

## ***Kinder(er)leben in der Pandemie – ein Blick in die kunsttherapeutische Praxis***

**Rabea Müller**

### **Zusammenfassung**

*Welche Form von Beratung und Begleitung von Familien in der Coronakrise kann hilfreich sein, um Kinder bei der Bewältigung der Pandemieauswirkungen adäquat zu unterstützen? Aus Perspektive einer kunsttherapeutischen Praxis werden die besonderen Herausforderungen von Lockdown und Homeschooling aufgezeigt und Anregungen zur Elternberatung und -stärkung gegeben. Praktische Erfahrungen zeigen, dass kunsttherapeutische Methoden, welche hier beispielhaft geschildert werden, Kinder in der Krise stärken. Sie können im künstlerischen Tun ihren Erlebnissen und Emotionen angemessen Ausdruck verleihen. Ziel ist, ihre Selbstwirksamkeit anzuregen und Widerstandskräfte zu mobilisieren.*

Das Atelier *artig* in Köln ist eine kunsttherapeutische Praxis für Kinder und Jugendliche im Alter von 4–18 Jahren. Neben dem ambulanten Angebot arbeitet *artig* in unterschiedlichen Projekten, die intern oder extern je nach Zielgruppe stärker therapeutisch oder künstlerisch ausgerichtet sind. An der Schnittstelle Jugendhilfe und Schule ist *artig* Leistungsträger des SGB VIII und anerkannte Einrichtung kultureller Bildung des Landes NRW. *artig* wurde in der Covid-19-Pandemie als systemrelevant eingestuft und konnte konstant Therapie- und Beratungstermine anbieten. In direktem Kontakt zu Familien wurden diese darin unterstützt, mit Selbstvertrauen den Herausforderungen dieser Lebensphase angemessen zu begegnen. Unabhängig von Forschungsergebnissen zeigten sich in der unmittelbaren Begegnung die große Not und Überforderung von zahlreichen Erziehungsberechtigten und alarmierende Signale von Kindern im Rahmen der Einschränkungen. Wie können wir als professionelle Helfer:innen ihnen dabei zur Seite stehen? Folgender Beitrag möchte die Situation der Hilfesuchenden skizzieren und aus Sicht der kunsttherapeutischen Praxis aufzeigen, an welchen Stellen sich Auswirkungen der Pandemie unvermittelt offenbaren. Dabei wird deutlich, an welcher Stelle angesetzt werden kann, um Heranwachsende bei der Bewältigung der Pandemieauswirkungen adäquat zu unterstützen. Kinder in Zeiten der Krise brauchen in erster Linie Zeugen für ihre Tapferkeit, ihren Mut und ihr Leid. Sie brauchen Erwachsene, die ihnen verantwortungsvoll Räume der Sicherheit und Exploration zur Verfügung stellen und ein Bildungsumfeld, das ihren Autonomiebestrebungen Raum gibt. Die Konsultationszahlen in der Praxis weisen steigende Tendenz auf. Stellen wir uns der Herausforderung und hören sensibel hin, was Kinder zu sagen haben.

### Familie in der Pandemie – zum Verhältnis von Nähe und Distanz auf engem Raum

Die Maßnahmen zur Reduktion des Infektionsgeschehens im Rahmen der Coronapandemie brachten insbesondere für Familien mit schulpflichtigen Kindern erhebliche Einschränkungen mit sich. Die Schließungen der Betreuungs- und Bildungseinrichtungen und der damit einhergehende Verlust der gewohnten Tagesstruktur, Kontaktabbrüche und das eigenständige Lernen zu Hause stellten beachtliche Herausforderungen für Betroffene dar. Räumliche Enge und fehlende Ausweichmöglichkeiten führten nicht selten zu erhöhtem familiären Stress und gehäufte familiärer Aggression bis hin zu häuslicher Gewalt. Eine gestiegene Nachfrage nach Beratungsangeboten sowie die Zahlen der Polizeilichen Kriminalstatistik 2020 zu den Gewalttaten legen nahe, dass Kinder und Jugendliche während der Pandemie einem erhöhten Risiko häuslicher Gewalt ausgesetzt waren. Mit dem Bewältigungshandeln überfordert meldeten sich schon im ersten Lockdown hilfesuchend zahlreiche Elternteile in der Praxis. Besonders betroffen waren Familien, deren psychische, soziale und ökonomische Kräfte bereits vor der Pandemie begrenzt waren. Kinder und Jugendliche sind hierbei überproportional von einer Zunahme psychischer Symptome wie Ängstlichkeit, Depressivität und Hyperaktivität sowie Einbußen in der Lebensqualität betroffen (vgl. Schlack et al., 2020). Antriebslosigkeit, Essstörungen und Bewegungsmangel zeigten sich darüber hinaus bei einer großen Anzahl von Heranwachsenden aus unterschiedlichen Familienformen. Insbesondere Einzelkinder erlebten starke Einsamkeitsgefühle. Während einige wenige Beziehungen in den Kernnetzwerken in besonderem Maße gefordert waren, war der Zugang zu darüber hinausgehenden sozialen Kreisen begrenzt oder ganz unterbrochen. Die Netzwerke zur Unterstützung sogenannter Risikofamilien, in denen die innerfamiliäre Belastung besonders hoch ist, wurden durch die Krise geschwächt. Neben der erweiterten Familie sind sie jedoch eine wichtige Ressource zur Bewältigung in Stresssituationen. Das führte nicht selten dazu, dass einige Kinder ganz und gar aus der institutionellen und gesellschaftlichen Obhut verschwanden. Nicht alle Kinder und Jugendlichen verfügen über ein Smartphone oder einen Zugang zum Internet, so dass z. B. Schulsozialarbeiter:innen und Therapeut:innen einige Familien über einen langen Zeitraum nicht erreichen konnten.

