schmidt-Troschke* aus Mühlenbeck nördlich von Berlin stellt schließlich im Frühjahr bei *Hanna*, die in Wirklichkeit anders heißt, Schlafstörungen bei einer depressiven Episode fest.

### PSYCHOEDUKATION DER ELTERN ZEIGT NEUE WEGE

„Es war dann wichtig, dass die Mutter diese Angstschleifen nicht mehr mit dreht und dadurch verstärkt“, erklärt die Fachärztin, die besonders auf Psychoedukation der Eltern setzt: Erklären, wie Leiden entsteht und wie man wieder hinausfindet. „Was lerne ich alles, und was lerne ich vielleicht gerade an Ungünstigem?“, fügt sie hinzu. Wiederholen heißt lernen. Das gilt besonders auch für negative Gedanken. Je öfter man sich in ihnen verliert, desto mehr verankern sie sich als „wahr“. „Bei solchen depressiven Gedanken ‚lernt‘ man im Übermaß, sich zu sorgen“, erläutert die 55 Jahre



Homeschooling verlangt den Kindern viel ab und kann den Präsenzunterricht nicht ersetzen

alte Medizinerin und Psychotherapeutin – und schlug der Mutter vor, abends im Bett wieder ein kleines Ritual wie Vorlesen einzuführen – und wenn die Tochter erneut auf ihre Sorgen zu sprechen kam, sie davon abzulenken. „Das war der ‚Zipfel‘, an dem sie die Schlafstörungen zu packen bekamen“, so *Schmidt-Troschke*. Die Mutter, zuvor hilflos angesichts von *Hannas* Not, gewann ihre Sicherheit zurück, was wiederum *Hanna* half, wieder mehr Halt zu finden. Der gewohnte Rhythmus von Tag und Nacht, Wachsein und Schlafen, kehrte zurück. Darauf konnte *Hanna* aufbauen, auf einmal war auch die Lust wieder da, etwas zu unternehmen. Es wurde Sommer, parallel gingen die Infektionszahlen zurück, sodass *Hanna* sich auch direkt besser ausprobieren konnte und ihr Leben wieder mehr Farbe bekam. „Für dieses Mädchen hat dieser Weg gut funktioniert“, sagt *Claudia Schmidt-Troschke*, „leider gelingt das nicht immer.“

### SEELISCHE NOT – LANGE WARTEZEITEN FÜR THERAPIEPLÄTZE

Denn *Hanna* ist mit ihren Erfahrungen keineswegs allein. Zahlen haben unseren Umgang mit der Pandemie bestimmt, vor allem Zahlen dokumentieren inzwischen auch das Ausmaß, wie stark Kinder und Jugendliche insbesondere seelisch unter der Corona-Pandemie gelitten haben – und noch unter den Folgen leiden. Die *Deutsche Psychotherapeutenvereinigung*

hat ihre Mitglieder die letzten beiden Januar-Wochen der Jahre 2020 und 2021 vergleichen lassen und allein bei Anfragen zu Therapieplätzen für Kinder und Jugendliche eine Zunahme um 60 % registriert. Weil es in Deutschland nicht nur einen Pflege-, sondern auch einen Psychotherapie-Notstand gibt, bekamen nur 1,6 % der Betroffenen binnen einer Woche einen Behandlungsplatz, 8,6 % innerhalb eines Monats, 21,8 % innerhalb von drei Monaten, knapp ein Drittel binnen eines halben Jahres, fast 40 % mussten länger als ein halbes Jahr warten. Das ist sehr viel Zeit, wenn ein junger Mensch psychisch leidet und dringend Hilfe braucht. Am häufigsten, twitterte der Verband die Rückmeldung eines Mitglieds, träten Zukunftsängste auf, sozialer Rückzug sowie Panikstörungen: Dabei befallen einen ohne äußeren Anlass Beklemmungen, Atemnot, Herzrasen und Todesangst.

