



Deutsches  
Jugendinstitut

Sophia Chabursky, Ursula Winklhofer, Alissa Jäggle und  
Alexandra Langmeyer

# Kind sein in Zeiten von Corona: Kinder und Eltern in herausfordernden Lebenslagen

## **Forschung zu Kindern, Jugendlichen und Familien an der Schnittstelle von Wissenschaft, Politik und Fachpraxis**

Das Deutsche Jugendinstitut e.V. (DJI) ist eines der größten sozialwissenschaftlichen Forschungsinstitute Europas. Seit 60 Jahren erforscht es die Lebenslagen von Kindern, Jugendlichen und Familien, berät Bund, Länder und Gemeinden und liefert wichtige Impulse für die Fachpraxis.

Aktuell sind an den beiden Standorten München und Halle (Saale) etwa 500 Beschäftigte tätig, darunter rund 300 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.

Finanziert wird das DJI überwiegend aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und den Bundesländern. Weitere Zuwendungen erhält es im Rahmen von Projektförderungen u.a. vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), der Europäischen Kommission, Stiftungen und anderen Institutionen der Wissenschaftsförderung.

# Impressum

© 2023 Deutsches Jugendinstitut e.V.

Deutsches Jugendinstitut  
Nockherstraße 2  
81541 München

**Datum der Veröffentlichung** September 2023  
ISBN: 978-3-86379-463-7  
DOI: 10.36189/DJI202311

Deutsches Jugendinstitut  
Außenstelle Halle  
Franckeplatz 1, Haus 12/13  
06110 Halle

**Ansprechpartnerin:**  
Alexandra, Langmeyer  
**Telefon** +49 89 62306-0  
**E-Mail** [langmeyer@dji.de](mailto:langmeyer@dji.de)

# Inhalt

1	Einleitung	5
	1.1 Ausgangslage	5
	1.2 Zielsetzung der vorliegenden Studie	7
	1.3 Theoretischer Hintergrund	8
2	Methodisches Vorgehen und Stichprobe	10
	2.1 Methodisches Vorgehen	10
	2.2 Beschreibung der Stichprobe	11
3	Belastungen durch die Coronapandemie	13
	3.1 Belastungen für die Eltern	13
	3.1.1 Veränderungen im Beruf	13
	3.1.2 Distanzlernen und Kinderbetreuung	14
	3.1.3 Einschränkungen und Angst vor Corona	16
	3.2 Belastungen für die Kinder	17
	3.2.1 Distanzlernen	17
	3.2.2 Veränderung von Freundschaften und Freizeitaktivitäten	19
	3.2.3 Einschränkungen und Angst vor Corona	21
4	Ressourcen der Familien	24
	4.1 Persönliche Ressourcen	24
	4.2 Familieninterne Ressourcen	25
	4.3 Externe Ressourcen	27
5	Bewertung der Coronasituation	30
	5.1 Bewertung durch die Eltern	30
	5.2 Bewertung durch die Kinder	31
6	Copingstrategien	33
	6.1 Copingstrategien der Eltern	33
	6.2 Copingstrategien der Kinder	35
7	Psychisches Wohlbefinden	37
	7.1 Psychisches Wohlbefinden der Eltern	37
	7.2 Psychisches Wohlbefinden der Kinder	38
8	Zusammenfassung	41
9	Literaturverzeichnis	46



# 1 Einleitung

## 1.1 Ausgangslage

Die Coronapandemie und die damit verbundenen Maßnahmen haben das Leben von Familien grundlegend verändert. Während der Lockdowns in den Jahren 2020 und 2021 waren Kitas und Schulen geschlossen und strenge Kontaktbeschränkungen galten. Mit der Wiederöffnung der Schulen wurden tägliches Testen, Abstandsregeln und Maskenpflicht zur Norm. Für Eltern brachten die Schulschließungen mit sich, dass sie neben ihren beruflichen Pflichten meist auch die Kinderbetreuung und die Aufgaben von Erzieherinnen, Erziehern und Lehrkräften übernehmen mussten. Durch wiederholte Schul- und Kitaschließungen standen sie vor der Herausforderung, ihr Arbeits- und Familienleben flexibel zu organisieren. Einige Eltern waren zudem mit Veränderungen am Arbeitsplatz und finanziellen Unsicherheiten konfrontiert (Prime/Wade/Browne 2020). Auch wenn viele dieser Einschränkungen im Jahr 2023 vorbei sind, leiden viele Kinder und Jugendliche immer noch unter psychischen Problemen und Lernrückständen aus dieser Zeit. Langzeitstudien bis 2022 zeigen, dass depressive Symptome, Angststörungen und Stress zugenommen haben, während Lebenszufriedenheit und psychisches Wohlbefinden gesunken sind (Wolf und Schmitz 2022). Die letzte COPSYS-Studienwelle zeigt, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Herbst 2022 noch nicht den Vorkrisenstand erreicht hat (Ravens-Sieberer u.a. 2023). Auch neue Ergebnisse der IGLU-Studie weisen darauf hin, dass die Lesekompetenz von Kindern zurückgegangen ist, wobei die Einschränkungen unter Corona einen negativen Einfluss hatten (McElvany u.a. 2023). Genauer untersuchten Schult et al. (2022) die Auswirkungen der Schulschließungen auf die Lese- und Mathematikkompetenz und fanden einen Zusammenhang zwischen langen Schulschließungen und schlechteren Kompetenzen.

Die genaue Analyse der Langzeitdaten zeigt, dass es Kindern aus benachteiligten Familien oder solchen mit niedrigem sozioökonomischem Status schlechter geht als solchen ohne Benachteiligungsmerkmalen (Wolf und Schmitz 2022). Zu den Risikofaktoren für ein vermindertes psychisches Wohlbefinden zählen unter anderem ein niedriges Familieneinkommen (Feinberg u.a. 2021; Hu und Qian 2021; Paschke u.a. 2021; Ravens-Sieberer u.a. 2023), Arbeitslosigkeit der Eltern (Spencer u.a. 2021), sonderpädagogischer Förderbedarf (Guzman Holst u.a. 2021; Raw u.a. 2021) und der Status als Alleinerziehende:r (Luijten u.a. 2021). In den Studien zeigen Kinder mit solchen Benachteiligungsmerkmalen ein geringeres Wohlbefinden. Deshalb ist es von großer Bedeutung, das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen aus benachteiligten Familien in den nachfolgenden Jahren nach den Corona-Einschränkungen weiterhin genau zu beobachten. Um jedoch die aktuellen Unterschiede im Wohlbefinden zwischen Kindern aus Familien mit unterschiedlichen sozioökonomischen Bedingungen besser zu verstehen, ist es gleichermaßen wichtig, die Lebensverhältnisse der Familien während der Pandemie zu analysieren. Diese könnten der Grund dafür sein, dass Kinder in Armutslagen auch weiterhin schlechter hinsichtlich des psychischen Wohlbefindens abschneiden.

Von daher untersucht die vorliegende Interviewstudie "Kind sein in Zeiten von Corona: Kinder und Eltern in herausfordernden Lebenslagen" gezielt die Situation benachteiligter Familien im Herbst 2021. Sie knüpft an die DJI-Untersuchung zur Familienlage während des Lockdowns 2020 an. Die 2020er Studie befragte online über 12.500 Eltern zu ihrer Situation und zum Wohlbefinden ihrer Kinder unter Corona. Die Ergebnisse zeigen, dass Kinder aus Risikofamilien schlechter zurechtkamen, psychisch mehr belastet waren und sich öfter einsam fühlten (Langmeyer u.a. 2020). Eine qualitative Folgestudie in den darauffolgenden Monaten gab vertiefende Einblicke (Winklhofer/Urlen 2020). Die Telefoninterviews zeigten die vielfältigen Belastungen und Bewältigungsstrategien der Familien, die auch von deren finanziellen Möglichkeiten abhängig waren. Da in der qualitativen Befragung überwiegend Familien aus besser gestellten Verhältnissen erreicht wurden, wurde im Herbst des Jahres 2021 eine spezifische Befragung von benachteiligten Familien durchgeführt. Diese Studie knüpft an den Kontext und Erklärungsansätze anderer Untersuchungen an, in denen gezeigt wurde, dass der Umgang mit Belastungen und Einschränkungen durch finanzielle Mittel sowie kulturelle und soziale Ressourcen beeinflusst wird (Andresen u.a. 2022; Ravens-Sieberer u.a. 2022; Winklhofer/Chabursky/Langmeyer 2022; Zok/Roick 2022; Langmeyer u.a. 2021). Wenn Familien bereits in ihrem „normalen“ Alltag mit Einschränkungen unterschiedlicher Art zu kämpfen hatten, so wurde der Umgang mit den erhöhten Belastungen durch äußere Einschränkungen und das Wegbrechen von unterstützenden Strukturen erschwert.

Für diese Eltern bedeuteten die Coronabedingungen zusätzliche Risiken: Sie arbeiteten häufiger in ungesicherten Beschäftigungsverhältnissen, waren vom Wegfall des Arbeitsplatzes und Kurzarbeit stärker betroffen, konnten seltener im Homeoffice arbeiten und waren in Bereichen tätig, die höheren gesundheitlichen Risiken ausgesetzt waren (Vodafone Stiftung 2020). Alleinerziehende Mütter waren zudem stärker durch die Quarantäne-Maßnahmen und Einschränkungen in Kita- und Schulbetrieben belastet als Familien mit zwei Elternteilen (Zok/Roick 2022). Pandemiebedingte Stressoren wie der Verlust der gewohnten Tagesstruktur oder Jobunsicherheit konnten darüber hinaus zu einem Anstieg familiärer Konflikte und Streitigkeiten führen (Schlack u.a. 2020).

Als relevant für die Belastung der Kinder erwies sich darüber hinaus der Bildungshintergrund der Eltern (Achterberg u.a. 2021). Die Bildungserfahrungen der Eltern, deren Sprachkenntnisse und Kompetenzen im Bereich digitaler Technik spielten eine wesentliche Rolle dafür, wie sehr sie ihre Kinder im Distanzlernen unterstützen und somit der Entstehung von negativen Emotionen vorbeugen konnten (Winklhofer/Chabursky/Langmeyer 2022; Bujard u.a. 2021; Bol 2020). Auch die Möglichkeit der Eltern, im Homeoffice arbeiten und somit ihre Kinder zuhause beim Lernen unterstützen zu können, war abhängig von deren Bildungsniveau (Huebener u.a. 2021).

Analysen der Daten des Schul-Barometers zeigen, dass Selbstständigkeit und Selbstorganisation auf Seiten der Schülerinnen und Schüler zentrale Erfolgsfaktoren für das schulische Lernen zuhause waren (Huber/Helm 2020), doch auch dafür brauchten vor allem jüngere Kinder erst einmal die Unterstützung der Eltern (Simm u.a. 2021). Auch aus Sicht der Lehrkräfte summierten sich durch Schulschließungen die Probleme für Kinder und Jugendliche aus benachteiligten Familien: Unzureichende

Kommunikation sowohl mit den Eltern als auch den Schülerinnen und Schülern, fehlender persönlicher Kontakt und mangelnde Möglichkeiten der Hilfestellung wurden zum einen für die jüngeren Kinder an den Grundschulen, zum anderen aber auch von den Haupt-, Real- und Gesamtschulen deutlich häufiger berichtet als von Lehrkräften an Gymnasien (Hurrelmann/Dohmen 2020).

Neben den niedrigen Bildungsabschlüssen der Eltern sowie einem Migrationshintergrund spielte auch der zur Verfügung stehende Wohnraum (eigenes Kinderzimmer, ruhige Arbeitsplätze) in Verbindung mit der Anzahl der Personen im Haushalt bei der Entstehung von psychischen Auffälligkeiten eine wichtige Rolle (Achterberg u.a. 2021). Eine Wohnfläche von weniger als 20 Quadratmetern pro Person musste dabei als kritisch betrachtet werden. Waren Kinder von einem oder mehreren dieser Faktoren betroffen, so berichteten sie im Vergleich zu ihren Peers mehr als doppelt so häufig von Belastungen während der Pandemie (Ravens-Sieberer u.a. 2021).

## 1.2 Zielsetzung der vorliegenden Studie

Auch wenn die vorliegenden empirischen Daten deutliche Hinweise geben, dass Kinder in benachteiligten Lebenssituationen stärker belastet sind, liegen kaum Studien vor, die die Lebenssituation benachteiligter Familien unter den Restriktionen der Pandemie genauer untersuchen. Dies gilt insbesondere für die Perspektive der Kinder selbst. Von daher wurde in der vorliegenden qualitativen Studie „Kind sein in Zeiten von Corona: Kinder und Eltern in herausfordernden Lebenslagen“ der Frage nachgegangen, wie es Eltern und vor allem ihren Kindern in benachteiligten Lebenslagen in Zeiten von Corona ergangen ist.