Lockdown, Homeoffice, Distanzunterricht, Quarantäne: Den Großteil unserer Zeit verbrachten viele Kinder ausschließlich mit denselben Menschen zu Hause. Konflikte und Spannungen drohten insbesondere in beengten Wohnverhältnissen zu eskalieren.

Klare und vereinbarte Strategien sind notwendig, um Möglichkeiten des Rückzugs zu schaffen, wo Kraft getankt und jeder zu sich finden kann. Das erfordert, ein passendes Verhältnis an Nähe und Distanz auf engem Raum zu gestalten. Neben der „erzwungenen“ Nähe innerhalb der Wohngemeinschaft sind die Kinder auf der anderen Seite von Gleichaltrigen in Schule, Kindergarten, Sportverein etc. abgeschieden. Über Monate mussten soziale Kon-

takte, die über die Kernfamilie hinausgehen, gravierend eingeschränkt werden, was mit massiven Auswirkungen für Kinder und Jugendliche verbunden ist, da diese Kontakte für ein gesundes Aufwachsen relevant sind (Deutsches Jugendinstitut, 2020). Was bedeutet „soziale Isolation“ der jungen Menschen? Sie bedeutet nicht nur eingeschränkte Kontakte zu Freund:innen, sondern auch, dass Anlaufstellen für Kinder mit Problemen wegfielen. Hierzu gehören u. a. Hilfsangebote von Lehrer:innen, Schulpsycholog:innen und Berater:innen.

Soziale Netzwerke ermöglichen virtuelle Gemeinschaften, können aber persönliche Treffen, gemeinsames Lernen und sportliche Aktivitäten nicht ausreichend ausgleichen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Psychologie und der Gesellschaft für Empirische Bildungsforschung (2020) ist zu erwarten, dass die Kontaktunterbrechung Konsequenzen auf die soziale Entwicklung haben wird. Dies betrifft in besonderem Maße sehr junge Kinder, die gerade beginnen außerfamiliäre Bindungen aufzubauen, aber auch Jugendliche, deren zentrale Entwicklungsaufgabe die Ablösung aus der Familie darstellt. Betroffen sind auch Kinder mit Behinderungen, die den Anschluss an ihre sozialen Bezugsgruppen oft schneller verlieren und in der Folge viel größere Hürden beim Wiederaufbau ihrer Beziehungen bewältigen müssen.

Auch wenn Familien teilweise über positive Effekte in Form einer Stärkung des familiären Zusammenhalts und der Verbesserung des Familienklimas berichten: Homeschooling bedeutete für alle Zusammenlebensformen eine komplett neue, häufig mit vielen Unsicherheiten verbundene Alltagsgestaltung. Bricht der Rahmen, den Kinder im täglichen Leben gewohnt sind, weg, steigt abgesehen vom digitalen Unterricht nicht selten der Medienkonsum enorm an, so dass Heranwachsende kaum noch einen Tag-Nacht-Rhythmus haben. Zahlreiche Untersuchungen kamen zu der Erkenntnis, dass sich die Zeit, die Kinder und Jugendliche täglich mit digitalen Spielen verbringen, während der Pandemie deutlich erhöht hat (DAK Studie „Gaming und Social Media in Zeiten von Corona“, 2021; COPSYS-Studie, 2020/2021).

Für die Zufriedenheit der Familienmitglieder kann sehr hilfreich sein, von Beginn der Schließungen institutioneller Bildungseinrichtungen an mit den Kindern eine feste Tagesstruktur aufzubauen und mit ihnen gemeinsam zu planen. Wesentlich ist, Kindern die Botschaft zu übermitteln, dass sie einen wichtigen Beitrag zur Meisterung einer Krise leisten können. Kinder schätzen es, wenn sie Verantwortung übernehmen können. Eine entwicklungsaltersgerechte Mitverantwortung kann dabei eine Chance für mehr Selbstständigkeit bedeuten. Ob diese neue Alltagsgestaltung gelingt, hängt von vielen Faktoren wie Sicherheit und Flexibilität im Beruf, digitale und räumliche Ausstattung, Bildungsniveau sowie psychische Stabilität, der Tragfähigkeit der Beziehungen und sicherlich auch den persönlichen Ressourcen der Kinder und deren Eltern ab.