### ERSCHÖPFTE, ANGESPANNTE ELTERN – SORGENVOLLE, ÄNGSTLICHE KINDER

Während der erste Lockdown beinahe noch sportlich genommen wurde und Eltern kreativ wurden mit Corona-konformen Lösungen für Ausflüge oder Feiern, waren viele Mütter und Väter im zweiten Lockdown selbst ermattet. Erschöpft vom Spagat zwischen Homeoffice und Homeschooling und der Tatsache, jetzt mit Kind und Partner oft rund um die Uhr zusammen zu sein. Die Atmosphäre zu Hause bot vielfach keinen entspannenden Gegenpol mehr zu Job, Kita und Schule, sondern spiegelte zunehmend die nervliche Anspannung aller Familienmitglieder, die sich in Streitigkeiten entlud. Eltern sorgten sich und grübelten, Kinder genauso. Jedes vierte Kind klagte darüber, als im Sommer die COPSYS-Studie am Hamburger *Universitätsklinikum UKE* nach psychischen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen fragte: Sie waren von 18 % vor Beginn von Corona gestiegen auf etwa 30 % während der Pandemie – und stiegen weiter an, wie eine zweite Umfrage im Winter 2020/2021 ergab: Sorgen und Ängste hatten zugenommen,

neben depressiven Symptomen traten vermehrt psychosomatische Beschwerden auf wie Bauch- und Kopfschmerzen. Dazu fehlte es an Sport und Bewegung. Fast jedes dritte Kind litt unter psychischen Auffälligkeiten. Besonders betroffen waren Kinder aus sozial schwachen Familien oder solchen mit Migrationshintergrund.

### SCHLAFSTÖRUNGEN ALS ZEICHEN EINER DEPRESSION

Perspektivlosigkeit, „dass das Leben nicht mehr so wird wie vorher“, und Angst um ihre Zukunft nannten als ihre größten Ängste in der Pandemie auch rund 4.000 Kinder und Jugendliche aus Österreich und Deutschland, die *Prof. Manuel Schabus* und *Esther-Sevil Eigl* vom *Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften der Universität Salzburg* für ihre Studie „Jetzt sprichst du“ befragten. Der Schlaf Forscher stellte auch fest, dass 40 % der Befragten über Schlafstörungen klagten: „Das ist sehr ungewöhnlich, normalerweise beginnt das frühestens im Alter von 35 Jahren.“ (siehe Interview Seite 20)

Schlafstörungen wurden auch *Claudia Schmidt-Troschke* seit Beginn der Pandemie häufiger in der Praxis geschildert. Sie gehören zu den Symptomen für depressive Verstimmungen oder Depressionen, wegen derer sich mit Beginn der zweiten Welle, vom Herbst 2020 an, vermehrt Familien mit ihren Kindern an die Medizinerin wandten. Zumal, wenn noch Suizidgedanken hinzukamen. „Ebenso zugenommen haben auch in meiner Praxis verschiedenste Ängste und Angststörungen, etwas stärker ausgeprägte soziale Phobien“, berichtet die Psychiaterin, die ab 2013 einige Jahre die *Psychosomatische Station für Kinder und Jugendliche am Gemeinschaftskrankenhaus in Herdecke* als Oberärztin leitete und 2016 ihre eigene Praxis eröffnete. „Und dann kamen während der Pandemie Kinder zu mir, die ohnehin schon eine Schulphobie haben, etwa weil sie den Eindruck haben, aufgrund ihrer Leistung nicht mithalten zu können, oder weil sie schüchtern sind oder sich von anderen schlecht bewertet fühlen, das hat sich immens verstärkt.“

In dieser Situation wäre es therapeutisch wichtig gewesen, die Angst zu mindern, indem man sich ihr stellt. „Doch diese ‚Desensibilisierung‘ war ja nicht möglich“, sagt *Claudia Schmidt-Troschke*, „so konnte sich die Angst noch (zusätzlich) verstärken.“ Häufiger wurden ihr auch emotionale Konflikte geschildert und Wutausbrüche, mehr „Eskalation zu Hause“. In einigen wenigen Fällen würden die Kinder gewalttätig. Mehr Kinder als zuvor erlebten aber auch selbst Gewalt und Vernachlässigung durch die Eltern. Zwänge traten häufiger auf, wie sich viele Male hintereinander die Hände waschen zu müssen, eh man das Haus verlässt oder nach der Rückkehr dorthin. Zugenommen haben auch Essstörungen. Kinder und Jugendliche legten aus Frust und ohne die gewohnte Bewegung teilweise gravierend an Gewicht zu, Bulimie und Magersucht traten vermehrt auf: Vor allem junge Frauen versuchten so in einer Phase, die von Verboten von außen dominiert war, die sich aber ihrem persönlichen Einfluss entzogen, zumindest über eines noch Kontrolle auszuüben: den eigenen Körper. Viele Kinder und Jugendliche litten unter diffusen Beschwerden angesichts einer völlig ungewohnten, alle betreffenden Situation.