Über die Erkenntnisse aus den quantitativen Studien zu den Ursachen eines verringerten Wohlbefindens hinaus können in dieser qualitativen Studie die subjektiven Erfahrungen der betreffenden Familien eingehender erfasst werden. Ziel war es, einen tieferen Einblick sowohl in die konkrete Alltagsgestaltung als auch in das Erleben der veränderten Situation zu gewinnen. Durch das Erfassen der subjektiven Relevanzsetzungen konnte analysiert werden, welche Aspekte der veränderten Lebenssituation für die Familien als besonders belastend oder auch unterstützend erlebt wurden.

Im Mittelpunkt der Studie standen folgende Forschungsfragen:

- Wie gestaltet sich der Alltag unter Coronabedingungen im Hinblick auf den Tagesablauf, das Distanzlernen und den Schulbesuch, den Kontakt mit Freundinnen und Freunden, die Freizeitaktivitäten und Mediennutzung der Kinder?
- Wie gestaltet sich das Zusammenleben in der Familie?
- Welche Aspekte und Erfahrungen sind besonders belastend? Was ist hilfreich oder bereichernd?
- Welche (Coping-)Strategien finden Kinder und Eltern, um mit den neuen Anforderungen und veränderten Gegebenheiten umzugehen?
- Inwieweit erfahren Eltern und Kinder Unterstützung? Gibt es unterstützende Angebote von Seiten der Schule, der Kinder- und Jugendhilfe oder anderer Institutionen?

Die aus der Befragung gewonnenen Ergebnisse können somit zur Aufklärung der aktuellen Missstände und Defizite zwischen benachteiligten und nicht-benachteiligten Kindern genutzt werden. Es ist von entscheidender Bedeutung, nicht nur die Auswirkungen der Pandemie zu verstehen, sondern auch die tieferliegenden strukturellen Probleme, die dazu führen, dass Kinder in Armutslagen auch nach den Corona-Einschränkungen weiterhin benachteiligt sind.

### 1.3 Theoretischer Hintergrund

Das ABC-X Modell (Hill 1958) bietet ein Modell zur Erklärung, wie Stressfaktoren auf Familien wirken. Das Modell basiert auf der Annahme, dass ein Stressor (A) das Funktionieren der gesamten Familie beeinflussen kann. Die Fähigkeit der Familie, sich an die neue Situation (X) anzupassen und dem Stressor entgegenzuwirken, hängt einerseits von den Stressoren an sich ab, andererseits von den familiären Ressourcen (B) und der Bewertung der Situation durch die Familienmitglieder (C). Mögliche Ressourcen der Familie können materielle Ressourcen sein und solche, die mit dem sozioökonomischen Status der Familie zusammenhängen, wie das Einkommen der Familie und die Wohnsituation. Andererseits können Ressourcen auch sozialer Natur sein wie zwischenmenschliche Beziehungen und Familienbeziehungen. Die Wechselwirkungen zwischen A, B und C können eine familiäre Krise erzeugen, wenn es beispielsweise eine ganze Reihe von Stressoren gibt, die Ressourcen unzureichend sind und die neue Situation sehr negativ bewertet wird. Auch frühere Belastungen (z.B. Beziehungsschwierigkeiten zwischen Eltern oder Geschwistern) spielen eine bedeutsame Rolle, da sie die Familie auch in der neuen Krise belasten können. Krisen können verschiedene Folgen haben und beispielsweise zu Einbußen beim psychischen Wohlbefinden der Familienmitglieder führen.

Basierend auf diesen Annahmen des ABC-X-Modells (Hill 1958) kann davon ausgegangen werden, dass die Coronapandemie ein bedeutendes, unerwartetes Lebensereignis darstellt, das das Funktionieren der gesamten Familie beeinträchtigen kann. Erlebt die Familie mehrere Stressoren wie finanzielle Schwierigkeiten, Beziehungsschwierigkeiten und soziale Distanz zu Freunden und anderen Familienmitgliedern, führt die Coronakrise zu einem Anstieg von Stress, was wiederum mit psychischen Belastungen der Familienmitglieder einhergeht (Chaney 2020). Weil Familien in ohnehin belasteten Lebenslagen weniger Ressourcen zur Verfügung stehen, waren sie bereits vor Corona durch verschiedene Stressoren belastet. Deshalb wurde in dieser qualitativen Studie davon ausgegangen, dass die Coronasituation in diesen Familien häufiger zu einer Krise führen kann bzw. die bestehende Krise verstärkt.

Um den Fragen nachzugehen, welche Aspekte und Erfahrungen während der Pandemie besonders belastend sind und welche Copingstrategien die Kinder nutzen, um mit den veränderten Gegebenheiten umzugehen, wurde das kognitiv-transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984) herangezogen. Coping wird von Lazarus als Prozess der Handhabung all jener Anforderungen, welche die Ressourcen des Individuums beanspruchen oder übersteigen, definiert. Coping ist gekoppelt an die kognitive Bewertung, welche bestimmt, ob ein Ereignis als Stressor oder Belastung gewertet wird oder nicht. Lazarus unterscheidet zwei Arten der



Stressbewältigung: das problemorientierte und das emotionsorientierte. Beim problemorientierten Coping versucht die Person, durch Informationssuche, Handlungen oder aber auch durch Unterlassen von Handlungen Problemsituationen zu überwinden und sich den Gegebenheiten der Stresssituation anzupassen. Beim emotionsorientierten Coping steht die durch die Stresssituation entstandene emotionale Belastung und die Überwindung der negativen Gefühle im Vordergrund. Für eine positive Stressbewältigung ist es wichtig, nicht nur eine Copingstrategie anzuwenden, sondern ein Set an positiven Copingstrategien zu entwickeln.

## 2 Methodisches Vorgehen und Stichprobe

### 2.1 Methodisches Vorgehen

Ziel der Studie „Kind sein in Zeiten von Corona: Kinder und Eltern in herausfordernden Lebenslagen“ ist es, einen detaillierten Einblick in die Lebenssituation von Familien in benachteiligten Lebenslagen unter Coronabedingungen zu gewinnen. Zentrale Kriterien dafür sind die finanzielle Situation der Familie (Einschränkungen durch geringes Einkommen, Bezug von Hartz IV, Arbeitslosigkeit, Kurzarbeit) sowie der Bildungshintergrund der Eltern. Besondere Herausforderungen ergeben sich teilweise auch durch einen Migrationshintergrund, durch Familienformen mit alleinerziehenden Eltern oder in kinderreichen Familien, durch besondere Förderbedarfe der Kinder sowie gesundheitliche oder psychische Einschränkungen der Eltern oder der Kinder.

Diese Zielgruppe der „benachteiligten“ Familien zu erreichen und für eine Mitwirkung zu gewinnen, stellte eine besondere Herausforderung dar. Nachdem der Zugang über die Daten der Online-Befragung „Kind sein in Zeiten von Corona: Situation von Kindern während des Lockdowns im Frühjahr 2020“ nur zum Kontakt mit einer Familie führte, wurde nach anderen geeigneten Zugängen gesucht. Der Kontakt zu der Zielgruppe wurde über soziale Einrichtungen wie Stadtteiltreffs, Familien- und Beratungszentren hergestellt. Fachkräfte aus diesen Einrichtungen machten auf die Studie aufmerksam und vermittelten den Kontakt. Als zusätzlicher Anreiz für die Teilnahme erhielten alle Interviewpartnerinnen und -partner einen Geschenkgutschein von 20 Euro.

Die Interviews konnten in der Zeit von Juli bis Oktober 2021 unter Einhaltung der Hygienekonzepte überwiegend persönlich geführt werden. Es wurden halboffene leitfadengestützte Interviews zuerst einzeln mit der Mutter oder dem Vater und anschließend einzeln mit einem Kind (bzw. zwei) Kindern der Familie durchgeführt. Die halboffene Struktur gab den Befragungen eine vergleichbare Struktur, ließ aber auch persönliche Schwerpunktsetzungen zu. Die Themen der Interviews waren die Gestaltung des Alltags unter Pandemiebedingungen im Hinblick auf Tagesablauf, Distanzlernen und Schulbesuch, Kontakt mit Freundinnen und Freunden, Freizeitaktivitäten und Mediennutzung sowie das Zusammenleben in der Familie. Ein Interview dauerte in der Regel zwischen 20 und 40 Minuten. Die Interviews wurden transkribiert, anonymisiert und anschließend analysiert nach der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse (Kuckartz/Rädiker 2022). Die Kategorien für die Analyse wurden sowohl deduktiv ausgehend von der Konzeption des Interviewleitfadens als auch induktiv aus dem Interviewmaterial gebildet. Die verschiedenen Copingstrategien wurden ebenso induktiv aus dem Material gewonnen, jedoch unter Berücksichtigung von einschlägiger Fachliteratur und in Anlehnung an die Theorien von Lazarus und Folkman (1984). Die Kodierung und Analyse der Interviews erfolgte mithilfe der Software MAXQDA.

Zusätzlich zu den Interviews mit den benachteiligten Familien wurden im gleichen Zeitraum fünf Interviews mit jeweils einer Fachkraft aus den kontaktierten sozialen Einrichtungen geführt. In diesen Experteninterviews ging es sowohl um die Angebote der Einrichtungen während der Pandemie als auch um die Unterstützungsbedarfe der Familien. Die Interviews wurden ebenfalls transkribiert, anonymisiert und analysiert. Die Ergebnisse der Interviews mit den Expertinnen und Experten fließen im Folgenden in die Interpretation und Darstellung mit ein.

## 2.2 Beschreibung der Stichprobe

Insgesamt wurden 17 Familien interviewt, wobei in 7 Fällen Interviews mit 2 Geschwisterkindern geführt wurden, sodass insgesamt 24 Interviews mit Kindern im Alter von 6 bis 16 Jahren vorliegen und 17 Interviews mit einem Elternteil. In fast allen Familien wurden Mütter als Interviewpartnerin erreicht, mit Ausnahme von einer Familie, bei der der Vater befragt wurde. Es wurden 16 Mädchen und 8 Jungen interviewt. Acht Kinder besuchten zum Zeitpunkt des Interviews die Grundschule. Die meisten älteren Kinder besuchten eine Mittelschule, drei besuchten eine Realschule, und ein befragtes Kind ging auf ein Gymnasium (vgl. Tab. 1: Übersicht Stichprobenbeschreibung).

In der Studie wurden vielfach Familien mit Migrationshintergrund erreicht, in 13 von 17 Familien sind die Eltern nicht in Deutschland geboren. Sechs Familien kommen aus dem Irak, andere Familien kommen aus osteuropäischen, westeuropäischen, afrikanischen und arabischen Ländern. In Deutschland leben die zugezogenen Familien seit vier bis 23 Jahren.

Alle befragten Familien müssen mit knappen finanziellen Mitteln zurechtkommen. Über die Hälfte der Familien (10 von 17) erhalten staatliche Transferleistungen. Viele Familien leben in sehr beengten Wohnverhältnissen, sodass nur 8 von 24 befragten Kindern ein eigenes Zimmer haben. In einigen Familien verzichten die Eltern auf ein eigenes Schlafzimmer und schlafen im Wohnzimmer. Der höchste deutsche Bildungsabschluss der Eltern ist ein Realschulabschluss, obwohl es vereinzelt auch Eltern gibt, die in ihrem Heimatland studiert haben. Drei Mütter haben in ihrem Heimatland keine Schule besuchen können, zwei weitere Mütter waren weniger als neun Jahre in der Schule. In den Familien mit Migrationshintergrund wird zuhause überwiegend die Muttersprache gesprochen. In fast allen Familien waren die Kenntnisse der deutschen Sprache so gut, dass die Interviews in deutscher Sprache geführt werden konnten. In zwei Familien fungierten ältere Kinder als Dolmetscherinnen während des Interviews. Hinsichtlich der Familienkonstellation leben gut die Hälfte der Kinder mit nur einem Elternteil, denn 9 von 17 Müttern sind alleinerziehend. Die meisten Familien haben mindestens drei Kinder.