Für Eltern stiegen die emotionalen Anforderungen, den Kindern möglichst mit Ruhe und Sicherheit vermittelnd, die Pandemie und ihre Konsequenzen zu erklären, Geborgenheit zu geben sowie Angst oder Sorgen in der Familie zu begegnen. Häufig entfiel zudem die Unterstützung der Großeltern, da diese altersbedingt zur Risikogruppe für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung zählen. Für viele ein Abbruch vertrauter enger Beziehungen. Kindliche Entwicklungsprozesse werden von den Lebensbereichen und Lebenswelten, in denen ein Kind lebt, beeinflusst. Die pädagogischen, psychologischen und soziologischen Wissenschaften weisen darauf hin, dass vor allem die Familie bzw. Bezugspersonen besondere Bedeutung für das Kind haben (Grossmann, K. & Grossmann K. E., 2003). Idealtypisch stellt die Familie einen geschützten Raum dar, innerhalb dessen Sozialisation als erlebte Geborgenheit, Bindung und Raum für Wachstum stattfindet. Verlässliche Bindungen fördern die innere Sicherheit eines Menschen, schwierige Situationen können besser ausgehalten werden. Kinder und Jugendliche orientieren sich in der gefühlten Einschätzung von Bedrohungen stark an den erwachsenen Bindungspersonen. Deren Gefühle haben deshalb Auswirkungen auf das Sicherheitsgefühl von Kindern. Es wäre gut, wenn die Kinder erleben und spüren, dass die Eltern authentisch bleiben, d. h. durchaus Ängste zugeben, wenn sie Ängste haben. Zugleich erscheint es jedoch bedeutsam, dass Eltern optimistisch sind und Zuversicht geben, dass es bald wieder besser wird. Was aber, wenn man diese Sicherheit nicht so gut vermitteln kann, weil man selbst unter Sorgen und Ängsten in der Pandemie leidet? Viele Erziehungsberechtigte waren nicht in der Lage, ihren Kindern emotionalen Halt und Orientierung zu geben. Sie waren am Ende ihrer Kräfte, da es immer wieder zu heftigem Streit kam, sie keine Lösung mehr wussten oder sich Sorgen um ihr Kind machten. Mit diesen Eltern konnten in Beratungen Möglichkeiten entwickelt werden, die eigenen Probleme kindgerecht zu thematisieren. Kinder spüren, wenn es den Eltern nicht gut geht, und reagieren mit Verunsicherung darauf. Entwicklungsretardierungen, überangepasstes oder oppositionelles Verhalten oder auch psychosomatische Symptome können Folge ihrer Überforderung sein. Wesentlich, um einer Verunsicherung und den möglichen, damit verbundenen Auswirkungen entgegenzuwirken, ist, Kindern authentisch zu vermitteln, dass die Ängste das Familiensystem und (Familien-)Leben nicht überschwemmen, sondern die Erwachsenen damit umgehen können und handlungsfähig bleiben. Eltern, die fähig sind, Transparenz über den Umgang mit Problemen und auch die damit verbundenen Schwierigkeiten herzustellen, signalisieren Kindern mit der Bereitschaft, sich diesen Schwierigkeiten zu stellen, Selbstwirksamkeit, einen relativ sicheren Handlungsrahmen und stellen das Verantwortungsverhältnis zwischen Eltern und Kindern wieder her.

Auch Kinderängste benötigen Raum und eine:n Ansprechpartner:in, um Fragen zu klären, ohne die Lage zu beschönigen oder zu dramatisieren. Eltern können die Kinder in der Krise begleiten und unterstützen, sollten ihnen jedoch auch die Möglichkeit geben, die neue Situation selbst zu gestalten. Kindern tut es gut, wenn ihre Gefühle von den Erwachsenen

wahrgenommen werden. Eltern müssen keine Lösungen oder Aktionen anbieten, es reicht zunächst, wenn Gefühle mit einer offenen, interessierten Haltung ernst genommen und wertgeschätzt werden. Hilfreich ist, wenn die Erwachsenen sich mit eigenen Bewertungen zurückhalten und die Kinder fragen, welche Ideen sie selbst haben, mit dem Gefühl umzugehen, und sie dabei angemessen unterstützen. Viele Theorien und Modelle beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit der Entstehung und den Auswirkungen von subjektivem Stresserleben. Mit dem Fokus auf Familien entstand dabei der Begriff „Elternstress“, der besonders dann entsteht, wenn erlebte Anforderungen die eigenen wahrgenommenen Bewältigungsressourcen übersteigen (vgl. Cina & Bodenmann, 2009). Vorwiegend Familien mit Kindern im Grundschulalter zeigten vermehrt Unterstützungsbedarf in der Passung zwischen Erwerbstätigkeit und Homeschooling. In ihrer Doppelrolle als Eltern und Lehrkraft berichteten Väter und Mütter von einem zunehmend chaotischen und konfliktreichen Familienklima, welches das Stresserleben aller Beteiligten erhöhte. Der Betreuungsaufwand, den Eltern leisten müssen, um ihre Kinder beim Homeschooling zu unterstützen, ist stark angestiegen. Dies brachte besonders Alleinerziehende und weniger gut gebildete Eltern an ihre Grenzen (Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung, 2020). Die Folge hieraus mündete nicht selten in eine Zunahme von autoritärem Erziehungsverhalten sowie einer Abnahme der Zufriedenheit mit der Elternrolle oder der allgemeinen Lebenszufriedenheit.

In Überlastungssituationen der Eltern(-teile) übernehmen Kinder zunehmend Aufgaben, die nicht altersentsprechend sind: sie trösten ihre Eltern, nehmen Rücksicht auf diese und verbergen eigene Gefühle. Die Kinder reagierten mit Überforderung, da sie unter Bedingungen lebten, die ihre eigenen Möglichkeiten überstiegen und sie zur Übernahme von Aufgaben und Rollen zwangen, die nicht altersangemessen sind. Für das Kind ist manches Verhalten, dass Erwachsene vielleicht als „auffällig“ beschreiben, eine intuitive Lösung, um eine schwierige, belastende Situation zu bewältigen.

