

# «Solche Erfahrungen können tiefe Narben hinterlassen»

Susanna Ackermann hat in ihrer über 20-jährigen Tätigkeit als Klassenlehrerin viele Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern gesammelt. In der letzten Zeit hat sie als Kinder- und Jugendcoach vermehrt auch **Kinder mit Problemen und Ängsten begleitet**.

Katarina Leovac  
kleovac@medienhaus.li



**Frau Ackermann, Sie haben jahrelange Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern gesammelt. Wie sah oder sieht diese Arbeit aus? Wie hat sie sich während der letzten zwei Jahre verändert?**

*Susanna Ackermann, Kinder- und Jugendcoach:* Meine Arbeit mit den Jugendlichen hat sich im Laufe der Jahre verändert. Für mich war es stets ein grosses Anliegen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, weshalb ich auch gemerkt habe, dass diese zugenommen haben. Als Lehrerin, aber auch als Coach werde ich seit Ausbruch der Pandemie noch öfter um Rat gebeten als früher. Ich erlebe Jugendliche, die sich unruhiger verhalten, schlecht schlafen, unkonzentriert sind und Ängste äussern. Letzthin meinte ein Junge (15 Jahre), er habe Angst vor der Zukunft, denn die Welt verändere sich so seltsam, er wolle nicht, dass die Eltern an diesem Virus sterben und er dann allein sei. Er wisse auch nicht, ob er noch genügen und in der Arbeitswelt bestehen könne. Diese Sorgen rauben ihm den Schlaf. Aus dem Gespräch in der Klasse hat sich dann ergeben, dass er nicht allein mit diesen Ängsten ist. Ich habe während meiner ganzen Schulzeit noch nie so oft mit Jugendlichen über ihre Zukunftsängste geredet. Daher ist es sehr wichtig, auf diese Not einzugehen und die Jugendlichen ihre persönlichen Stärken benennen zu lassen, Stärken, die sie jetzt schon in ihrem alltäglichen Leben ganz automatisch anwenden, ohne etwas speziell dafür tun zu müssen. Schliesslich erkennen die jungen Menschen, dass sie wertvoll sind und vieles richtig machen. Das hilft, den Selbstwert aufzubauen und hemmt Zukunftsängste.

**Besonders Kinder und Jugendliche wurden von der Pandemie**



«Die Ängste und Sorgen der Kinder und Jugendlichen haben zugenommen», so Susanna Ackermann. PD

**getroffen. Zahlreiche Studien besagen, dass die psychische Gesundheit bei Kindern besonders gelitten hat: Was für Erfahrungen haben Sie in diesem Zusammenhang gemacht?**

Die Ängste und Sorgen der Kinder und Jugendlichen haben seit Ausbruch der Pandemie zugenommen. Einige von ihnen leiden stark unter den Massnahmen. Dabei geht es nicht nur um das Tragen der Masken, wobei ich feststellen musste, dass es Jugendliche gibt, die in der Pause an der frischen Luft bewusst weiterhin ihre Maske tragen, damit sie sich vor Ausgrenzung schützen können. Das mag jetzt etwas verwirrend klingen, aber wenn man äusserlich nicht dem Idealtyp entspricht oder in einer Krise steckt, dann hilft es manchmal, sich im wahrsten Sinne unter einer Maske zu verstecken. Somit ist die Maske ein Hilfsmittel, um

sich gegen Mobbing und andere Attacken zu schützen. Andere wiederum verhalten sich aggressiver oder viel zappelliger und kommen kaum zur Ruhe. Sie können sich nicht mehr so gut konzentrieren, haben ständig Kopfschmerzen oder andere Beschwerden. Natürlich gibt es auch junge Menschen, die sich schon an das Tragen der Maske gewöhnt haben und weiterhin ihre schulischen Leistungen bringen können. Manche Kinder und Jugendliche leiden unter den Massnahmen, die ihre Eltern betreffen. Die Eltern sind gestresster, genervter und gewalttätiger. Erst kürzlich habe ich einen Jungen beraten, der nach der Schule nach Hause kommt und sich sofort in sein Zimmer zurückzieht. Er erzählte, dass er seine Eltern nicht mehr ertragen könne, denn diese seien nun in Kurzarbeit und ständig besorgt und verstritten. Der Junge mag

**«Sie können sich nicht mehr so gut konzentrieren, haben ständig Kopfschmerzen oder andere Beschwerden.»**  
**Susanna Ackermann**  
Kinder- und Jugendcoach

nicht mehr essen, trifft sich nicht mit seinen Freunden und auch in der Schule zeigt er kaum noch gute Leistungen. Früher sei sein Leben viel schöner gewesen. Er fühle sich deprimiert.

### Haben Sie auch mit Psychologen geredet?

Ja, deren Erfahrungen decken sich mehrheitlich mit meinen. Viele Kinder – und Jugendpsychologen haben anscheinend keine Kapazität mehr und sind total ausgelastet. Dasselbe gilt für die Kinder- und Jugendpsychiatrien.