**Tab. 1: Übersicht Stichprobe**

	n
Befragte Eltern insgesamt	17
Befragte Kinder insgesamt	24
Alter des befragten Kindes	
6 bis 8 Jahre alt	5
9 bis 11 Jahre alt	11
12 bis 14 Jahre und älter	8
Geschlecht des Kindes	
Mädchen	16
Jungen	8
Anzahl der Geschwister	
Einzelkind	1
Zwei Kinder	3
Drei Kinder	9
Vier oder mehr Kinder	11
Schulform	
Grundschule	8
Mittelschule	12
Realschule	3
Gymnasium	1

Quelle: eigene Darstellung

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Studie vorgestellt. Die Darstellung der Ergebnisse orientiert sich – ebenso wie die Auswertung – in ihrer Strukturierung an den Parametern des erwähnten theoretischen ABC-X-Modells nach Hill (1958).

## 3 Belastungen durch die Coronapandemie

Mit dem Beginn der Coronapandemie im März 2020 veränderte sich die Lebenswelt von Familien in Deutschland massiv, sei es durch veränderte Arbeitsbedingungen, Schul- und Kitaschließungen oder eingeschränkte Kontakt- und Freizeitmöglichkeiten. Unterstützungssysteme für die Familien, die schon zuvor mit unterschiedlichen Einschränkungen zu kämpfen hatten, sind in diesen Phasen teilweise komplett weggebrochen. Diese veränderten Lebensumstände brachten auch neue Belastungen für Eltern und Kinder mit sich. In den folgenden Abschnitten werden die am häufigsten thematisierten Belastungen aus Sicht der Eltern und der Kinder dargestellt.

### 3.1 Belastungen für die Eltern

#### 3.1.1 Veränderungen im Beruf

Von Veränderungen in der Arbeitswelt waren die befragten Familien überdurchschnittlich stark betroffen: In mehr als der Hälfte der Familien hat mindestens ein Elternteil den Arbeitsplatz oder einen Teil der Verdienstmöglichkeiten verloren. Betroffen waren z.B. einige Mütter, die vor der Pandemie im Kontext der Schule gearbeitet hatten, sei es als Schulbegleitung oder in der Bibliothek. Sie konnten ihren Beruf während der Schulschließungen nicht ausüben. Die Mutter von Charlotte berichtet im Interview davon:

„Ich habe jetzt zuletzt immer in einer Schulbibliothek gearbeitet und habe [vor] anderthalb Jahren im Januar angefangen, mein Abitur nachzuholen und hätte dann eigentlich in der Bibliothek noch Teilzeit weitergearbeitet oder halt anschließend ab jetzt, ab diesem Frühjahr Nachmittagsangebot gemacht, und das fiel natürlich weg, weil es sind dann so Honorarverträge, und wenn die Schulen geschlossen sind, dann vergeben die keine Honorarmittel.“

**Mutter von Charlotte, 10 Jahre**

Die Folgen der Pandemie machen sich gerade auch im Dienstleistungsbereich bemerkbar, in dem etliche Eltern tätig sind. Die Mutter von Adana und Meryem berichtet von den zahlreichen Jobwechseln ihres Mannes aufgrund der Pandemie:

„Mein Mann arbeitet momentan bei [einem Personaldienstleister für Service und Gastro], er arbeitet und ich bin jetzt Hausfrau, wegen meine Tochter ist klein noch. (...) [Beim Personaldienstleister] war er bei Corona, er hatte im [Hotel] gearbeitet. Ja, und nach dem Corona war das zu. Nach dem bei [einer Drogeriekette], wegen die Sicherheit sowas, er sollte arbeiten und jetzt wieder er arbeitet bei einem Restaurant wieder, vielleicht wieder.“

**Mutter von Adana, 11, Meryem, 10, und zwei weiteren Kindern**

Während der Pandemie einen Job zu finden, stellte sich als besonders schwierig heraus. So berichtet der Vater von Nesrin (16) und Elif (12), dass er unbedingt arbeiten wollte, jedoch während der Pandemie von den angeschriebenen Firmen nur

Absagen erhalten hat. Außerdem wurden bereits bestehende gesundheitliche Probleme, die berufliche Auswirkungen haben, durch die Pandemie verstärkt. So war die Mutter von Marco (6) und Emilia (8) aufgrund einer chronischen Erkrankung durch das Coronavirus besonders gefährdet und konnte deshalb ihre Ausbildung zur Kinderpflegerin während der Pandemie nicht fortführen.

Die Schwierigkeiten, als Alleinerziehende die Betreuung der Kinder und eine berufliche Tätigkeit zu vereinbaren, wurden durch die Schließung der Betreuungseinrichtungen zu verschiedenen Zeitpunkten der Pandemie verschärft. Vor der Coronakrise hatte die Mutter von Enesa (13) und Zeynep (10) Vollzeit in einer Medikamentenfabrik gearbeitet. Sie berichtet davon, dass sie sich während der Pandemie arbeitslos melden musste, da sie sich ganz allein um die Betreuung der Kinder kümmern musste:

„Da war ich arbeitslos zwei Monate, weil ja, ich konnte dann nicht mehr die Kinder, den Kleinen komplett alleine lassen. Und das hat nicht funktioniert mehr.“

**Mutter von Enesa, 13, Zeynep, 10, und drei weiteren Kindern**

Die berufliche Situation von benachteiligten Familien war bereits vor der Pandemie sehr angespannt. Für diejenigen, die auf dem deutschen Arbeitsmarkt vor Beginn der Pandemie noch nicht beruflich Fuß gefasst hatten, war es zu Pandemiezeiten besonders schwer, da viele Firmen aufgrund der angespannten wirtschaftlichen Lage eher Angestellte entlassen mussten, anstatt neue Personen einzustellen. Eltern in prekären Beschäftigungsverhältnissen wie z.B. Mütter, die auf Honorarbasis als Schulbegleiterinnen angestellt waren, verloren aufgrund der Pandemie plötzlich ihre Arbeit und wurden vor weitere finanzielle Herausforderungen gestellt.

### 3.1.2 Distanzlernen und Kinderbetreuung

Aufgrund zahlreicher, teils überraschender Kita- und Schulschließungen standen die meisten Eltern vor der Aufgabe, neue Arrangements der Vereinbarkeit von Berufs- und Familienarbeit zu finden. Bereits in der Studie „Kind sein in Zeiten von Corona: Situation von Kindern während des Lockdowns im Frühjahr 2020“ wurde deutlich, dass die Begleitung der Kinder im Distanzlernen als sehr anspruchsvoll und zeitintensiv erlebt wurde. Die Eltern waren nicht nur gefordert, Aufgaben und schulische Inhalte zu erklären, sondern auch bei der Zeiteinteilung und Organisation der zu erledigenden Aufgaben zu helfen und im Umgang mit digitaler Technik zu unterstützen. Darüber hinaus erlebten viele Eltern es als besonders herausfordernd, ihre Kinder für das schulische Lernen zuhause zu motivieren sowie Konzentration und Arbeitsdisziplin aufrechtzuerhalten. Je nach Alter und Selbstständigkeitsgrad der Kinder variierte das Ausmaß der geforderten Unterstützung, wobei insbesondere Kinder im Grundschulalter eine intensive Begleitung benötigten (Winkhofer/Chabursky/Langmeyer 2022).

Auf Seiten der Schulen zeigte sich, dass das Distanzlernen nicht einheitlich organisiert wurde. Deutliche Unterschiede fanden sich in Form und Umfang der digitalen Lernangebote, aber auch im persönlichen Engagement der Lehrkräfte, mit ihren Schülerinnen und Schülern in Kontakt zu bleiben und für Fragen und Hilfestellung ansprechbar zu sein.

Während für die meisten Eltern aus der gut gebildeten Mittelschicht die Anforderungen des Distanzlernens zwar sehr anstrengend, aber grundsätzlich zu bewältigen waren, berichten die Eltern aus benachteiligten Lebenslagen von sehr großen und oft unüberwindlichen Schwierigkeiten, ihre Kinder bei den schulischen Aufgaben angemessen zu unterstützen.

Ein wesentlicher Grund dafür sind sprachliche Hürden. Da die meisten Eltern nicht in Deutschland geboren sind und teilweise auch noch nicht so lange hier leben, haben sie Schwierigkeiten, die schulischen Aufgaben und den Unterrichtsstoff ihrer Kinder zu verstehen. So ist es auch in der Familie von Francesca (11), die vor sieben Jahren aus Italien nach Deutschland gezogen ist. Die Mutter erzählt:

„Für mich und meinen Mann erklären und helfen unsere Tochter in Deutsch zum Beispiel ist eine große Problem. In Mathe, okay, die Rechnen kein Problem, aber die Regeln in Deutsch erklären, ein bisschen komplizierter.“

**Mutter von Francesca, 11, und einer weiteren Tochter, 7**

Dazu kommt, dass die meisten Eltern mit dem deutschen Schulsystem keine persönlichen Erfahrungen gemacht haben, da sie die Schule in ihren Heimatländern besucht und abgeschlossen haben. Doch selbst die Mutter von Emilia, die in Deutschland geboren wurde, fühlte sich nicht in der Lage, die Schulhalte so gut zu erklären wie Lehrkräfte:

„Du hast einfach dieses Potenzial als Mutter nicht wie eine Lehrerin. Du kannst halt die Sachen nicht wie eine Lehrerin erklären. Vor allem ich bin zweisprachig aufgewachsen, ich beherrsche zwar sehr gut die deutsche Sprache, aber es fällt mir trotzdem schwer.“

**Mutter von Emilia, 8, und Marco, 6**

Die Eltern waren aber nicht nur für die inhaltliche Unterstützung verantwortlich, sondern kümmerten sich auch häufig um die Organisation des Distanzlernens und motivierten ihre Kinder, besonders die Jüngeren, zum Lernen. In Familien mit einem oder zwei jungen Schulkindern war es für einige Mütter möglich, daneben zu sitzen und zur Arbeitsdisziplin beizutragen. In Familien mit mehreren Kindern, insbesondere, wenn die Mütter alleinerziehend sind, ist die Begleitung der Kinder im Distanzlernen kaum zu leisten. Diese Situationen führten oft zu Überforderung und Frustration bei den Eltern, wie im Bericht der Mutter von Enesa (13) und Zeynep (10) und drei weiteren Kindern (17, 9 und 5 Jahre) deutlich wird:

„Und dann waren die alle zu Hause und alle online, und der Kleinste hatte nichts. Und da muss man schauen, was die Neunjährige braucht, dann was die Zehnjährige braucht. Was muss sie jetzt erledigen, und was will der Kleine und ja. Es ist schon anstrengend. Das war wirklich eine harte Zeit.“

**Mutter von Enesa, 13, Zeynep, 10, und drei weiteren Kindern**

Diese schwierige Situation kann zudem zu neuen Streitereien innerhalb der Familie führen, beispielweise wenn die Kinder die Erklärungen der Eltern nicht verstehen und frustriert reagieren, oder wenn die Kinder sich nicht an die Lernanweisungen der Eltern halten. So ist es auch nicht verwunderlich, dass etwa die Hälfte der Eltern bereits in der Eingangserzählung thematisiert, wie belastend die Situation des Distanzlernens für die ganze Familie war.

Des Weiteren kommt hinzu, dass die Eltern durch das schulische Lernen der Kinder zuhause ihre Rückzugsorte verloren haben und kaum Zeit und Ruhe für sich allein finden konnten. Besonders schwierig war es für Familien, die in beengten Wohnverhältnissen leben und wo die Eltern kein eigenes Zimmer haben. So ist es auch in der Familie von Emilia (8) und Marco (6), bei der die Mutter im Wohnzimmer schläft. Ihr fehlen die ruhigen Stunden, in denen die Kinder außer Haus waren. Diese hatte sie genutzt, um Kraft zu tanken und anschließend besser für ihre Kinder sorgen zu können. Die Situation vor und während Corona schildert sie folgendermaßen:

„Also tatsächlich war es davor so, wenn die Große hier [im Hort] war und der Kleine im Kindergarten, dann war ich halt schon alleine zu Hause. (...) Wenn die halt abends schlafen, gehe ich halt dann baden, oder ich schaue mir halt dann ENDLICH mal meine Serie an.“

**Mutter von Emilia, 8, und Marco, 6**

Dass Eltern während der Pandemie ihre persönlichen Rückzugsmöglichkeiten vermissen, ist nachvollziehbar. Schließlich kamen durch das Distanzlernen weitere Aufgaben auf sie zu, um die sie sich kümmern mussten. Allerdings stellen Benachteiligungsmerkmale wie niedrige Bildung oder unzureichende Kenntnisse der deutschen Sprache oder des Schulsystems die Familien auch hier wieder vor größere Herausforderungen.