### Alarmierende Signale von Kindern

Welche Erfahrungs- und Erlebenswelt haben Kinder in Zeiten der Coronakrise? Krise bedeutet hier nicht eine momentan sorgenvolle Stimmungslage, sondern eine überdauernde Stresssituation, die Kinder verunsichert. Kinder drücken ihre Not auf Umwegen aus. So leiden Kinder in ihrer eigenen Art, die für die Erwachsenenwelt nicht immer begreifbar ist. Sie drücken sich unmittelbarer, leidenschaftlicher oder auch verdeckter aus. Sie benutzen kaum sachliche Argumente und verbal ausgedrückte Hilferufe. Sie offenbaren sich in besonderen Verhaltensweisen, im Spiel, im Malen und Zeichnen, in Tag- und Nachträumen, in Bewegungsaktivitäten und durch Erzählungen in ihrer altersentsprechenden Sprache. Die fünfjährige Lea malt einen Menschen und kommentiert: „Wenn wir nachts schlafen kommt der und fasst uns an. Mit den Fingern und den Haaren. Die sind giftig und dann stirbt man!“

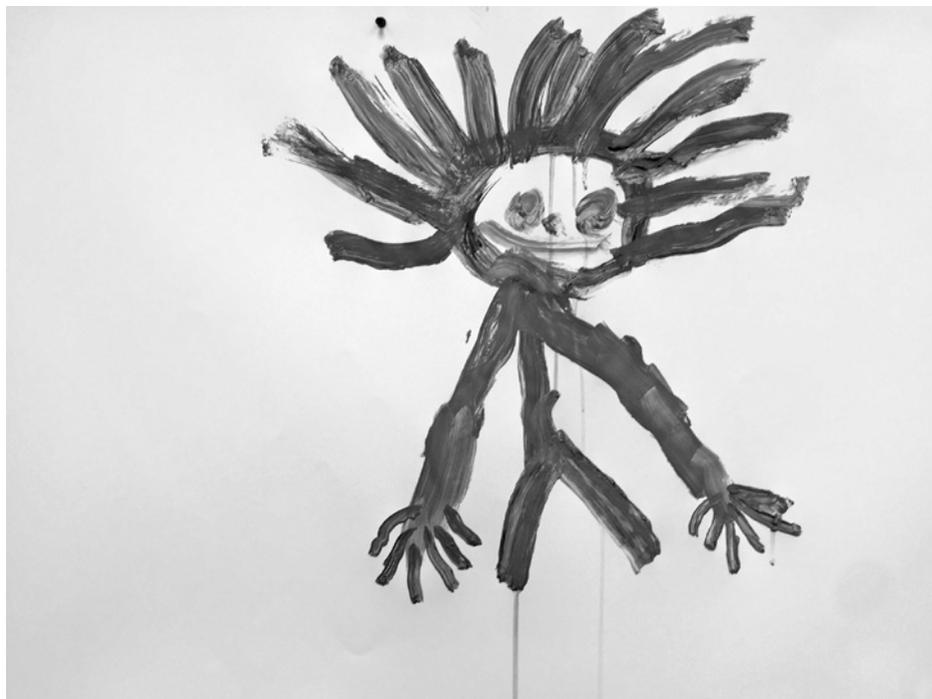


Abbildung 1

(vgl. Abb. 1). Auch wenn akute Belastungssymptome nach Verschwinden der Belastungsfaktoren in der Regel reversibel sind, ist die besondere Vulnerabilität von Kindern und Jugendlichen zu bedenken. Alle Anzeichen sollten ernst genommen und vorbeugend agiert werden, damit sich diese Belastungen nicht zu psychischen Erkrankungen weiterentwickeln.

Der Rückzug in vorangegangene Entwicklungsstufen kann durch die überfordernde Situation in der Pandemie ausgelöst werden. Eltern berichteten, dass Kinder wieder einnässen, in Babysprache verfallen, sehr anhänglich sind und nicht mehr ohne Begleitung einschlafen können. Diese regressiven Verhaltensweisen sind ein Weckruf an die Umwelt, dem Kind Zuwendung, Aufmerksamkeit und Geborgenheit zu schenken. Oaklander (2009) beschreibt die emotionalen Folgen von belastenden Lebensereignissen mit den Worten: „Kinder, die Sorgen oder Angst haben, die trauern oder wütend sind, panzern sich und schränken sich so in ihrem Ausdruck ein; sie ziehen sich in ihr Inneres zurück, trennen Teile von sich ab und hemmen ihren gesunden Ausdruck“ (S. 33/34).

In Not reagieren sie zum Beispiel mit körperlichen Symptomen, so berichtet es auch die Mutter des achtjährigen Konstantin, der seit vielen Wochen über ständige Bauchschmerzen klagt. Alpträume von schrecklich riesigen und mächtigen Monsterviren, die sein ganzes Zimmer zerstören, lassen ihn abends vor Angst nicht einschlafen. Konstantin im Rahmen der Kunsttherapie die Möglichkeit zu geben seinen Alptraum bildnerisch darzustellen erlaubt ihm, auf der Bildfläche mit Hilfskräften die Monsterviren zu besiegen. Als gezielte therapeutische Intervention wirkte die Frage, ob es etwas gebe, was die Monsterviren besiegen könne. Konstantin erweiterte seine Zeichnung mit einer Wunschmaschine, die seiner ausweglosen Situation im Traum entgegenwirkt. Zunehmend kann er nonverbal über das bildnerische und dreidimensionale Tun seinen Ängsten, Wünschen und Ideen Raum geben, aktiv Einfluss nehmen. Im Schlaf fehlt ihm diese Handlungsfähigkeit. Er berichtet, dass er sich im Traum nicht bewegen und auch nicht um Hilfe schreien könne. Im zeichnerischen Tun kann er Einfluss auf das Geschehen nehmen. Dieses Erleben überträgt sich wiederum auf sein inneres Gefühl: „Ich bin stärker als die Monsterviren, meine Wunschmaschine kann sie alle ins Weltall beamen!“ Er macht in diesem Handlungsspielraum die Erfahrung, dass er der Situation nicht hilflos ausgeliefert ist. Indem er malte, was ihn erschreckt, distanziert er sich gleichzeitig davon. Der Akt des Malens holte ihn aus der Rolle des Opfers und ließ ihn sein Erlebnis aktiv verarbeiten, der Ohnmacht etwas entgegensetzen. Solche Prozesse zu aktivieren, zu unterstützen und zu fördern ist Aufgabe von Kunsttherapeut:innen.