### Was genau fanden die Kinder besonders belastend?

Das ist sehr unterschiedlich. Manche haben einfach nur Angst und wissen nicht weshalb. Dann gehen wir der Ursache auf den Grund. Einige Ängste kann ich gerne benennen: Angst vor der Zukunft und dem Weltgeschehen, Angst zu versagen, Angst, dass die Eltern und ihre Lieben an Corona sterben könnten, Angst vor Schlägen, weil sich die Eltern nicht mehr unter Kontrolle haben, Angst vor Ausgrenzung... Andere sagen, dass der Streit zu Hause unerträglich geworden ist. «Mama und Papa streiten ständig wegen Corona», meinte letztthin ein Mädchen. Sie habe Angst, sich anzustecken und dass sie dann in Quarantäne müsse. Ihre Freundin sei tagelang ganz allein in ihrem Zimmer eingesperrt worden, damit sie ihre Geschwister nicht ansteckte. Das ist für ein Kind eine schreckliche Erfahrung. Tagelang keine Körpernähe mehr, kein Kontakt zu Menschen, keine frische Luft. Das Mädchen muss sich total einsam gefühlt haben. Solche Erfahrungen können tiefe Narben hinterlassen.

### Können die Auswirkungen auch verzögert eintreten? Zum Beispiel erst nach einigen Monaten oder Jahren?

Davon gehe ich aus. Zumindest habe ich das in vielen Berichten von Kinder- und Jugendpsychiatrien lesen können. Ein Beispiel aus meiner Praxis ist das Mädchen, welches tagelang isoliert wurde.

### Gibt es Unterschiede bei den Altersgruppen?

Die Auswüchse der Pandemie kennen meiner Erfahrung nach keine Altersgruppen. Ich berate nach wie vor querbeet Menschen ab sieben Jahren bis ins hohe Erwachsenenalter, denn auch viele ältere Menschen leiden massiv unter den Folgen der Pande-



ISTOCK

«Die Auswüchse der Pandemie kennen meiner Erfahrung nach keine Altersgruppen.»

**Susanna Ackermann**

Kinder- und Jugendcoach

mie und deren Massnahmen. Eine junge Frau, welche gerade mit dem Studium beginnen wollte und monatelang bei ihren Eltern zu Hause sitzen musste, weil es nur Onlinevorlesungen gab, kam sehr aufgelöst und verzweifelt zu mir. Sie habe früher schon kaum Freunde gehabt und hoffte auf einen Neustart in der Uni. Stattdessen folgten aber nur noch mehr Einsamkeit und Ausgrenzung.

### Gibt es weitere Auswirkungen auf die Gesundheit?

Ja, wenn ein Mensch vor lauter Sorgen zum Beispiel nicht mehr essen und schlafen kann, leidet schliesslich auch oft die physische Gesundheit darunter.

### Auf was für Anzeichen sollten Eltern achten? Wie sehen die ersten Symptome aus?

Meiner Erfahrung nach könnten dies zum Beispiel Verschlussheit, Verlustängste, Zurückgezogenheit, plötzlich allgemein auftretende Ängste, Panikattacken, Verweigerung der Nahrungsaufnahme oder Appetitlosigkeit, plötzlicher Leistungsabfall in der Schule, Verweigerung des Schulbesuchs, Selbstverletzung oder Schlafstörungen sein. Es gibt aber bestimmt noch mehr Anzeichen. Ich kann nur von meinen Erfahrungen reden. Natürlich können solche Anzeichen auch andere Hintergründe haben. Auffallend ist für mich einfach, dass die Not der Kinder- und Jugendlichen, aber natürlich auch der Erwachsenen durch die Pandemie zugenommen hat.

### Wie hat sich die Arbeit der Lehrer oder für Sie persönlich durch die Pandemie verändert?

Ich liebe meinen Job nach wie vor, aber ich arbeite nur noch zeitweise in der Schule und leide deshalb persönlich nicht unter den Massnahmen in

der Schule. Für einige meiner Kollegen ist es sehr mühsam, den ganzen Tag die Maske zu tragen und dabei auch erzieherisch tätig zu sein. In einer lebendigen Schulklasse muss manchmal durchgegriffen werden, und da ist die Maske sehr hinderlich. Die Schüler kennen die Mimik vieler Lehrpersonen sehr gut, und vieles muss daher nicht ausgesprochen werden. Wenn die Mimik aber nicht mehr gelesen werden kann, erschwert das den Alltag enorm. Ich weiss, dass es Studien gibt, die zu anderen Resultaten gekommen sind, aber wie schon gesagt, ich spreche von meinen persönlichen Erfahrungen in der Schule. Wichtige schulische Veranstaltungen, die das Sozialleben der Schüler fördern, wurden abgesagt. Wenigstens waren bei uns die Schulen, ausser während des Lockdowns im Frühjahr 2020, geöffnet.

### Kann man präventiv etwas tun?

Die Pandemie ist eine schwierige Phase, aber wenn man die Kinder gut begleitet, können sie aus dieser Zeit viel für ihr Leben mitnehmen. Das Erlernen von Dankbarkeit zum Beispiel hilft sehr bei der Selbstreflexion. Je nach Betrachtung ist das Glas halbvoll und nicht halbleer. Das verstehen die Kinder und Jugendlichen sehr gut. Wenn die Eltern merken, dass ihre Kinder leiden und unglücklich sind und selber keinen Ausweg mehr wissen, ist es wichtig, jemanden aufzusuchen. Dies können Vertrauenspersonen in der Schule oder in ihrem Umfeld sein oder in meinem Fall werde ich als Coach aufgesucht. Wer Werte vermittelt bekommt, differenziert denken lernt, in Konfliktsituationen das Gespräch sucht, lösungsorientiert agiert und ein fundiertes Wissen hat, wird die Schule mit einem gut gepackten Rucksack verlassen und in allen Lebenslagen bestehen können. So arbeite ich präventiv in der Schule.