### 3.1.3 Einschränkungen und Angst vor Corona

Die Coronapandemie hatte nicht nur Folgen für die berufliche Situation der Eltern oder die Betreuungssituation der Kinder, sondern bedeutete für die Familien auch vielerlei Einschränkungen in ihrem Alltag. Häufig führten die coronabedingten Restriktionen zu einem veränderten Freiheitsgefühl. Durch die Kontaktbeschränkungen und erhöhten Vorsichtsmaßnahmen hatten einige Eltern das Gefühl, „eingesperrt“ zu sein und „keine Freiheit mehr“ zu haben. Viele Eltern äußerten in diesem Zusammenhang auch ihre Sorge, dass die Einschränkungen negative Auswirkungen auf ihre Kinder haben könnten, weil sie die Situation weniger verstehen würden.

Zudem waren während des Lockdowns die wenigen Möglichkeiten, die man hatte, das Haus zu verlassen, wie spazieren oder einkaufen zu gehen, für Familien mit mehreren Kindern erschwert. Die alleinerziehende Mutter von Adrian (9) und vier weiteren jüngeren Kindern erzählt, dass sie auf Kritik und Unmut gestoßen ist, wenn sie ihre Kinder z.B. zum Einkaufen mitnehmen musste. Besonders gravierend waren im Lockdown die beengten Wohnverhältnisse und fehlenden Rückzugsräume. Dies führte in einigen Familien zu weiteren Belastungen, Stress und Streitigkeiten zwischen den Familienmitgliedern.

Darüber hinaus waren viele Ämter aufgrund der coronabedingten Homeoffice-Regelungen vor allem in der ersten Lockdown-Phase deutlich schlechter zu erreichen. Die Mutter von Adrian (9) beschreibt, wie belastend dieser Zustand für sie war:

„Die größte Katastrophe war eigentlich finanziell in der Coronazeit, man hat ja keine



Anbindung zum Amt. Ich war ja amtsbezogen, und man kann dort nicht persönlich hingehen, weder Gespräche machen, und es sind IMMER WIEDER Fehler unterlaufen, verheerende Fehler. Also das fing dann an mit zwei Monate keine Miete gezahlt und wo ich dann wirklich schon, wirklich am Verzweifeln war.“

**Mutter von Adrian, 9, und vier weiteren Söhnen**

Doch auch die Bedrohung durch das Coronavirus selbst führte in vielen Familien zu starken Angstgefühlen. Die Eltern berichten, wie groß ihre Furcht war, dass ihre Kinder, ihr Partner oder die Großeltern sich mit Corona anstecken könnten. In der Familie von Mircan (11) wurden die Nachrichten zu Corona sehr intensiv verfolgt, in dem Interview mit der Mutter ist das Thema Angst vor Corona sehr präsent:

„Und ich hatte immer Angst gehabt. (...) Und vor allem habe ich ja Angst um meinen Mann gehabt, weil er ging jeden Tag in die Arbeit und muss S-Bahn anfassen, U-Bahn anfassen. Das war so, ich hatte immer Angst. Weil er hatte auch immer Angst. Zwei Handschuhe hat er gekriegt und zwei Masken.“

**Mutter von Mircan, 11, und zwei weiteren Töchtern**

Vor allem am Anfang der Pandemie, als noch nicht viel über das Virus bekannt war, war die Angst und Unsicherheit am größten. Besonders verängstigt und belastet waren Familien, in denen es eine Vorerkrankung oder chronische Erkrankungen gab. Bei einigen Eltern hatte sich zum Zeitpunkt des Interviews eine neue Angst eingestellt: Anstatt vor Corona Angst zu haben, berichten einzelne Eltern von der Angst vor der Impfung. So ging es z.B. der Mutter von Linus:

„Und jetzt ich habe Angst vor Impfungen. Also ich bin gegen Impfung, ich will das nicht machen. Also bis jetzt es ist freiwillig. Wenn man will, dann kann sich impfen lassen, aber ich glaube, es kommt so, dass, später wir müssen uns impfen lassen. Und also in diese Zeit, das ist meine Angst.“

**Mutter von Linus, 12, und zwei weiteren Kindern**

Wie bei vielen anderen Familien in Deutschland führte die Angst vor den Auswirkungen der Pandemie auf die Lebensmittelversorgung dazu, dass sie sich mit Vorräten ausstatteten. Für die finanziell benachteiligten Familien aus der Stichprobe bedeuteten diese Vorratskäufe zusätzliche Ausgaben. Zum einen dadurch, dass sie mehr Geld ausgegeben haben, um sich mit Vorräten einzudecken, zum anderen dadurch, dass die günstigen Lebensmittel wegen der Vorratskäufe der anderen Familien ausverkauft waren und sie dann auf teurere Produkte umsteigen mussten.

## 3.2 Belastungen für die Kinder

### 3.2.1 Distanzlernen

Wie unter Punkt 3.1.2. dargestellt erleben die Kinder im Distanzlernen zwar Unterschiede bezüglich der Unterstützung, die von der Schule und den Lehrkräften angeboten wurde, jedoch machen alle die Erfahrung, dass das Lernen zuhause viel schwieriger ist als im Kontext des gewohnten Schulunterrichts. Dies hat mehrere Gründe. Zum einen leben viele Kinder aus der Stichprobe in beengten Wohnver-

hältnissen und müssen sich deshalb ein Zimmer mit ihren Geschwistern teilen. Besonders in den Phasen des Lernens zuhause führte dies zu einer großen Belastung, da die Kinder keinen Ort hatten, an dem sie ungestört lernen konnten. Nesrin (16), die drei Geschwisterkinder hat, schildert ihre Erfahrung folgendermaßen:

„Und zwar das war schwierig. Wir waren jeder zwei [Kinder] in einem Zimmer. Und wenn wir Online-Unterricht hatten, müssen wir die Kopfhörer anziehen und dass wir die Lehrerin hören, und wir konnten auch nicht mal immer mitmachen, weil meine Schwester, sie redet, ich kann nicht auch dazu reden, weil die hören die anderen halt, die stören den Unterricht. Das war richtig schwer halt für uns auch.“

**Nesrin, 16**

Auch Hadiya (14), die mit ihrer sechsköpfigen Familie in einer Zwei-Zimmer-Wohnung lebt, erlebte eine ähnliche Situation während des Online-Unterrichts:

„Also wir haben doch nur zwei Zimmer für sechs Personen. Wir sind ja auch drei Kinder, die zur Schule gehen. Und jeder von uns musste halt zurechtkommen, in welchem Zimmer er reden konnte, und es war halt recht laut, weil die eine da redet von der Ecke. Das war halt recht anstrengend. Meine Lehrerin hat immer gesagt, wenn es laut wird, dann bitte die Türe zumachen, aber das ging ja nicht, weil wir haben nur zwei Zimmer.“

**Hadiya, 14**

Das Problem der beengten Wohnverhältnisse ließ sich in den Familien nur mit notdürftigen Arrangements lösen. In diesem Fall gab es in der Familie nur einen einzigen Tisch, an dem alle drei Kinder ihre Schularbeiten erledigen mussten und dem Schulunterricht per Video folgen konnten. Die Schilderung dieser Situation weist darauf hin, dass die Lehrkräfte sich solch beengte Wohnsituationen kaum vorstellen können.

Zusätzlich zu den benachteiligenden Wohnverhältnissen erschwerten Internetprobleme das Distanzlernen der Kinder. Imani (16) berichtet davon, dass die Familie nur ein schwaches WLAN zur Verfügung hatte, das für die gemeinsame Nutzung durch sie und ihre Geschwister nicht ausreichte:

„Wir haben, also der Vermieter hat ein WLAN für die ganze Wohnung. (...) Ja, deswegen war das so schlecht. Und diese Wohnung hatte VIELE Kinder, und die hatten alle Online-Unterricht, und WLAN war immer schwach, und man kann nicht [in] sein eigene Wohnung ein WLAN bringen.“

**Imani, 16**

Obwohl die häuslichen Bedingungen der Kinder oft erschwert sind, werden sie durch die Schule nicht entlastet. Charlotte (10) berichtet von einer großen Anzahl an Aufgaben, die sie während des Lockdowns selbstständig erledigen musste. Verknüpft mit knapp bemessenen Deadlines sorgte dies für zusätzlichen Stress. Von einem großen Druck durch die Lehrkräfte erzählt auch Imani (16). Sie bekam nach Ende des Unterrichts eine Vielzahl an Hausaufgaben zugeschickt, die bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigt sein mussten. Dies führte dazu, dass sie oftmals den ganzen Tag mit der Bearbeitung der Aufgaben beschäftigt war, während ihre Geschwister Freizeit hatten und dadurch eine unruhige Lernumgebung entstand. Dazu kommt, dass die Kinder im digitalen Format nicht so einfach die Möglichkeit haben, sich bei Fragen zum Schulstoff an ihre Lehrerinnen und Lehrer zu wenden.

So ist es nicht verwunderlich, dass einige Kinder über verschlechterte Noten zu Zeiten des Distanzunterrichts klagen, was die Kinder wiederum sehr belastet. Mehrere Kinder haben auch das Gefühl, dass die Lehrkräfte kein Verständnis für ihre Situation haben. Von Bemühungen, die Schülerinnen und Schüler von dem Druck zu entlasten, erzählen die Kinder kaum. Obwohl sich viele Kinder während der Pandemie in einer schwierigen Situation befanden, scheint der Leistungsdruck in den Schulen nicht nachgelassen zu haben. So hatten viele Kinder das Gefühl, dass von Seiten der Schule unerfüllbar hohe Anforderungen an sie gestellt wurden, ihnen aber die Ressourcen und Kapazitäten fehlten, um ihre Schulausbildung mit der gleichen Intensität wie vor der Pandemie zu absolvieren. Das führte zu einer großen Überforderung bei den Schülerinnen und Schülern.

Wenn Eltern keine Unterstützung beim Distanzlernen bieten können oder nicht weiterwissen, suchen die Kinder häufig Unterstützung bei ihren älteren Geschwistern. Die 11-jährige Adana, die älteste von vier Schwestern, beschreibt, wie das Distanzlernen bei ihr in der Familie ablief:

„Also, wenn sie [Geschwister] was nicht verstehen, ruft meine Mutter mich. Ich helfe denen. Und wenn sie es nicht immer verstehen, dann weiß ich auch nicht. Also dann hole ich meine Mutter, meine Mutter schaut es sich auch an. Sie verstehen es beide dann nicht. Und dann erkläre ich es hundertmal, bis sie es dann verstehen. Dann machen sie es alleine. Die sagen, dass ich wieder gehen kann. Dann verstehen sie es wieder nicht, da muss ich wieder kommen. Und wieder helfen.“

**Adana, 11**

Eigenverantwortlich das selbstständige Lernen zuhause zu organisieren und gleichzeitig die Geschwister zu unterstützen, kann für die älteren Geschwister sehr belastend sein. Wegen der beruflich bedingten Abwesenheit ihrer Mutter musste Enesa (13) sehr viel Verantwortung für ihre jüngeren Geschwister übernehmen:

„Ich gehe auch in eine Ganztagschule. Die denken, dass wir dann zu Hause von wirklich acht Uhr aufstehen und bis 16 Uhr durchgehend arbeiten. Ich persönlich finde das ziemlich belastend, weil ich habe viele Geschwister, und irgendwie muss ich bei jeder Seite da sein. Drei kleine Geschwister, für die muss ich da sein. Dann meine Mutter, ich muss halt sehr viel aufpassen auf meine Geschwister, weil Mutter arbeiten gehen muss und Arbeit sucht. Und dann noch die Lehrer, die erwarten auch sehr viel natürlich. Irgendwo ist immer eine Last da.“

**Enesa, 13**

Ähnlich erlebte auch Imani (16) die Situation. Sie beaufsichtigte ihre jüngeren Geschwister und war für deren Organisation des Distanzlernens verantwortlich. Die Anforderung, den Überblick über die Lernsituation der jüngeren Geschwister zu behalten, erwies sich gerade auch durch den fehlenden Kontakt mit der Schule als Überforderung. Zusätzlich zu diesen Aufgaben noch ihre eigene Schulausbildung zu absolvieren, stellt für diese Kinder eine enorme Herausforderung dar.