Die 12-jährige Paula befindet sich seit vielen Wochen in einem Zustand ständiger Unzufriedenheit mit sich selbst: Sie wertet sich und ihr Können ab, fühlt sich den Anforderungen des Onlineunterrichts nicht gewachsen. Sie wirkt unkonzentriert, wenig ausdauernd und frustriert von starkem schulischen Leistungsabfall. Zunehmend zieht sie sich zurück und verlässt ihr Zimmer nur noch nach mehrmalig hartnäckigem Auffordern der Mutter zum Essen. Das Mädchen war vor dem Lockdown ausgelassen fröhlich, ging gerne zur Schule und stellte sich allen Anforderungen des Alltags mit gesundem Selbstvertrauen. Um der Gefahr entgegenzuwirken, dass die subjektive Bedeutungszuschreibung „Ich kann das nicht“ zu verinnerlichten, introjizierten Selbstanteilen wird, konnten ihr in der Kunsttherapie selbstwertstärkende Erfahrungen ermöglicht werden. Sie konnte Erfolgserlebnisse für sich erarbeiten, die sich nach und nach auf den Alltag übertragen. Vor allem das therapeutische Setting mit einem anderen Mädchen im gleichen Entwicklungsalter half, ihre dysfunktionale Handlungsmotivation im Sinne eines negativen Beziehungskreislaufs zu durchbrechen, sich nicht allein zu fühlen mit all den Anforderungen des digital-schulischen und familiären Alltags. Die bedrohlichen Gefühle der Wertlosigkeit, Einsamkeit und Selbstunwirksamkeit begrenzten Paulas Offenheit gegenüber ihren eigenen Gefühlen und Erfahrungen im Sinne einer verzerrten Symbolisierung. Im künstlerischen Tun konnte sie sich selbst unmittelbar als schöpferisch erleben, künstlerische Entscheidungen wie Material- oder Formenwahl aktiv wählen. Der kreative Ausdruck war für sie ein natürlicher Weg, Stress und negative Empfin-

dungen auszuleiten. Durch die bildnerische Arbeit konnte Paula aus ihrer Isolierung heraus in einen Dialog mit sich selbst, der Therapeutin und der weiteren Gruppenteilnehmerin treten.

In der künstlerischen Arbeit kann unter therapeutischer Anleitung eine Lösung für bildnerische Herausforderungen und Probleme gefunden werden, die denen im Leben entsprechen. Diese Erfolge stärken das Vertrauen und die generelle Bereitschaft, Schwierigkeiten zu lösen und sich Entwicklungsaufgaben zu stellen. Nicht die Krankheitssymptome und die damit verbundene, oft festgefahrene Haltung stehen im therapeutischen Atelier im Vordergrund, sondern die Fähigkeit, neue Wege und Erkenntnisse zu finden. Was in der künstlerischen Arbeit an Ausdauer, Einfühlung, Vertrauen, Neugierde etc. entwickelt wird, kann in das Alltagsleben übertragen werden.

„Aber alle sagen doch, ich soll mir die Hände waschen“, sagt Fritz, 7 Jahre. Die Coronakrise hat nicht zuletzt auch deutliche Auswirkungen auf Zwangshandlungen. Viele Kinder fühlen sich durch die neuen Verhaltensregeln darin bestätigt, sich über Sauberkeit Sorgen zu machen. Auffällig werden in der Praxis Kinder mit ständigem Waschwang der Hände nach jeder Berührung mit einem Material. Diese Ängste und Sorgen können durch Unsicherheit und Ungewissheit verstärkt werden und sogar zur Entstehung einiger psychischer Erkrankungen beitragen oder vorhandene Störungsbilder verschlechtern.

Zusammenfassend lassen sich als mögliche Folgen bzw. Reaktionen auf die erlebte Belastung in der Coronapandemie emotionale, kognitive und körperliche Auswirkungen sowie eine Veränderung des Verhaltens beobachten. Wichtig scheint hier noch einmal zu betonen, dass die Leiderfahrungen und die Reaktionen für jedes Kind in seiner Eigenart einmalig und individuell sehr unterschiedlich sind. Kinder wählen in Stresssituationen häufig auch den Modus des Unsichtbar-Machens und Funktionierens unter allen Umständen. Dieses Verhalten ist als instinktiver Schutzmechanismus zu betrachten, ohne den ein Kind vom Erlebten überwältigt werden würde. Kinder finden für emotional schwierige Situationen oft keinen sprachlichen Ausdruck. Sie verharren häufig in einem Gefühl der Erstarrung, weshalb ein kindgerechter Ausdruck über die Bildsprache unterstützen kann. Mit ihren Botschaften helfen uns Kinder ihrer kindlichen Welt näher zu kommen. Die Kinderzeichnung gilt dabei als Kommunikationsmedium. Bildnerische Darstellungen geben Aufschluss über die Lebenswirklichkeit des Kindes und fungieren als Interaktionsmedium zwischen Kind und Umwelt. Durch Zeichnen ist es Kindern möglich, ihre erlebte Sicht auf die Welt bildnerisch-erzählend auszudrücken und in eine neue Gestalt zu bringen. Anna, 7 Jahre, zeigt uns in ihrem Bild (vgl. Abb. 2) ihre zwei Lebenswelten. Die Eltern haben sich während der Coronapandemie getrennt, der Vater ist (Behausung auf der linken Bildhälfte) ausgezogen. Sie ist mit der Mutter im gewohnten Umfeld geblieben (Behausung auf der rechten Bildseite).