### SELBST WIEDER AKTIV WERDEN – UND MIT DEM HUND RAUSGEHEN

Den meisten ging es bald besser, als die Inzidenzen deutlich sanken und sie ihre Freunde treffen konnten. Andere hatten aber auch eine Depression entwickelt, die tiefer ging und mehr Zeit benötigte zu heilen. Weil die negative, düstere Vorstellung von der Welt „da draußen“ immer weniger von realen, positiven Erfahrungen korrigiert worden war. „Dann war ich froh, wenn es einen Hund in der Familie gab“, sagt *Claudia Schmidt-Troschke*, „die Eltern habe ich dann ermuntert, dem Kind Aufgaben zu übertragen und sich um das Tier zu kümmern und regelmäßig mit ihm rauszugehen. Da hat der Sohn, die Tochter dann zumindest schon mal das Haus verlassen und das echte Wetter gespürt.“ Was sie selbst überrascht

hat: „Letztlich ist es immer auch der individuelle Weg, mit der Krise umzugehen. Und der ist für jeden verschieden.“ Dazu gehörte für sie etwa, dass Mütter und Väter im Homeschooling bewusst Position bezogen: „Am Anfang waren auch die Eltern von der Flut an



*Liebevoller Körperkontakt ist unabdingbar für eine gesunde psychische Entwicklung und auch bei Erwachsenen Balsam für die Seele*

Arbeitsblättern überfordert. Und für die Kinder war es ebenfalls oft zu viel. Da war es wichtig, dass die Eltern irgendwann eine Brücke bauen für ihr Kind, seine Frustration ernst nehmen und sagen: ‚Wir machen diese Aufgaben, und die anderen schaffen wir nicht.‘ Und dann mit ihm etwas unternahmen.“ Damit es nicht nur Pflichten gab, sondern buchstäblich auch Spielräume.

Die Corona-Pandemie brachte die AHA-Regel, Ausgangsbeschränkungen, Kontaktreduzierungen – die mehr oder minder für alle galten. Was es jedoch für den Einzelnen bedeutete, war abhängig davon, wie bewusst er damit umgehen konnte. Individuelle Wege, gerade auch für Kinder, lassen sich am ehesten finden, wenn Eltern Zeit dafür haben, sie zur realen Welt des Kindes passen und es spüren

lassen, was echt ist. Wenn sie dazu beitragen, dass das Kind sich nicht nur als passiv, sondern auch als aktiv, als gestaltend, als selbstwirksam erlebt. Wenn sie sich am Kind orientieren, seinem Wesen und seinem Alter. Das bedeutet auch eine weitere Anstrengung in der Zeit der Krise. Zumal vor dem Hintergrund, dass in den Entwicklungsphasen eines Kindes verschiedene Lernschritte anstehen.

### KINDLICHE ENTWICKLUNGSPHASEN IN ZEITEN VON CORONA

„In seinen ersten Lebensjahren ist ein Kind noch ganz eng verschmolzen mit der Welt, mit seiner Umgebung, es identifiziert sich damit und ist damit verbunden. Es trennt noch nicht zwischen sich und der Welt“, erläutert *Claudia Schmidt-Troschke*, die in Berlin auch als Schulärztin arbeitet: „In dieser Zeit fasst ein Kind alles an, erkundet seine Umwelt, baut Türme, lässt sie wieder einstürzen, nimmt Dinge in den Mund, die herumliegen. Wenn es hinfällt, macht es in der Regel die Erfahrung, dass jemand kommt und ihm hilft. Wenn es aber nun in eine Welt kommt, in der es heißt: ‚Fass das nicht an, nimm das nicht in den Mund, lauf nicht zur Oma, umarm sie nicht!‘, dann wird dieser natürliche, intuitive Impuls, die Welt zu erkunden, ständig ausgebremst.“ Statt Zutrauen und interessiertem Zugehen auf Dinge und Menschen herrschen Zurückhaltung und Skepsis – angesichts einer unsichtbaren, aber potenziellen Gefahr. „Hört ein Kind dann vor allem: ‚Achtung hier, Achtung da, steck dich nicht an‘, dann wird dieses Erleben blockiert“, erklärt die Ärztin: „Was aber bedeutet das? Traut sich ein solches Kind dann noch, sich vertraut zu machen mit der Welt, in die es hineinwächst? Wird es sich damit noch auseinandersetzen?“ Das Kind, noch ganz eins mit seinen Eltern, spürt deren Angespanntheit und Angst. Mütter und Väter sind deshalb in dieser Phase der Entwicklung ihres Kindes sehr gefordert, in ihrem eigenen Umgang mit der Pandemie für emotionalen Ausgleich und für innere Balance