### 3.2.2 Veränderung von Freundschaften und Freizeitaktivitäten

Die erhöhte schulische Belastung während des Lockdowns beeinflusste auch die Freizeit der Kinder. Einige klagen darüber, dass sie weniger Zeit hatten, um ihren

Hobbys nachzugehen oder Freunde und Freundinnen zu treffen, da sie stark mit dem Distanzlernen beschäftigt waren. Andererseits hatten die Kinder aufgrund der Coroneinschränkungen auch weniger Möglichkeiten, ihre Freundschaften zu pflegen oder ihre Freizeitaktivitäten auszuüben. So erzählen einige Kinder, dass sich ihre Freundschaften während der Pandemie verändert haben. Aufgrund der Schulschließungen fehlte der regelmäßige Kontakt zu den Gleichaltrigen. Bestand die Möglichkeit, den Kontakt mit den Peers durch Online-Treffen oder Treffen auf Abstand aufrechtzuerhalten, war dies sehr hilfreich für die Kinder. Jedoch berichten einige Kinder bzw. Jugendliche auch davon, dass die Freundschaften unter Corona gelitten haben. Enesa (13) beschreibt diese Situation sehr deutlich:

„Es ist viel im Freundeskreis los gewesen, weil man durch dieses Corona und dieses so wenig Kontakt haben sich dann halt so Freundschaften auseinanderlebt. (...) Ja, mit einer Freundin aus meiner Klasse. Mit der habe ich öfters Kontakt, aber wir hatten früher viel mehr Kontakt, wir sind fast jeden Tag rausgegangen, aber wir sehen uns auch ziemlich oft.“

**Enesa, 13**

Nikos (15) berichtet von ähnlichen Erfahrungen. Während er mit seinem Freundeskreis vor Corona auch viele Onlinespiele gespielt hat, ist selbst das während der Pandemie langweilig geworden, sodass Freundschaften abgebrochen sind. Das Jugendalter ist an sich eine Zeit, in der es im Freundeskreis oftmals viele Veränderungen gibt, allerdings scheint Corona diesen Prozess intensiviert zu haben, was für einige Kinder und Jugendliche ziemlich belastend gewesen sein kann.

Verglichen mit den Erzählungen der Eltern berichten vor allem die jüngeren Kinder weniger ausführlich, wie belastend es für sie war, ihre Freundinnen und Freunde nicht sehen zu können. Wie schlimm diese Zeit für die Kinder war und wie sehr sie Gleichaltrige vermisst haben, wird erst in den Elterninterviews deutlich. So erzählt die Mutter von Dauda (7), wie ihre Kinder und die Kinder ihrer besten Freundin einander vermisst haben und wie belastend es für die Kinder war, keine Freundinnen und Freunde treffen zu dürfen:

„Ihre Tochter, ihre Kinder weint! Die wollen mit meine Kinder spielen, meine Kinder auch weinen, die wollen auch mit andere Kinder spielen. Das war wirklich für die Kinder auch sehr, sehr viel Stress. (...) Manchmal [sagen sie]: ‚Mama, können wir diese Leute besuchen?‘ ‚Leider nicht.‘ Die Kinder auch weint, wirklich, die weint, weint, weint. Das war Stress für die Kinder.“

**Mutter von Dauda, 7, und zwei weiteren Kindern**

Interessanterweise berichtet ihr Sohn Dauda (7) nicht so eindrucksvoll davon, wie er seine Freunde vermisst hat. Auch andere junge Kinder fokussieren sich in ihrer Erzählung viel mehr auf den aktuellen Kontakt zu den Freunden, der im Sommer 2021 ohne große Einschränkungen wieder relativ gut möglich war.

Vereinzelt gab es Fälle wie bei Alexander (9), in denen die fehlende Möglichkeit, sich während des Lockdowns mit Freunden zu treffen, durch vermehrte Spielzeit mit den Geschwistern kompensiert wurde. So antwortet er auf die Frage, was er denn gemacht habe, als er sich nicht mit seinen Freunden treffen durfte:

„Ich war halt zu Hause, ganz einfach. Einfache Lösung, weil ich habe halt mit meinem

Bruder das gleiche gemacht wie mit meinem Freund. Also nicht getroffen und so und nicht zu McDonalds gegangen und gegessen, sondern wir waren zu Hause und haben halt gespielt. Halbe Stunde an meinem Handy zum Beispiel, oder wir haben Fernsehen geguckt. Einen Film, ein Kinderfilm für ihn, ja. Für mich war das, es war eigentlich so gewöhnt wie mein Freund, aber einfach nur nicht so treffen und so, aber es fühlt sich halt gleich an.“

**Alexander, 9**

Mit den Coronamaßnahmen änderte sich auch das Freizeitverhalten vieler Kinder. Vor allem im Bereich der sportlichen Aktivitäten waren viele Kinder stark eingeschränkt. Zahlreiche Vereine mussten aufgrund der Coronamaßnahmen über Monate mit dem Training pausieren. So konnte Mircan (11) seinem Hobby – Fußballspielen im Verein – lange Zeit nicht mehr nachgehen, was er sehr schade fand. Während der Herbst- und Wintermonate mussten außerdem viele Aktivitäten von draußen in die Wohnräume verlagert werden. Um sich fit zu halten, beschäftigten sich die Kinder während der Pandemie mit verschiedenen Aktivitäten wie z.B. tanzen, Ball spielen, Yoga oder Fitnessübungen. So auch Nikos (15):

„Eigentlich hat mich das nicht so am Anfang gestört, aber danach habe ich gemerkt, dass mir das fehlt, und zwar die ganze Zeit zum Basketball gehen und mit Freunden da zu spielen und weiß nicht was, so trainieren, das hat mir gefehlt so später. Und dann habe ich auch angefangen, zuhause so ein bisschen Übungen zu machen, wieder dahin zu kommen wieder, so sportlich bleiben und gesund.“

**Nikos, 15**

Viele Kinder verloren während der Pandemie den Zugang zu ihren Hobbys. Einige waren darauf angewiesen, dass ihre Eltern sie unterstützen und für Bewegung im Alltag sorgen. Ältere Kinder mussten die räumlichen Möglichkeiten und das Interesse daran haben, auch zuhause – oftmals ohne ihre Peers – Sportübungen zu machen.

### 3.2.3 Einschränkungen und Angst vor Corona

Viele Coronamaßnahmen galten im gleichen Maße für Kinder wie für Erwachsene, weshalb auch Kinder die Auswirkungen der Coroneinschränkungen zu spüren bekamen. So auch die Maskenpflicht, die bereits für Kinder ab dem sechsten Lebensjahr galt. Vor allem das Tragen einer Maske während der Schulzeit war etwas, das viele Kinder als unangenehm empfanden. Gleichzeitig hatte sich der Schulalltag durch die Coronamaßnahmen stark verändert. Häufige Coronatests vor dem Schulbeginn sowie strenge Regelungen, wo und wie sich die Kinder in der Pause aufhalten und spielen durften, schränkten persönliche Freiräume und die Kontaktmöglichkeiten ein. Auf die Frage, worauf sich Mircan (11) in der nächsten Zeit am meisten freut, antwortete er reflektiert und gab Einblick in seine Einstellung zur Maske:

„Also mir gefällt, dass wir bald mit Corona, glaube ich, aufhören, weil, wir dürfen schon an den Sitzplatz Maske ausziehen. Weil sonst habe ich immer unter der Maske geschwitzt, war auch sehr nervig. (...) Also das ist ja nicht so, dass gleich Corona endet, nur weil wir auf dem Sitzplatz Maske ausziehen, also wir müssen immer noch Abstand halten, und wenn wir uns bewegen, also aufstehen oder so, auch Maske wieder tragen. Weil, es kann immer noch was passieren. Und, also an den Sitzplatz dürfen wir

erst Maske ausziehen, wenn wir uns getestet haben, also nach dem Testen, damit sicher ist, dass jeder negativ ist.“

**Mircan, 11**

Nicht nur die Coronaregelung der Schule wird in diesen Aussagen deutlich, sondern auch Mircans Verständnis für die Vorsichtsmaßnahmen und den Verlauf der Pandemie. Im weiteren Interview führt Mircan aus, dass er es auch gut verstehen kann, weshalb die Regeln so streng sind und dass er sich an diese auch halten möchte, damit die Pandemie schnell endet. Alle Kinder, die ähnlich wie Mircan erzählen, wie nervig die Masken für sie sind, zeigten gleichzeitig Verständnis für die Regelungen und erkannten deren Funktion im Pandemiegesehen an, auch wenn diese mit Einschränkungen und Verzicht verbunden waren. Manche Kinder verhielten sich teilweise sogar vorsichtiger, als es die zu dem Zeitpunkt geltenden Regeln vorschrieben, so wie Nesrin (16):

„Und manchmal wir dürfen auch die Maske abnehmen. Ich habe nicht abgenommen. Ich habe FFP2-Maske immer angezogen, obwohl wir durften auch OP-Maske anziehen. Ich habe immer FFP2-Maske getragen. Und ja. Und nach der Pause, bevor ich esse, ich wasch nochmal meine Hände, und dann ich esse was. Und dann, ja, ich habe immer mit meinen Freundinnen und so weiter, ich habe immer Abstand gehalten. Und die haben immer Spaß [gemacht], und sie kommen näher. Ich habe gesagt: ‚Nein, es ist kein Spaß. Spaß auf der Seite ist. Das ist mein Ernst.‘ Und einfach es so ist. Also müssen die einfach respektieren. Obwohl meine Eltern nicht dabei sind, müssen die einfach das auch respektieren, für mich auch.“

**Nesrin, 16**

In zwei Interviews erzählen die Kinder von Lehrkräften, die bei der Umsetzung der Coronamaßnahmen sehr streng waren und die Kinder beschimpften, wenn sie Fehler gemacht haben. Die Kinder fühlten sich dadurch ungerecht behandelt, so wie Zeynep (10) es berichtet:

„Aber es gibt auch wirklich Lehrer, die haben selbst nicht die Masken an, aber beschimpfen uns Kinder.“

**Zeynep, 10**

Am Anfang der Pandemie war noch nicht bekannt, wie häufig Kinder an einem schweren Coronaverlauf erkranken. Unklare Informationen sorgten für Verunsicherung bei den Kindern. Adana (11) erzählt, wie sie das erste Mal von ihrer Freundin etwas über Corona erfahren hat:

„Also als Corona noch nicht in Deutschland war, ist sie [die Freundin] zu mir gekommen und sagte, dass es so einen Virus gibt, der Corona heißt. Das ist so ein Lungenvirus, man kann sterben, wenn man das hat. Und dann hatten wir an dem Tag so Angst und haben immer unser T-Shirt oder Pulli oder unsere Jacke auf unsere Nase getan, dass wir kein Corona bekommen, obwohl Corona nicht in Deutschland war. Ich hatte schon Angst, dass meine Eltern das bekommen. Oder meine Omas oder meine Opas. Oder sonst andere Leute.“

**Adana, 11**

Die Sorgen um die eigenen Eltern und Großeltern teilten auch viele andere Kinder, vor allem als es klar wurde, dass ältere Menschen schlimmer an Corona erkranken als Kinder. Aufgrund der Berichterstattung in den Medien mussten sich auch die

Kinder mit den Themen Krankheit und Tod auseinandersetzen. Diese Situation löste bei vielen Kindern Unsicherheit und Angst aus, so wie bei Hadiya (14):

„Also ich war geschockt, wie viele Todesfälle es gab und so. Also ich war geschockt, wie viele auch krank wurden, und ich war besorgt um meine Oma, dass ich sie nicht anstecke und so damit. Ich habe auch manchmal meine Hände sehr gut gewaschen und so. Ich habe echt gut aufgepasst und so, dass es nicht meine Familie erwischt und so.“

**Hadiya, 14**

Viele der befragten Kinder haben ein großes Verantwortungsgefühl und verhielten sich sehr vorsichtig, um keine Familienmitglieder mit dem Virus anzustecken. Dies war jedoch eine zusätzliche Belastung für die Kinder.

## 4 Ressourcen der Familien

Die Eltern und Kinder schildern in ihren Erzählungen nicht nur die Belastungen, sondern auch, wie sie diesen neuen Herausforderungen begegneten. Den Familien steht hierbei eine Reihe von verschiedenen Ressourcen zur Verfügung. In den folgenden Abschnitten werden gezielt diejenigen dargestellt, die am häufigsten benannt oder als besonders wichtig von den Befragten eingeordnet wurden. Es wird zwischen persönlichen Ressourcen des Individuums, Ressourcen der Familie insgesamt und externen Ressourcen unterschieden.

### 4.1 Persönliche Ressourcen

Hinsichtlich der persönlichen Ressourcen spielen Einstellungen und Bewertungen eine sehr wichtige Rolle (vgl. Copingstrategie in Kap. 1.3). Individuelle Bewertungen können beeinflussen, inwieweit ein Ereignis überhaupt als Stressor wahrgenommen wird und wie stark die Person davon belastet wird. Sie dienen somit der kognitiven Stressbewältigung. Anhand der Interviews mit den Eltern konnten verschiedene Einstellungen identifiziert werden, die ihnen halfen, mit den neuen Herausforderungen während der Coronapandemie umzugehen.