Abbildung 2

Ihr Bild kommentiert sie: „Papa kann ich noch nicht besuchen. Er wohnt zu weit weg und hat keinen Platz zum Schlafen für mich.“

Kinder sind kritischen Lebensereignissen nicht nur passiv ausgeliefert. Sie brauchen jedoch die Unterstützung von Erwachsenen, damit ihr seelisches Gleichgewicht wiederhergestellt wird, damit sie sich auf herausfordernde und krisenhafte Situationen einstellen können. Stressreiche Ereignisse sind oft nicht mit bisher aufgebautem Passungsgefüge des Menschen mit seiner Umwelt auszugleichen. Die Person wird durch das kritische Lebensereignis aufgefordert, sich in Bezug zur Umgebung neu zu orientieren und gewohnte Muster zu durchbrechen. Wenn dieser Anpassungsprozess nicht gelingt, zeigen Kinder ihre Not. Entwicklungsverzögerungen, Auffälligkeiten in den Bereichen Verhalten, Lernen und Leistung, Körper und Motorik sowie der mentalen Entwicklung können Ausdruck kritischer Lebensereignisse sowohl der Gegenwart als auch der Vergangenheit sein. Kunsttherapie hat sich in Umbruchssituationen bewährt, wenn alte Orientierungsmuster aufgegeben werden müssen. Es entsteht Raum für zweckfreies Erleben und angstfreies Experimentieren, um neue

Lebensinhalte zu finden und zu selbstbestimmterem Handeln zurückzufinden. Zur Lösung und Wiederherstellung eines neuen Gleichgewichts zwischen äußeren Anforderungen und inneren Bewältigungsmustern bzw. -strategien benötigen Kinder eine Lebensumwelt, in der sie mit ihren Bedürfnissen wahrgenommen werden, und eine therapeutische Begleitung von Fachkräften, die nonverbale „Botschaften der Kinderseelen“ verstehen. Vor allem bedürfen sie Momente, in denen sie „Kind sein“ können und in denen die Last der Erwachsenenwelt beiseitegelegt wird. Soziale Unterstützung hilft dabei. Die Gleichaltrigengruppe stellt eine unersetzbare Säule in der Identitätsentwicklung bei Kindern und Jugendlichen dar; diese Entwicklung in einer offenen und sicheren Atmosphäre wieder zu stärken, ist Ziel einer therapeutischen Kleingruppe. Sie hilft Prozesse anzustoßen in der Bewältigung von Stress und im Umgang mit negativen Emotionen. In der Gruppe hinterfragen die Teilnehmenden die durch die Coronakrise ausgelösten Ängste. Korrigierende Erfahrungen anderer Betroffener helfen, die eigenen Ängste zu reduzieren. So kann die Zuwendung zu anderen der Problemlösung und dem Informationsaustausch dienen, aber auch auf eine rein emotionale Unterstützung in Form von Zuspruch und Verständnis abzielen. Jeder kann sich als ein Teil einer Gemeinschaft fühlen und gestaltet diese aktiv mit. So entstehen wieder soziale Begegnungen, die vor allem in dem Jahr der Pandemie stark zurückgegangen sind. Zwar sind die Eltern in der Regel auch in Zeiten häuslicher Isolation als Unterstützungsquelle verfügbar und können mit ihrem Kind über Ängste sprechen, Informationen einordnen und es trösten. Mit zunehmendem Alter gewinnen allerdings Peers als Unterstützer:innen immer mehr an Bedeutung.

### Trotz Distanz Nähe schaffen – (Online-)Kunsttherapie in Zeiten von Corona

Der mit der Kontaktsperre einhergehende Mangel an sozialen Kontakten kann zu Gefühlen der Isolation, Vereinsamung und Frustration oder Langeweile führen und depressive Symptome wie Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder Schlafstörungen auslösen. So können vorhandene Depressions-Tendenzen verstärkt werden und sich zu einer behandlungsbedürftigen depressiven Episode entwickeln. Junge Menschen bleiben mit ihren Selbstzweifeln und den gefilterten Schönheitsidealen auf Instagram, Snapchat, YouTube und TikTok allein. Das Zuhause ist das Normale geworden. Rauszugehen und andere Menschen zu treffen hat für viele Kinder und Jugendliche etwas Gefährliches bekommen. Online-Kunsttherapien konnten Familien erreichen, denen ein Besuch der Praxis in Präsenz nicht möglich war. Eltern-Kind-Interaktionen, Einzelsettings, Gruppensettings – je nach Anliegen konnte damit der Pandemie zum Trotz ein Raum der Begegnung erschaffen und erhalten werden. Neben dem Einsatz von videogestützter Onlinetherapie wurden vorab Pakete mit entsprechendem künstlerischen Material zu den Patient:innen geschickt. Der Kontakt zu Familien, die keine entsprechenden technischen Geräte für eine videogestützte Therapie zur Verfügung hatten, konnte alternativ über Briefe, Materialpakete und Telefonate aufrecht-

