

## Bericht aus der EINSTEIN-Forschung – 1

### Wohin mit der ganzen Energie? Was hilft Vorschulkindern im Umgang mit der COVID-19-Pandemie?

Von Dr. T. Maldei, K. Opdensteinen, T. Graßmann, C. Hellbach & Prof. Dr. T. Hechler,  
Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters



#### Wie gehst du mit negativen Gefühlen um?

Es gibt Momente, in denen wir Menschen unglücklich sind. Beispielsweise fühlen wir uns manchmal traurig, unsicher, ängstlich oder richtig wütend. Kurz gesagt, wir erleben negative Gefühle. Solche Momente gehen oft mit Überforderung einher. Das negative Gefühl erleben wir als unangenehm und wollen es weghaben, wir wissen aber manchmal nicht genau wie. Besonders schwierig ist es, wenn die Situation außerhalb unserer Kontrolle liegt, zum Beispiel, wenn wir aus der Stresssituation nicht rausgehen können oder keine Macht über die Situation haben.

Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, hängt von uns Menschen selbst und auch der Situation ab. Nehmen wir zum Beispiel die Wut: Manchmal ist es klug, seine Wut rauszulassen, damit man ernst genommen wird. In anderen Situationen ist es dagegen besser, seine Wut nicht zu zeigen. Manchmal hilft es, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten oder das Gefühl zu akzeptieren. Und manchmal ist es sinnvoll, die Situation ganz zu meiden, die einen wütend macht.

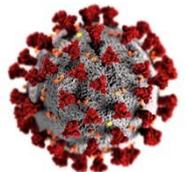


<https://unsplash.com/photos/a8dzCkk-SGE>

Doch was passiert, wenn eine Pandemie den gewohnten Alltag radikal verändert und wir nichts an den Ursachen und Umständen verändern können? Wie gehen vor allem Kinder und Jugendliche mit der neuen Situation um und wie können Erwachsene sie unterstützen?

#### Eine pandemische Situation

Seit Februar 2020 hat die Corona-Pandemie das Leben in Deutschland, wie in vielen Ländern der Welt, auf den Kopf gestellt. Dies führt zu einem zu Unsicherheiten und Ängsten in Bezug auf das Virus selbst. Zum anderen führt es zu einer Mehrbelastung der Familien, die sich an die neuen Umstände immer wieder anpassen müssen. Viele Fragen beschäftigen die Eltern: Kann mein Kind in die KiTa? Wie kann ich die Betreuung und meine Arbeit organisieren? Was ist, wenn ich arbeitslos werde? Dieser zusätzliche Stress führt deutschlandweit zu Überforderung und einem Anstieg psychischer Belastung sowohl bei Erwachsenen, als auch bei Kindern.



#### Unsere Studien

Im Rahmen der EINSTEIN-Forschungskooperation der Universität Trier und der katholischen KiTa gGmbH Trier untersuchten wir, wie es den Kindern verschiedener KiTas in Rheinland-Pfalz und deren Familien im Mai 2020 (Ende des 1. Lockdowns) und im März 2021 (Ende des 2. Lockdowns) ging. Wir fragten Eltern und Kinder, welche negativen Gefühle Corona bei ihnen auslöst und wie die allgemeine psychische Belastung der Kinder aktuell ist.

Uns interessierte außerdem, wie die Kinder mit ihren eigenen Gefühlen umgehen. Dazu nutzen wir einen wissenschaftlichen Fragebogen, der verschiedene Methoden im Umgang mit den eigenen Gefühlen erfasst. Ein Beispiel für eine ungute Methode ist: „Wenn mein Kind ängstlich ist, sucht es den Fehler zuerst bei sich“. Ein Beispiel für eine gute Methode ist: „Wenn mein Kind ängstlich ist, geht es zu jemandem, der helfen kann“.



<https://unsplash.com/photos/cDjVQiBxiMc>

## Das Ergebnis: Kinder, die gut mit ihren eigenen Gefühlen umgehen können, leiden weniger in der Pandemie

Gute Strategien helfen den Kindern mit negativen Gefühlen umzugehen. Das zeigt sich auch bei Ängsten und Sorgen im Zusammenhang mit Corona: ein Kind mit vielen gute und wenigen, ungunen Strategien zur Emotionsregulation, hat gleichzeitig auch weniger Ängste und Sorgen. Auch die allgemeine psychische Belastung und das Verhalten der Kinder (z.B. wie nervös, traurig, zappelig oder aggressiv sie waren) hing damit zusammen, wie gut die Kinder mit den eigenen Gefühlen umgingen.

Für die psychische Belastung der Kinder spielte es außerdem eine Rolle, wie die Eltern mit ihren Gefühlen umgingen. Kinder waren weniger psychisch belastet, wenn ihre Eltern gute Strategien im Umgang mit ihren Gefühlen hatten, zum Beispiel wenn sie ihre eigenen Gefühle ernst nahmen und akzeptierten, sich selbst weniger kritisierten oder mehr auf das eigene Wohlbefinden achtgaben.

Die Ergebnisse zeigen, dass der Umgang mit den eigenen Gefühlen in Zeiten von erhöhtem Stress besonders wichtig ist. Gerade wenn man das Problem selbst nicht beheben kann, hilft es, gut für sich zu sorgen und mit den eigenen Gefühlen konstruktiv umzugehen. Das gilt für den Einzelnen und die Familie als Ganzes. Im Umgang mit den eigenen Gefühlen können die Eltern den Kindern ein Vorbild sein und besonders wertvoll ist es, als Familie gemeinsam Strategien zu entwickeln.



[https://unsplash.com/photos/UAJYk\\_GPvxE](https://unsplash.com/photos/UAJYk_GPvxE)

## Tipps zum Umgang mit schwierigen Situationen in der Familie

Kurzvideos zum Umgang mit Stresssituationen in der Familie kann man sich unter <http://www.familienunterdruck.de/> (Projekt *Familien Unter Druck*) ansehen.

Schnelle Hilfen für viele Situationen findet man unter <https://psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-familien/> (Deutschen Gesellschaft für Psychologie).

Informationen der Uni Trier zum Thema Corona-Pandemie für Eltern und Kinder finden Sie hier:  
[Uni Trier: Fachbereiche & Fächer - Informationen für Eltern und Erziehungsberechtigte \(uni-trier.de\)](http://uni-trier.de)  
[Uni Trier: Fachbereiche & Fächer - Informationen für Kinder und Jugendliche \(uni-trier.de\)](http://uni-trier.de)

Bei Fragen zur Forschung, wenden Sie sich gerne an [einstein@uni-trier.de](mailto:einstein@uni-trier.de)