Als besonders hilfreiche Einstellungen wurden solche identifiziert, die dazu beitragen, den Blick der Eltern auf das Positive zu richten. Solche Einstellungen zeigen sich beispielsweise bei der Mutter von Mircan (11), die im Interview immer wieder erwähnt, wie gut es sei, die schlimme Zeit überstanden zu haben. Andere Eltern schauen positiv in die Zukunft, wie der Vater von Elif (12) und Nesrin (16), der immer wieder betont, wie dankbar er ist, dass die Familie in Deutschland in Sicherheit und unter guten Bedingungen leben kann. Eine weitere Möglichkeit, sich auf Positives zu fokussieren, zeigt die Mutter von Alexander (9) auf. Sie empfindet große Dankbarkeit dafür, dass keiner in ihrer Familie bisher an Corona erkrankte. Gemeinsam mit ihrem starken Glauben richtet sich ihre Dankbarkeit auch an Gott. Daraus kann sie Kraft schöpfen:

„Und dann, Gott sei Dank, wir haben keine Symptome, wir haben keine Corona, aber (seufzt) Gott hat unsere Leben aufgepasst. (...) Und ich habe drei Kinder, und ich brauche positive Worte (lacht), ich brauche (lacht) ja Normalität, das ist genau, Kraft, um positiv und stark zu sein. Und ich immer beten, und dann Gott hat mir geholfen. Ich denke, nur Gott ist der starke von uns.“

**Mutter von Alexander, 9, und zwei weiteren Söhnen**

Eine weitere förderliche Einstellung während der belastenden Zeit war der Fokus auf die eigenen Stärken. Dabei konnten Erfahrungen wie das erfolgreiche Überstehen von Niederlagen und Schwierigkeiten in der Vergangenheit an die eigenen Kompetenzen erinnern. Bei einigen alleinerziehenden Müttern sieht man ähnliche Muster, so auch bei der Mutter von Helena (10) und Nikos (15). Sie sagt, dass sie als zugezogene Familie in Deutschland schon immer allein auf sich gestellt waren und so auch gut durch die Zeit gekommen sind. Für die alleinerziehende Mutter



von Enesa (13) und Zeynep (10) war die Coronazeit zwar auch besonders anstrengend, aber als sie sich in der Zeit auch noch von ihrem Mann trennt, aktiviert sie ihr ganzes Durchhaltevermögen. Sie erzählt:

„Das war wegen, war für mich, dass ich kämpfen muss. Egal, ob es schwer wird, oft bin ich kurz zum Aufgeben. Aber ja, wenn man Kinder sieht und sagt: Nein, das geht nicht. Jetzt bin ich so weit, dass ich sage: Nein, aufgeben kommt nicht infrage.“

**Mutter von Enesa, 13, Zeynep, 10, und drei weiteren Kindern**

Bei den Kindern lassen sich ebenso positive und optimistische Einstellungen erkennen, die bei der Stressbewältigung helfen können. Am stärksten sind diese Einstellungen bei der 12-jährigen Elif zu erkennen. Obwohl sie vor einigen Jahren aus ihrer Heimat flüchten musste und in diesem Zusammenhang schon vor der Coronapandemie viele Schwierigkeiten erlebt hat, ist sie sehr bemüht, sich immer auf das Positive zu fokussieren:

„Es ist auch schwer, aber man kommt da raus. Es ist was anderes, aber neue Sachen sollte man auch nicht als negative Seite sehen und auch auf positive. Das was anders gewesen, aber ich sehe alles auf positive Seite und nicht negativ. Weil nicht jeder ist darauf fixiert, weiter zu machen. Und manche man sagt, ich will nicht mehr. Ich kann nicht mehr, und ich will nicht mehr auch. Aber ich gebe nicht so schnell auf. Ich halte diesen Druck, denn ich will, um meine Familie zeigen, dass ich auch was kann.“

**Elif, 12**

Bei Elif ist der Fokus auf Positives gekoppelt mit dem Ziel, sich gegenüber ihrer Familie zu beweisen, sodass diese stolz auf sie sein kann. Auch Enesa (13) hat schon die Wirkung einer positiven Einstellung festgestellt. Über die sozialen Medien hat sie von der Idee der Manifestation erfahren und definiert sie für sich folgendermaßen:

„Sozusagen man kommuniziert mit dem Universum so. Man stellt sich seinen Wunsch vor im Kopf, und man fühlt das gerade, wie man das so erlebt und alles, und dann bekommst du das irgendwann mal. Und dann irgendwann spürst du das, wie du das Stück für Stück bekommst. (...) Und dadurch bin ich einfach positiver geworden. Das hat mich so ein Stück positiver gemacht, weil ich habe mir einen Film dazu angeguckt und dann einfach positiv den Tag starten, dann erfährst du mehr gute Sachen. Wenn du negativ den Tag startest und sagst, alles läuft heute schief und so, und das ist dann halt einfach deswegen, weil du so negativ gestartet hast.“

**Enesa, 13**

Besonders in der schwierigen Zeit der Coronapandemie scheint der Fokus auf das Positive und die eigenen Stärken für einige Eltern und Kinder eine der wichtigsten persönlichen Ressourcen gewesen zu sein.

## 4.2 Familieninterne Ressourcen

Eine der bedeutendsten Ressourcen von Familien sind die Familienbeziehungen an sich. Diese spielten während Corona eine noch wichtigere Rolle. Zur Zeit der strikten Kontaktbeschränkungen war es Personen oft nur innerhalb des Familienkontextes möglich, Beziehungen persönlich zu pflegen. So ist es verständlich, dass viele

Kinder Trost bei ihren Eltern suchten, da der persönliche Kontakt zu Freundinnen und Freunden erschwert war. Die Mutter von Charlotte (10) berichtet über eine verbesserte Beziehung zu ihrer Tochter, da diese aufgrund fehlender Peer-Kontakte wieder mehr Interesse an gemeinsamen Unternehmungen hatte. Andere Eltern erzählen, dass ihre Kinder sich während der Pandemie häufiger an sie wendeten und mit ihnen über ihre Gefühle und Ängste sprachen. Diesen Erzählungen der Eltern ist zu entnehmen, dass das Bedürfnis nach Zuwendung und Sicherheit bei den Kindern zugenommen hat, vor allem bei jüngeren Kindern. So ist es auch bei Liliana (10). Mit ihrer Mutter zu reden und zu kuscheln, war für sie eine Möglichkeit, um ihre Stimmung zu heben, wenn es ihr wegen Corona schlecht ging. So ist die Beziehung zu den Eltern für viele Kinder eine wichtige Ressource, um ihre Stimmung zu stabilisieren und ihr psychisches Gleichgewicht zu erhalten.

Diese gegenseitige Unterstützung und die intensive gemeinsame Zeit haben bei einem Teil der Familien dazu geführt, dass sich sowohl die Eltern-Kind-Beziehungen als auch die Beziehungen zwischen den Geschwistern verbessert haben. Davon berichten Kinder wie auch die Eltern. So erzählt z.B. die Mutter von Adrian (9), dass sich die fünf Brüder durch die Zeit, die sie während der Pandemie zusammen verbracht haben, nun besser verstehen:

„Also ich kann sagen, dass durch diese enge Zeit, die wir miteinander hatten, davor konnte ich die nicht alle fünf in einem Zimmer lassen, ohne dass sie sich, zum Beispiel, geschlagen haben, wer jetzt zuerst das Auto fährt. Das ist jetzt anders geworden, also wir können jetzt wirklich auch, wenn wir alle fünf, sitzen wir auch oft in einem Raum alle zusammen, und wir machen das schon gerne, ne? Also das hat sich schon geändert, also es geht jetzt leichter, alle zusammen in einem Platz zu sitzen und etwas zu unternehmen als früher.“

#### **Mutter von Adrian, 9, und vier weiteren Söhnen**

Die Mutter von Liliana (10) schildert, wie der Familienzusammenhalt zwischen Eltern und Kindern sowie zwischen den Geschwistern zugenommen hat und betont im Interview mehrmals, welche eine wichtige Ressource dieser Zusammenhalt während der Pandemie war. Wenn sich also die Familienbeziehungen und der Zusammenhalt während der Coronazeit verbessern, können diese helfen, die Belastungen der Pandemie etwas abzufedern.

Jedoch ist nicht in jeder Familie eine Verbesserung des Familienklimas zu verzeichnen. Schon zuvor bestehende Probleme innerhalb des Familiensystems wurden durch die Pandemie verschärft. In der Familie von Enesa (13) und Zeynep (10) war die Beziehung der Eltern schon vor Corona von Eheproblemen und häuslicher Gewalt gegen die Mutter geprägt. Die zusätzlichen neuen Belastungen durch die Pandemie erschwerten die Situation so sehr, dass die Mutter sich entschied, einen Schlussstrich zu ziehen:

„Ja, ich war nicht in einer glücklichen Ehe, und dadurch ist alles komplett zerstört und alles, ja. Mit fünf Kinder ist nicht einfach. Und ja, man war halt komplett irgendwie eingesperrt, und man durfte gar nichts machen. (...) Und da habe ich begriffen, dass ich eigentlich nichts falsch mache, dass ich nur mal zu viel aushalte, viel zu viel. Und dann kamen die Kinder auch, die haben gesagt: ‚Jetzt reicht es auch.‘ Und dann diese Corona-Zeit und so, und die konnten auch nicht mehr. Und der [Ehemann] wollte dann auch nicht arbeiten. Und ja, deswegen haben die gesagt: ‚Nein, jetzt geht es nicht

mehr.‘ Und da war ich einfach wach, da habe ich gesagt: ‚Nein, so will ich auch nicht mehr leben.‘“

#### **Mutter von Enesa, 13, Zeynep, 10, und drei weiteren Kindern**

Diese Angaben verdeutlichen, dass die vermehrte Zeit, die diese Familie gezwungenermaßen miteinander verbringen musste, vorhandene Probleme in der Beziehung nicht nur verstärkt ins Bewusstsein rückte, sondern schließlich auch dazu führte, dass sich die Ehefrau zu einer Trennung entschloss. Diese wird von ihr trotz aller damit zusammenhängenden Schwierigkeiten als eine für ihren Lebensweg richtige Entscheidung gewertet.

Auch in Familien ohne bereits bestehende Konflikte kam es zu Problemen während der Pandemie. So musste der Loslösungsprozess der pubertierenden Jugendlichen von den Eltern aufgrund der Coronamaßnahmen vielfach auf engstem Raum innerhalb der Familie stattfinden. Jugendlichen wie Nikos (15), der üblicherweise viel Zeit mit seiner Freundesgruppe verbringt, blieb keine andere Option, als sich in sein Zimmer zurückzuziehen, um sich zeitweise von seiner Familie zu distanzieren. Die Mutter erzählt, dass dies für seine kleine Schwester schwer zu verstehen war:

„Bei uns versteht die Kleine nicht so, weil die sind zu zweit groß geworden. Warum er so ein bisschen anders geworden? Was ist los mit ihm? Warum er ist jetzt im Zimmer alleine? Sie versteht das nicht.“

#### **Mutter von Nikos, 15, und Helena, 10**

So berichten auch mehrere Kinder und Eltern, dass es in dieser Zeit häufiger zu Streitereien gekommen ist, bei den Geschwistern untereinander sowie zwischen Eltern und Kindern. Die Streitthemen zwischen den Geschwistern lassen sich in vielen Fällen auf den beengten Wohnraum zurückführen. So berichtet Mircan (11), dass es insgesamt mehr Streit innerhalb der Familie gab, weil mehr Zeit zusammen verbracht wurde. Aber auch die Zimmeraufteilung der Geschwister führte zu vermehrten Auseinandersetzungen, da seine Schwester sein Zimmer nutzen wollte, um in Ruhe lernen zu können. Zwischen Eltern und Kindern gab es hauptsächlich aufgrund des Distanzlernens und wegen der Mediennutzung häufiger Reibereien. Allgemein berichten die Kinder in der Tendenz etwas ausführlicher und häufiger als ihre Eltern über Streit in der Familie. Ein fehlender Rückzugsort für die Kinder, geringere körperliche Auslastung und der fehlende Kontakt zu Peers bergen grundsätzlich Konfliktpotenzial. Hinzu kamen in der Pandemie oftmals eine Vielzahl an zusätzlichen Belastungen der Eltern sowie altersbedingte Loslösungsprozesse zwischen Kindern und ihren Eltern, die auf engem Raum stattfinden mussten.