erhalten werden. Auswahl von Material und Themenstellung richtete sich dabei nach dem Entwicklungsalter, den Ressourcen, Wohnverhältnissen und dem aktuellen Befinden von Kindern. Neben der Anregung und Gewährleistung der dafür notwendigen Rahmenbedingungen seitens der Praxis (Portokosten, Einhaltung von Datenschutz etc.), dass Kinder sich gegenseitig handschriftliche Briefe schickten, wurden Einwegkameras versendet, mit denen Kinder täglich zu einem vorgegeben Schwerpunkt (z. B. „etwas, was ich jeden Tag benutze“, „etwas, was ich besonders gerne rieche“, „lege aus allem, was du zu Hause in deiner Lieblingsfarbe findest, ein Mandala“ etc.) fotografierten. Andere bekamen Papier und Stiftmaterial zugeschickt, um Themen wie „Was sehe ich, wenn ich aus dem Fenster schaue?“ oder „Mein größter Wunsch“ bildnerisch umzusetzen. Individuell gestaltete Skizzenbücher mit ansprechenden Impulsen wurden von vielen Kindern regelmäßig im Sinne eines künstlerischen Tagebuchs genutzt – ein Ritual, was ihnen aus Besuchen in der kunsttherapeutischen Praxis vertraut war.

Bei Online-Kunsttherapiesitzungen wird jedoch letztlich der reale Kontakt reduziert auf ein zweidimensionales virtuelles Zusammentreffen. In diesen Begegnungen fehlt es an dem, was wirkliche menschliche Begegnung ausmacht. Der Blickkontakt ist künstlich, ein tatsächliches In-die-Augen-Schauen nicht möglich. Der gemeinsame Umgang mit Materialien in einem Raum, Berührungen und „Zwischendurchgespräche“ fallen weg. Damit fehlen in einer Online-Kunsttherapie wesentliche Aspekte der sogenannten nonverbalen Kommunikation: Körpersprache, Mimik, Gestik, Gerüche. Die virtuelle Begegnung ersetzt nicht die reale, bietet aber eine gute Möglichkeit, das kunsttherapeutische Versorgungsangebot offen zu halten, auch in Zeiten, in denen es notwendig ist, den sozialkörperlichen Kontakt einzuschränken. Kurzfristig und unkompliziert kann Rat suchenden Eltern und belasteten jungen Menschen fachkundige Hilfe zuteil werden. Bei vielen Kindern und Jugendlichen konnte die Onlinetherapie ein erster Schritt aus der Einsamkeit und Belastung heraus sein, bevor die Arbeit in einer Face-to-Face-Kunsttherapie fortgesetzt wurde. Insbesondere ein gemeinsames digitales Treffen mit Kleingruppen konnte Kindern eine Brücke bauen, Angebote wieder vor Ort angstfrei wahrzunehmen. Fehlt jedoch über lange Wochen ein tatsächliches Miteinander, zeigen viele Kinder starke Abwehr, das Haus zu verlassen, Angebote in Präsenz wahrzunehmen. Das zeigt sich auch jüngst in einem Anstieg an Schulphobien. Untersuchungen hierzu stehen noch aus. Ein regelmäßiger Schulbesuch ist ein tägliches Trennungstraining von den Eltern und dem familiären Zuhause, das zu einer Gewöhnung führt. Fällt der Schulbesuch über Wochen und Monate aus, müssen Kinder Trennung und Loslösung wieder üben. Auch die Rückkehr zu einer ansatzweisen Normalität kann oftmals mit Ängsten verbunden sein. Plötzlich müssen sich die Kinder und Jugendlichen wieder mit Gleichaltrigen auseinandersetzen, nachdem sie sonst allein in ihrem Zimmer gelernt und gespielt haben. Angebote, in denen sich die Heranwachsenden entfalten und mit anderen austauschen können, sind notwendig, um einem sozialen Rückzug entgegenzuwirken.

Kann körperlicher Abstand zu einem Kriterium für eine Art Entfremdung werden? Die Erfahrung, dass es schlecht und gefährlich ist, anderen Menschen nahezukommen, könnte das Grundvertrauen von Kindern erschüttern und sich negativ auf die Beziehungsfähigkeit auswirken. Die physische Distanz, vor allem kombiniert mit dem Tragen von Mund-Nasen-Schutz, wie es jetzt in vielen Bereichen verordnet ist, verändert die Wahrnehmung des anderen. Wir kommunizieren einerseits mit Sprache, andererseits mit Gestik und Mimik. Diese erkennen wir aufgrund des Abstandhaltens und der verdeckten Mund-Nasen-Partie nicht richtig und können teilweise die Emotionalität des anderen nicht mehr wahrnehmen. Ein wichtiger Teil des zwischenmenschlichen Schwingens entfällt und kann das gegenseitige Verständnis reduzieren, da viele nonverbale Signale fehlen. Das wird auch im kunsttherapeutischen Setting deutlich. Worte helfen teilweise dabei, fehlende Mimik zu ersetzen. „Ich freue mich“ oder „das macht mich ratlos“ kann die Kommunikation mit Maske unterstützen. Schärfen wir unsere Sinne für die vielen Möglichkeiten und Ebenen, auf denen Kommunikation stattfindet, kann die Botschaft, die wir senden oder empfangen, deutlicher ankommen.

Wie gut Kinder mit Stress umgehen können, hängt von ihrer jeweiligen psychischen Widerstandskraft und Flexibilität – der sogenannten Resilienz ab. Diese Art „psychisches Immunsystem“ hilft, mit negativen Einflüssen und Einwirkungen fertig zu werden. Wie beim Immunsystem besitzen wir Menschen von Geburt an ein gewisses Ausmaß an Resilienz, der weitaus größte Anteil entwickelt sich jedoch erst im Laufe des Lebens. Positive Beziehungserfahrungen, wie sie weiter oben aufgezeigt wurden, sind dabei ein wichtiger positiver Verstärker. Menschen mit hoher Resilienz zeichnen sich aus durch die Überzeugung, selbst Einfluss nehmen zu können, durch Vertrauen in die eigene Stärke und Optimismus. Fehlen diese Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit, können diese im künstlerischen Tun erfahrbar werden. Der kreative Prozess kann eine Erweiterung der Kommunikation mit sich und der Welt sein und eine Begegnung mit sich selbst und mit anderen unterstützen. Im künstlerischen Prozess können Kinder Kontrolle über Situationen gewinnen, sie treffen Entscheidungen – so besiegte Konstantin die Monsterviren aus seinem Albtraum auf der Bildebene.