zu sorgen und für sich und ihre Kinder positive Erlebnisse zu schaffen. Dazu gehört gerade Kuscheln: „Wenn Kinder müde werden, unsicher, dann holen sie sich Ruhe, Vertrauen und Kraft durch die Nähe zu engen Bezugspersonen“, so *Claudia Schmidt-Troschke*, „sie fühlen sich dann aufgehoben, sicher, geborgen, wohl in ihrem Körper.“ Bleiben körperliche Berührungen und Zeit für Nähe aber aus, könnten Kinder sich nicht mehr so selbstverständlich zu Hause fühlen in ihrem Körper.

### SOZIALE KOMPETENZEN NICHT VERNACHLÄSSIGEN

Das „Tätigsein“ in der Welt wird immer wichtiger, je älter Kinder werden: „Noch bevor sie in die Schule kommen, basteln und werkeln sie und bauen draußen Höhlen“, sagt *Claudia Schmidt-Troschke*. „Kinder leben in der Gegenwart, erfahren sich in der Gegenwart und bilden in der Gegenwart ihre Fähigkeiten aus.“ Ein zeitloser Raum, in dem sie „ihre Welt bilden und erfahren, was sie können und brauchen.“ Was ist mit diesem Raum und seinen Möglichkeiten in der Pandemie geschehen? Mit diesem endlosen Moment, in dem Kinder auch entdecken, dass sie eine eigene Persönlichkeit besitzen? „In vielem konnten Kinder gerade nicht aktiv werden, ihre spielerischen Kontakte nicht ausleben“, sagt *Claudia Schmidt-Troschke*, „sie wurden zurückgedrängt auf Ebenen, die sie eigentlich erweitern sollten. Zumindest, wenn die Eltern selbst überfordert waren mit ihren Ängsten oder damit, ihr Kind zu unterrichten, während sie selbst arbeiten mussten.“ Natürlich seien viele Eltern – und Lehrer – „heilfroh“ gewesen, dass es Videokonferenzen gab. „Ein Teil des Bezugs zur Welt fand aber nicht statt: Den Geburtstagskakao der Freundin kann ich nicht riechen vor der Kamera, den Kuchen nicht probieren.“ Riechen, schmecken, anfassen, spontan sein, sich gegenseitig spüren – die Pandemie hat gerade auch für Kinder die Sinneserfahrungen auf Sehen und Hören reduziert. „Diese Begrenzung auf das Zweidimensionale, Kognitive ist seitdem eher angstbesetzt“, so *Claudia Schmidt-Troschke*.

„Kinder sind zudem Beziehungslerner“, erklärt die Psychiaterin, „sie wollen etwas für ihren Lehrer, ihre Lehrerin machen, auch für die Eltern, um diese sagen zu hören: ‚Das ist schön!‘, und so Bestätigung zu erfahren.“ Die Gelegenheiten dazu aber gab es kaum, mit einer ernsthaften Konsequenz: „Das führt zu einem eher rezeptiven Dasein, wo ich eben nur Eindrücke aufnehme“, konstatiert *Claudia Schmidt-Troschke*, „die Frage ist dann umso mehr: Kann ich aktiv sein, selbst etwas gestalten, Erfahrungen sammeln und daraus lernen?“ Und was ist mit sozialen Kompetenzen? Die Pandemie hat auch die Welt der Kinder noch digitaler werden lassen, Handy und Tablet zu noch engeren technologischen Gefährten.