### **4.3 Externe Ressourcen**

Insbesondere während der Phasen des Distanzlernens fanden Kinder und Jugendliche teilweise Unterstützung durch Peers, engagierte Lehrkräfte und Verwandte. So konnten Gespräche mit Freundinnen und Freunden helfen, mit den veränderten Bedingungen in Schule und Alltag zurechtzukommen. Die 13-jährige Enesa erzählt beispielsweise von einer Freundin, die ihr geholfen hat, sich für die Schule zu motivieren:

„Es war irgendwie, ich habe mich selber gezwungen, das zu machen und das irgendwie abzugeben. Das motivierendste war, als meine Freundin mir geschrieben hat, hast du das, machst du das, wollen wir das zusammen machen? Oder ich mache das jetzt so. Ich mache das, mach du das auch, und das hat mich irgendwie am meisten motiviert.“

**Enesa, 13**

Einige Kinder und Jugendliche erlebten zudem sehr engagierte Lehrkräfte, die ihnen geholfen haben, mit dem Distanzlernen und den dadurch entstandenen schulischen Veränderungen umzugehen. So erzählt z.B. die 10-jährige Charlotte, dass die Lehrkräfte für die Schülerinnen und Schüler über Microsoft-Teams jederzeit erreichbar waren.

Auch Nikos (15) berichtet von sehr positiven und motivierenden Erfahrungen mit seinen Lehrkräften während den Phasen des Distanzlernens. Er hebt nicht nur ihren ausdauernden Einsatz, sondern auch die Empathie und das Interesse der Lehrkräfte hervor, die sich nach seinem Wohlbefinden erkundigt haben:

„Ja, die haben sich sehr bemüht. Manchmal hatten sie Zweifel daran, dass wir gar nicht aufpassen, aber sie haben weitergemacht. Und, ja, die haben uns sehr geholfen eigentlich, zu lernen. Die haben nicht aufgegeben oder so. (...) Einmal haben die mich angeschrieben, ob alles gut ist und ob ich zuhause mich gut fühle in der Quarantäne.“

**Nikos, 15**

Darüber hinaus erhielten manche Kinder und Jugendliche aus dem weiteren Verwandtenkreis Unterstützung. Die 16-jährige Nesrin erzählt von der Hilfe ihres Onkels bei schulischen Fragen. Er lebt schon länger in Deutschland und spricht sehr gut Deutsch. Auch wenn er nicht vor Ort war, konnte er doch per Telefon bei den schulischen Aufgaben immer wieder Hilfestellung geben.

Viele der befragten Familien haben Kontakt zu sozialen Einrichtungen im Stadtteil und nutzen regelmäßig deren Angebote. Dazu gehört die Teilnahme an offenen Café-Treffs oder Mutter-Kind-Gruppen, an Sprachkursen und Beratungsangeboten sowie die Nutzung der Kinderbetreuung. Einige engagierte Mütter sind darüber hinaus auch ehrenamtlich oder als Honorarkräfte in den Einrichtungen aktiv. Diese gewohnten Aktivitäten waren angesichts der Coronamaßnahmen über längere Zeiträume kaum noch möglich. Die Fachkräfte waren angesichts dieser erschwerten Bedingungen sehr darum bemüht, mit den Familien in Kontakt zu bleiben und kreative Lösungen zu finden, um die Familien weiterhin zu erreichen und ihnen Unterstützung und Austausch anzubieten.

Insgesamt wird sowohl in den Interviews mit Müttern und Kindern als auch in den Interviews mit Leitungen und pädagogischen Fachkräften der Einrichtungen deutlich, dass eine breite Palette von Angeboten und neuen Unterstützungsformen entwickelt wurde. Dazu gehörten z.B. verständliche Informationen über Coronamaßnahmen, alltagspraktische Hilfen, Essenspakete, Hilfe im Umgang mit Ämtern, unkomplizierte Angebote der Notbetreuung für die Kinder, technische Unterstützung im Distanzlernen sowie Vorschläge zur Freizeitgestaltung und Beratung in Erziehungsfragen.

Ein Teil der Unterstützung zielte darauf, den schwierigen Alltag unter den Restriktionen der Coronamaßnahmen zu erleichtern. In einer Einrichtung wurden einzelne Familien eingeladen, die Räumlichkeiten des Treffs zu nutzen, damit die Kinder sich austoben können:

„(...) weil viele Familien leben in beengten Wohnverhältnissen, ja, und wo alle zusammen waren, auch der Vater, Mutter und drei Kinder in, weiß ich nicht, 40 Quadratmeter und zwei Zimmern, das war natürlich nicht schön, und deswegen haben wir das so ermöglicht, dass sie dann zu uns kommen konnten, und dann konnten die Kinder hier auch mehr toben (...), wo sie hier auch mal fangen spielen konnten.“

**Experteninterview 2**

Unter Coronabedingungen war allein schon das Einkaufen mit fünf kleineren Kindern eine logistische Herausforderung, bei der das Familienzentrum unkompliziert half, wie eine Mutter schildert:

„Ich stand schon wirklich an Tagen da bei denen: ‚Bitte helft mir.‘ Sei es, ich weiß nicht, wie ich einkaufen gehen soll, oder ich habe da echt gerade Probleme, etwas zu managen. Also die standen immer hundertprozentig hinter mir und den Kindern.“

**Mutter von Adrian, 9, und vier weiteren Kindern**

Neben praktischen Hilfen und Online-Angeboten wurde auch materielle Unterstützung zur Verfügung gestellt, durch Essenspakete, Bücher und Spielsachen, Masken und Kleidung. Als besonders hilfreich wurden schnelle Lösungen wie Notbetreuungsangebote und Unterstützung in schulischen Belangen von den Eltern wahrgenommen:

„Das ist halt auch das Glück, dass die Einrichtung mich persönlich sehr entlastet hat. Weil meine Tochter immer wieder hierherkommen durfte. (...) Weil die kennen ja auch meine Situation (...) Und da war es halt auch wichtig wegen den Hausaufgaben.“

**Mutter von Emilia, 8, und Marco, 6**

Angesichts der Ansteckungsgefahr in geschlossenen Räumen organisierte eine Einrichtung Lernstationen im Garten:

„Also wir hatten lauter Pavillons im Garten und einfach Lernstationen draußen, tatsächlich auch mit den Kindern, die einfach mit dem Lernen nicht klargekommen sind. Und hatten dann alle neunzig Minuten einen Wechsel und haben tatsächlich sehr früh eigentlich, fast alle, nicht alle, aber sehr, sehr viele Kinder erreicht, indem sie dann einfach neunzig Minuten am Tag bei uns waren und gelernt haben.“

**Experteninterview 4**

Darüber hinaus leisteten die Einrichtungen unkomplizierte Hilfe bei den technischen Anforderungen des Distanzlernens, indem z.B. Arbeitsblätter ausgedruckt und die Ausstattung der Kinder mit Tablets oder Laptops organisiert wurde. Zusätzlich erhielten die Eltern Hilfestellung und Schulungen im Umgang mit digitalen Technologien. Viele Eltern äußern angesichts dieser vielfältigen Unterstützung große Dankbarkeit. Sie sind froh über die freundliche Zuwendung der Fachkräfte, berichten von einem sehr vertrauensvollen Verhältnis und verlässlicher Unterstützung und Hilfe in einer sehr herausfordernden Situation.

## 5 Bewertung der Coronasituation

Wie gut die einzelnen Familienmitglieder mit neuen Belastungen umgehen können, hängt auch davon ab, wie sie diese einschätzen und bewerten. Daher werden in diesem Abschnitt die Bewertungen der pandemiebedingten Veränderungen durch Eltern und Kinder genauer betrachtet.

### 5.1 Bewertung durch die Eltern

Die Eltern machen in den Befragungen deutlich, dass sie die Coronasituation vor zusätzliche Herausforderungen und Probleme gestellt hat. Einige Mütter sprechen in diesem Zusammenhang von einer „katastrophalen“ Situation oder Zeit. Anhand der Schilderungen wird offenbar, dass viele Eltern sich nicht in der Lage sehen, den Belastungen durch einen eventuellen erneuten Lockdown standzuhalten. Der in den vergangenen Monaten durchlebte Stress ist in ihren Erzählungen noch sehr präsent. Außerdem betonen einige Mütter immer wieder, wie sehr sie hoffen, dass die Lage so entspannt bleibt wie im Sommer 2021. Einige äußern die Befürchtung, dass im kommenden Herbst bzw. Winter 2021/2022 die Coronazahlen wieder steigen und dies mit strengeren Maßnahmen verbunden sein könnte.

Zwei Mütter aus der Stichprobe, die in ihren Heimatländern Krieg erlebt haben, vergleichen die Coronasituation mit ihren Kriegserfahrungen. Eine Mutter sagt, es war zwar „nicht so schlimm wie Krieg“; die andere Mutter empfand jedoch die gesamte Zeit sogar schlimmer als die Kriegszeit. Die Mutter von Mircan (11) zieht Parallelen zu ihren Kriegserlebnissen bei den Vorratskäufen:

„Aber man musste viel kaufen, verstehen Sie? Damals, wir haben, man musste viel sammeln. Man wusste es nicht, was passieren wird. Und ich hatte immer Angst gehabt, weil ich habe, wir haben solche Situationen gehabt in meinem Heimatland. Ich habe so viel Milch, Mehl und so was gekauft. Aber trotzdem, mussten wir für das kämpfen. Aber das war schwierig. Drei Tage hatten wir keine Milch zu Hause gehabt. Nur Milch nicht. Mein Sohn konnte gar nicht. Er sagte: ‚Hah.‘ Er war so aggressiv. Ich habe gesagt: ‚Sei dankbar. Andere Essen gibt es auch. Bei manchen Ländern gibt es ja nicht.‘“

**Mutter von Mircan, 11, und zwei weiteren Töchtern**

Verglichen mit den anderen Eltern bewertet die Mutter von Mircan (11) die Coronasituation insgesamt am negativsten. Möglicherweise ist diese starke Reaktion auf ihre zusätzliche Belastung durch die Kriegserfahrung zurückzuführen. Allerdings lassen sich keine eindeutigen Muster bzw. Merkmale bei den Eltern erkennen, die zu einer starken oder weniger starken Negativbewertung führen.

Bei den meisten Eltern ist im Verlauf des Gesprächs die Entwicklung hin zu einer hoffnungsvolleren Bewertung der Situation festzustellen. Viele Eltern betonen, wie sehr sie sich freuen, dass diese schlimme Zeit jetzt vorbei ist, und sehen der Zukunft positiv entgegen. Diese Einschätzung ist ausgelöst worden durch die Rückkehr zum normalen Schulunterricht und die Lockerungen des Sommers 2021. Andere Eltern

verdrängen wiederum im Laufe des Gesprächs die schlimmen Erlebnisse des Lockdowns und hoffen auf Erleichterungen durch die Impfung. Die ältere Tochter Nesrin (16) dolmetscht und fasst die neue Einstellung ihres Vaters nach seiner zweiten Impfung zusammen:

„Er findet das gut, dass dieses Jahr, dass nach der Impfung, dass es noch Möglichkeiten gibt, dass man rausgeht, dass wir Maske tragen, dass man hat mehr Möglichkeit, dass wir rausgehen, zum Beispiel Schulen sind offen auch jetzt. Und deswegen können wir auch rausgehen, und das Ganze ist okay. Und mein Vater hat die zweite Impfung bekommen, meine Mama auch.“

**Nesrin, 16**

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sowohl positive als auch negative Einschätzungen der Coronasituation an die verschiedenen Phasen der Pandemie gebunden sind. So äußern die Interviewten Befürchtungen mit Blick auf die weiteren Entwicklungen ebenso wie auch Hoffnung auf eine Verbesserung ihrer zukünftigen Lebenssituation.