### Fazit

Alle Aktivitäten, die dem seelischen und körperlichen Wohlbefinden dienen, sind dazu geeignet, mit Belastungen und Stress besser umgehen zu können. Selbstfürsorge, Zeiten der Ausgelassenheit, Entspannung, sich etwas Gutes zu tun oder aber bewusst etwas zu unterlassen oder darauf zu verzichten. Die Coronakrise ist von vielen Problemen, Ängsten und Sorgen begleitet, die für alle Menschen eine große Herausforderung darstellen. Nicht nur

Improvisation ist gefragt, sondern auch Geduld, Achtsamkeit und Fantasie. Unsicherheit, finanzielle Nöte, Sorgen um erkrankte Verwandte und Zukunftsängste – auch der Stress der Eltern betrifft die Kinder. Beim Blick in die nahe Zukunft müssen wir darauf vorbereitet sein, dass einige Symptome erst verzögert auftreten könnten. Leicht zugängliche Therapie- und Beratungsangebote für Familien in Konfliktsituationen sind nötiger denn je. Zeitnahe Hilfe und Prävention können viel dazu beitragen, damit Probleme erst gar nicht entstehen oder sich verstetigen und zu einer psychischen Erkrankung führen. Für ein gutes Gelingen ist das Zusammenspiel aller an der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen Beteiligten von großer Bedeutung. Was braucht man eigentlich, um zufrieden im Leben zu sein? Wie sehen wir als Gesellschaft Familien und wie unterstützen wir sie in Krisenzeiten? Es braucht hier durchaus auch mehr Forschung und dann aber auch eine Translation dieser Befunde in die Politik und Gesellschaft.

### Literatur

- Cina, A., Bodenmann, G. (2009). Zusammenhang zwischen Stress der Eltern und kindlichem Problemverhalten. *Kindheit und Entwicklung*, 18 (1), S. 39–48.
- COPSY-Studie. <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html> [Zugriff: 01.08.2021]
- DAK-Studie: Gaming, Social-Media & Corona. <https://www.dak.de/dak/gesundheit/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html#/> [Zugriff: 26.08.2021]
- Deutsche Gesellschaft für Psychologie und Gesellschaft für Empirische Bildungsforschung. <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/zur-situation-der-kinder-und-jugendlichen-waehrend-der-coronakrise/> [Zugriff: 23.08.2021]
- Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung. [https://www.diw.de/de/diw\\_01.c.794319.de/publikationen/diw\\_aktuell/2020\\_0051/kinderbetreuung\\_in\\_corona-zeiten\\_\\_muetter\\_tragen\\_die\\_hauptlast\\_\\_aber\\_vaeter\\_holen\\_auf.html](https://www.diw.de/de/diw_01.c.794319.de/publikationen/diw_aktuell/2020_0051/kinderbetreuung_in_corona-zeiten__muetter_tragen_die_hauptlast__aber_vaeter_holen_auf.html) [Zugriff: 27.08.2021]
- Deutsches Jugendinstitut. [https://www.dji.de/fileadmin/user\\_upload/bibs2020/Ergebnisbericht\\_Kindsein\\_Corona\\_2020.pdf](https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs2020/Ergebnisbericht_Kindsein_Corona_2020.pdf) [Zugriff: 23.08.2021]
- Grossmann, K. E., Grossmann, K. (Hrsg.) (2003). *Bindung und menschliche Entwicklung*. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie und Forschung. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Oaklander, V. (2009). *Verborgene Schätze heben. Wege in die innere Welt von Kindern und Jugendlichen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Polizeiliche Kriminalstatistik. [https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder/PolizeilicheKriminalstatistik/pks\\_node.html](https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder/PolizeilicheKriminalstatistik/pks_node.html) [Zugriff: 16.07.2021]
- Schlack, E., Neuperdt, L., Hölling, H., De Bock, F., Ravens-Sieberer, U. et al. (Hrsg.) (2020). *Auswirkungen der COVID-19-Pandemie und der Eindämmungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen*. Berlin: *Journal of Health Monitoring* 5(4), S. 23–34.

**Prof. Dr. Rabea Müller** ist Professorin für Kunsttherapie an der Alanus Hochschule in Alfter, Dozentin an der Universität zu Köln und am Zentrum für Frühbehandlung und Frühförderung in Köln. Sie promovierte zur interkulturellen Kinderzeichnungsforschung und veröffentlichte Texte zu den Themenschwerpunkten Kunstpädagogik/Kinderzeichnung und Kunsttherapie. Vor 22 Jahren gründete sie das kunsttherapeutische Atelier artig in Köln, welches sie mit Dr. Angelika Press leitet. Ebenso gründete und leitet sie die Kölner Akademie artig, welche ressourcen- und lösungsorientierte Kunsttherapieweiterbildungen anbietet.

Kontakt: [artig@artig-cologne.de](mailto:artig@artig-cologne.de)

Informationen: <https://www.artig-cologne.de> und <http://www.akademie-artig.de/akademie>



© Caroline Schilling