## BEDÜRFNISSE NICHT UNTERDRÜCKEN

Der Göttinger Hirnforscher und Neurobiologe *Dr. Gerald Hüther* hat diese Beziehung immer schon kritisch betrachtet, jetzt warnt er in dem Video-Statement „Was machen die Corona-Maßnahmen mit unseren Kindern“\* eindrücklich davor, dass Kinder ihren Geräten sogar immer mehr gleichen könnten. „Experten für künstliche Intelligenz haben herausgefunden, dass Automaten und Roboter keine Bedürfnisse herausbilden können, sie spüren nichts, deshalb funktionieren sie so gut“, sagt *Gerald Hüther*. „Wenn man keine Bedürfnisse hat, macht man auch keinen Versuch, eine Vorstellung davon zu entwickeln, wie sich dieses Bedürfnis stillen lässt“, so der Vorstand der *Akademie für Potenzialentfaltung*. „Und wenn man keine Vorstellung davon hat, dann kann man auch nicht den Willen aufbringen, es umzusetzen.“ Kinder wollten, so *Hüther*, draußen rumtoben, sich mit Freunden treffen, gemeinsam etwas unternehmen. „Sie brauchen den Umgang miteinander, um zu lernen, wie man mit anderen zurechtkommt, das ist ihnen ein großes, tiefes, lebendiges Bedürfnis.“ Wenn sie jedoch versuchten, brav zu sein, um die Maßnahmen gegen das Coronavirus einzuhalten, müssten sie diese natürlichen Bedürfnisse unterdrücken.

„Das kann man aber nicht einfach so“, ergänzt *Hüther*, der 2008 mit dem Buch „Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden“ einem breiteren Publikum bekannt wurde: „Man muss diese förmlich in sich bekämpfen, bis im Hirn Vernetzungen entstanden sind – hemmende Verschaltungen, die sich über die Bereiche im Hirn legen, wo diese lebendigen Bedürfnisse generiert werden. Erst wenn das gelungen ist, wird das Kind Maßnahmen einhalten und so funktionieren, wie man es von ihm erwartet, aber dann hat es auch keine Bedürfnisse mehr.“ Wer seinem Kind in dieser Notlage helfen wolle, solle dessen Bedürfnisse in den Vordergrund stellen: „Eigentlich ist das ganz einfach“, so *Hüther*, „nehmen Sie Ihr Kind in den Arm. Fragen Sie, wie es ihm geht, was Sie für das Kind tun können, nehmen Sie ernst, was es sagt, haben Sie Vertrauen zu ihm und dann machen Sie etwas mit dem Kind, was ihm Freude macht. Spielen Sie mit ihm, tanzen Sie mit ihm, singen Sie mit ihm, musizieren Sie mit ihm, gehen Sie mit ihm raus, versuchen Sie all das zu tun, was das Kind dazu bringt, seine lebendigen Bedürfnisse wieder zu spüren und zumindest mit Ihnen leben und stillen kann.“

## SCHWIERIGE ABNABELUNG IN ZEITEN VON CORONA

Mit der Pubertät wachsen Kinder zu Jugendlichen heran, sie entwickeln ihre eigenen Ideale, grenzen sich zunehmend von den Eltern ab, „brechen sozusagen im Kopf auf“, sagt *Claudia Schmidt-Troschke*. „In dieser Phase können junge Menschen unglaublich scharf denken und alles entlarven, was Erwachsene sagen“, ergänzt die Mutter von drei erwachsenen Kindern. Aber wohin damit in der Pandemie? Mit wem sich austauschen? Wie schon allein den physischen Abstand zu den Eltern herstellen? „Zugleich fühlen sich viele in diesem Alter ohnehin unwohl in ihrem Körper, im Wachstum sind jetzt Ruhephasen, und dann hingen diese Jugendlichen in der Pandemie noch mehr auf dem Sofa ab, konnten keinen Sport machen, nicht regelmäßig rausgehen,



Für Teenager sind Freunde durch nichts zu ersetzen

Partys fielen aus“, schildert *Claudia Schmidt Troschke*, „es gab keine regelmäßige Struktur mehr, noch weniger körperliche Bewegung, viele entwickelten schon aus diesem Grund Schlafstörungen.“ Hinzu kamen die Ängste um die eigene Zukunft, Berufsaussichten. Rituale, die wegfielen: Abschlussfahrten. Abi-Feiern. Das erste Semester verbrachten neue Studenten nicht im Hörsaal und auf dem Campus, sondern in der Ferne, am Laptop. „Nur online anzufangen, das ist dramatisch“, so *Claudia Schmidt-Troschke*. Man war nie in der Uni, man hat keinen Kommilitonen gesehen, man hat keinen Lehrenden gesehen, was ist denn das für ein Studium? Wie kann ich mich auf ein Studium, auf einen Beruf vorbereiten, was ja häufig schon abstrakt genug ist, wenn ich gar keine Berührungen habe?“

## DAS ERLEBTE INTEGRIEREN, GEMEINSCHAFT VOR LEISTUNG

Noch kurz vor den Sommerferien ist zumindest im Außen die Normalität halbwegs zurückgekehrt. „Die Frage lautet, wie Kinder die vergangenen Monate integrieren können“, sagt *Claudia Schmidt-Troschke*, „wie können sie andere Erfahrungen machen, die ermutigen, sich wieder etwas zuzutrauen und auszuprobieren? In der Schule war zunächst alles chaotisch“, fügt sie hinzu, „aber man kam wieder zusammen und merkte, welche Kinder haben wir ‚verloren‘.“ Zugleich hätten

die Lehrerinnen und Lehrer auch sehr viel aushalten müssen: „Sagten sie: ‚Gehen wir raus in den Wald‘, um erst mal wieder ein Miteinander zu schaffen, klagten die Eltern: ‚Wieso, die Kinder sollen doch jetzt lernen!‘. Vielleicht, überlegt *Schmidt-Troschke*, ist erst mal das Soziale wichtig, das Sich-gemeinsam-Erleben, auf dem Kinder, Eltern und Lehrer dann auch Leistungsanforderungen wieder aufbauen können. „Das heißt gesunde Entwicklung!“ Zugleich sei es wichtig für Eltern zu wissen, dass es in einer solchen Zeit kein Richtig und Falsch gebe, es sei nur wichtig, ins Tun zu kommen, damit Körper, Seele und Geist der Kinder gut verbunden bleiben oder wieder mehr zueinanderfinden.

Welche Spätfolgen die Pandemie einmal haben könnte, möchte sich *Claudia Schmidt-Troschke* gar nicht erst ausmalen. Auch den Begriff von der „Generation Corona“ hält sie eher für schädlich: „Bitte nicht! Einerseits findet man sich darin zwar wieder mit seinen Erfahrungen, andererseits sind es zwei Jahre, und Kindheit ist doch viel länger. Ich möchte nicht unter diesem Begriff mit der Kindheit ‚abschließen‘“, so die Medizinerin. „Wichtiger ist doch zu sehen, dass wir als Menschen unendlich robust sind. Wir mussten immer schon mit Herausforderungen zurechtkommen und waren oft überfordert. Überforderung ist aber auch ein Teil von Entwicklung, wir können nicht alles kontrollieren. Wir haben jedoch zahllose Möglichkeiten, damit konstruktiv umzugehen. Kinder brauchen dafür nur Bezugspersonen, die davon überzeugt sind.“ Und die jetzt vor allem eines mit ihren Kindern tun: „Leben!“

Andrea Freund

\* [www.youtube.com/watch?v=fBIKbGfFhBg](https://www.youtube.com/watch?v=fBIKbGfFhBg)

Über die Autorin  
Andrea Freund ist Autorin und Redakteurin, ausgebildet als Heilpraktikerin für Psychotherapie (KVT), in Spiritueller Astrologie sowie als Yogalehrerin.

# natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

*Melatonin Mehr als nur ein Schlafhormon*

*Laufen als Therapie Heilsam für Körper und Seele*

*Daucus carota – die Wilde Möhre Natürliche Alternative bei ADHS*

SEPTEMBER 9/2021

Prävention  
und Therapie  
Orthomolekulare  
Medizin

WAS KINDER BELASTET, WAS IHNEN HILFT

*Mit Corona aufwachsen*