## 5.2 Bewertung durch die Kinder

Ähnlich wie bei ihren Eltern finden sich bei den meisten Kindern negative Bewertungen der Coronasituation. Die überwiegende Emotion in Bezug auf Corona ist zunächst Angst vor dem Virus, gefolgt von Überforderung – ausgelöst durch das Distanzlernen. Anders als in den Erzählungen der Eltern sind die Belastungen der Pandemie in den Interviews mit den Kindern nicht so präsent. Dies kann mehrere Gründe haben. Für einige Kinder waren die Coronaregelungen im Sommer 2021 so weit gelockert, dass die Pandemie zumindest für einige Zeit in den Hintergrund rückte oder sie sie vergessen konnten. So schildert es beispielsweise Zeynep (10):

„Ich fühle mich jetzt irgendwie ein bisschen freier, und wie ich gehört habe, dass es [die Fallzahlen] immer tiefer und tiefer wird, habe ich mich halt sehr gefreut und so. Und das ist jetzt für mich irgendwie, manchmal vergesse ich, dass es Corona gibt und mache halt einfach Sachen, also die einfach, also was man nicht bei Corona machen könnte.“

**Zeynep, 10**

Allgemein war in den Kinderinterviews auffällig, dass die Kinder sehr gegenwartsbezogen erzählen. Dabei wird deutlich, dass ihre Bewertung der Situation stark von der aktuellen Coronalage geprägt wurde. War die Situation entspannt, wie im Sommer 2021 zum Zeitpunkt des Interviews, dann formulieren sie einen positiven Ausblick. Dass bei einer Verschärfung der Situation die Bewertung aus Kindersicht wieder negativ ausfällt, kann allerdings nur vermutet werden. Wie sich die Einschätzung der Situation langfristig weiterentwickelt, sollte weiter beobachtet werden.

Mehrere Kinder verstehen die Coronapandemie als Ausnahmezustand und glauben bzw. hoffen, dass bald wieder der „Normalzustand“ einkehrt. Diese Sicht ermöglicht es den Kindern, sich von der Pandemie zu distanzieren und kann in diesem Zusammenhang sicherlich für einige Kinder eine hilfreiche Einstellung sein. Zudem gibt es sprachliche Indikatoren in den Kinderinterviews, die ebenfalls auf eine Form

der Distanzierung hinweisen. So berichten einige Kinder in der man-Form und verallgemeinernd über die Pandemie. Das wird besonders deutlich in den Interviews mit Enesa (13) und Nikos (15). Bei Nikos hat sich zugleich ein neues Verständnis der Realität und des Alltags eingestellt:

„Es ist, wie es früher war, nur halt viel komischer, dass es sich jetzt alles verändert hat von nach Corona und dass man sich jetzt nicht mehr sicher fühlt, weil es diese Krankheiten gibt, und man hat Angst manchmal davor. Manchmal man hat auch nicht Angst, aber vor der Gesundheit und so. Meine Mitschüler und Mitschülerinnen haben sich auch sehr viel darüber Gedanken gemacht, wie zum Beispiel es ist irgendwie komisch, dass wir lernen müssen und die Gesundheit da irgendwie gar nicht zählt so. Da bleibt man lieber zuhause gesund, anstatt zu lernen. Wir verstehen nicht, warum die uns immer noch zur Schule schicken, so. Das hat niemand so von uns verstanden und wird es auch nicht verstehen. Das ist voll komisch.“

**Nikos, 15**

Nikos fühlt sich einerseits sehr unsicher und bedroht durch das Virus. Er ist sich durch den Coronaausbruch nun viel mehr seiner Gesundheit bewusst und betont die Tatsache, dass sie nicht immer gewährleistet ist. Außerdem hat er das Gefühl, dass seine Gesundheit nicht genügend geachtet wird, da er einer unsicheren Situation im Schulalltag ausgesetzt ist. Dies kann nicht nur zu dem Gefühl führen, dass Schülerinnen und Schüler in der Gesellschaft benachteiligt werden, sondern auch zu einem Gefühl von Hilflosigkeit und Machtlosigkeit, da alle Entscheidungen über die Coronamaßnahmen im Kontext der Schule ohne die Möglichkeit der Mitsprache von Seiten der Jugendlichen getroffen wurden.

Im Unterschied zu diesen negativ konnotierten Gefühlen vermitteln die Interviews auch hoffnungsvolle Einstellungen, ausgelöst durch die Lockerungen und durch die Hoffnung auf positive Effekte der Impfung. Einige Kinder bewerten die Situation so, dass sie durch ihr eigenes Handeln auch die Möglichkeit haben, den Verlauf der Pandemie zu verändern und positiv zu beeinflussen. Die Einhaltung der Coronamaßnahmen sehen sie als erfolgversprechende Möglichkeit, die Pandemie zu bekämpfen. Diese positive Einschätzung ihrer eigenen Handlungsfähigkeit kann sehr hilfreich sein, da sie dadurch ihr Gefühl von Selbstwirksamkeit verbessern können.



## 6 Copingstrategien

Um den Belastungen der Coronapandemie standzuhalten, entwickeln sowohl Eltern wie auch Kinder eigene Copingstrategien. Grundsätzlich gibt es eine Vielzahl von Strategien, die ihnen zur Verfügung stehen, um stressige Ereignisse zu bewältigen. Unter Berücksichtigung des theoretischen Hintergrunds (vgl. Kap. 1.3) konnten in der Analyse der Interviews zentrale Copingstrategien und Muster der Bewältigung herausgearbeitet werden.

### 6.1 Copingstrategien der Eltern

Die Copingstrategien, von denen die Eltern in den Interviews berichten, dienten zum einen ihrer eigenen Stressbewältigung, aber auch dazu, ihre Kinder im Umgang mit der Coronasituation zu unterstützen. In beiden Fällen lassen sich ähnliche Strategien erkennen. Grundsätzlich fokussierten sich die Eltern jedoch stärker auf ihre Kinder; sie sprechen daher häufiger von Strategien, mit denen sie die Stimmung ihrer Kinder verbessern wollten, als über eigene Bewältigungsstrategien. Diese Strategien können nach Lazarus und Folkman (1984) den emotionsorientierten Strategien zugeordnet werden.

Eine mögliche Bewältigungsstrategie, die die Eltern nutzten, bestand darin, sich und ihre Kinder mit verschiedensten Aktivitäten abzulenken. Ziel war es hierbei, deren Laune zu verbessern und von den coronabedingten Einschränkungen abzulenken. Zwei Eltern nennen beispielsweise Sporttreiben als eine mögliche Ablenkung und gute Taktik, um ihren Kopf frei zu bekommen. Um die Stimmung in der Familie zu verbessern, wählen die Eltern jedoch auch problemorientierte Strategien, wie die Organisation gemeinsamer Filmabende oder Familienabende mit Gesellschaftsspielen, und regten ihre Kinder zu neuen Aktivitäten oder Hobbys an. Die Mutter von Nikos (15) und Helena (10) war bestrebt, ihren Kindern viele verschiedene Erlebnisse zu ermöglichen:

„Ich glaube, ich habe alles für sie gemacht in dieser Zeit, was ich konnte. Alles. Wir haben gestrickt, wir haben alles probiert, was es gibt (lacht) zu Hause. Ich habe den beiden viel gelernt, sie können schon stricken. (...) Wir haben das gelernt vom Internet (lacht,) was Neues gelernt von allen Ländern.“

**Mutter von Nikos, 15, und Helena, 10**

Allerdings waren die Eltern in den Möglichkeiten, die sie ihren Kindern eröffnen können, zum einen durch die Coronaregelungen und zum anderen durch ihre finanzielle Lage eingeschränkt. Für die meisten Aktivitäten, denen sie nachgingen, wurden keine oder nur geringe zusätzliche finanzielle Mittel benötigt. So waren als problemorientierte Strategien gemeinsame Familienspaziergänge in der Natur besonders beliebt. Von kostenpflichtigen Aktivitäten wie z.B. einem Ausflug in den Zoo wurde seltener berichtet. Stattdessen wurden die Eltern kreativ und griffen zu einfachen Mitteln, die teilweise schon zuhause vorhanden waren. Die Mutter von Charlotte bastelte mit ihrer 10-jährigen Tochter Papierschmetterlinge, die Mutter von Dauda

(7) richtete während Corona einen YouTube-Kanal ein und ließ ihre Kinder (7, 4 und 2 Jahre) daran teilhaben:

„Für mich ich habe meinen eigenen YouTube Kanal. Ja, weil ich koche gerne, so machen wir viel, ich mache Spaß mit den Kindern. Ich mache Videos, wo wir singen, tanzen. (...) Da haben die Kinder viel Spaß gehabt. Also weil ich mache das [Videos], wenn ich koche, ich Geburtstagstorte backe, vielleicht, wenn wir in Zoo gehen mit den Kindern, botanischen Garten, egal wo wir gehen.“

#### **Mutter von Dauda, 7, und zwei weiteren Kindern**

Den Eltern geht es bei all diesen Strategien darum, ihre Kinder bei Laune zu halten. Die Mutter von Liliana betont, wie wichtig es ihr war, ihre Kinder mit kleinen Überraschungen aufzumuntern. Solche Überraschungsmomente zu organisieren, bedarf besonderer Kreativität und Anstrengungen, vor allem, wenn die finanzielle Lage angespannt ist. Wie der Erzählung von Daudas Mutter zu entnehmen ist, halfen diese gemeinsamen Aktivitäten nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern, ihre Stimmung zu verbessern. Hierbei darf jedoch nicht vergessen werden, dass die konstanten Bemühungen, die Kinder zu bespaßen, auch eine Last für die Eltern sein können.

Weitere emotionsorientierte Copingstrategien, die identifiziert wurden, kann man als „Rückzug und Ruhe suchen“ beschreiben. Dabei geht es um Strategien, mit Hilfe derer die Eltern selbst zur Ruhe kommen, um sich zu entspannen und von negativen Emotionen zu distanzieren. So berichtet die Mutter von Charlotte (10), dass sie während der Coronazeit zwei Mal am Tag allein um den Block ging. Charlotte und ihre Mutter leben zu zweit in ziemlich beengten Wohnverhältnissen und haben dadurch kaum die Möglichkeit, Zeit für sich zu haben. Ähnlich beengt ist es auch bei der Familie von Linus (12), sie sind zu fünft in einer 39 qm großen Wohnung. In solchen Verhältnissen einen Rückzugsort zu finden, ist nicht ganz einfach, wie die Mutter beschreibt:

„Ich hatte nicht so viele Möglichkeiten, etwas zu machen. Aber wenn ich Zeit hatte, zum Beispiel, wenn die Kinder haben Fernsehen geschaut, dann konnte ich auch ein Film, den ich mag, (lacht) konnte ich mit dem kleinen Tablet dann schauen. Und so konnte ich mich beruhigen und nicht immer denken: ‚Ach, was ich soll jetzt machen?‘ Ich konnte mich raus von meinen Gedanken (lacht) machen. Also, ich hatte auch nicht so viel Zeit für mich. Ich musste mit meinen Kindern etwas immer überlegen zu machen.“

#### **Mutter von Linus, 12, und zwei weiteren Kindern**

Die Mutter von Emilia (8) und Marco (6) musste ihre Entspannungszeit um den Alltag der Kinder herum planen und hatte nur die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, wenn ihre Kinder abends schliefen. Freiheiten und Zeit für sich, die sie vor Corona hatte, als die Kinder im Kindergarten und in der Schule waren, fielen mit dem Distanzunterricht komplett weg. Das hatte auch negative Auswirkungen auf ihre Stimmung. So wie der Mutter von Emilia (8) ging es auch anderen Eltern: Es gab weniger Möglichkeiten, sich zurückzuziehen oder zur Ruhe zu kommen, weil ihre Kinder zuhause waren. Zum einen, weil die räumlichen Möglichkeiten fehlen, zum anderen hatten die Eltern auch einfach weniger Zeit, da sie während Corona mit der Kinderbetreuung, dem Distanzlernen und teilweise der Unterhaltung ihrer

Kinder beschäftigt waren. Diese verschiedenen Aufgaben sind nicht nur zeitaufwendig, sondern können auch emotional sehr anstrengend sein und zu einer weiteren Belastung für die Eltern werden. Hinsichtlich des Copings standen sie so vor einer doppelten Aufgabe, ihre eigene Bewältigung der Situation zu organisieren und gleichzeitig für ihre Kinder Copingstrategien zu entwickeln bzw. sie dabei zu unterstützen.

## 6.2 Copingstrategien der Kinder

In den Erzählungen der Kinder lassen sich ähnliche Muster sowohl bezüglich ihrer problemorientierten als auch ihrer emotionsorientierten Copingstrategien erkennen. Angesichts der massiven Coroneinschränkungen im Hinblick auf die Schule, den Kontakt mit Freunden und Freundinnen und ihre Freizeitmöglichkeiten geht es für die Kinder vor allem darum, ihre Stimmung zu verbessern. Eine Möglichkeit, in dieser beschränkten Situation Unterhaltung und Ablenkung zu finden, bieten digitale Medien. Viele Kinder erzählen davon, dass sie zu problemorientierten Strategien greifen und Filme oder Serien auf Netflix bzw. Sendungen im Fernsehen sahen oder Spiele auf dem Computer bzw. Smartphone spielten. Jedoch betrachten auch einige Kinder den angestiegenen Medienkonsum kritisch und entwickeln Strategien, diesen einzugrenzen. So berichtet beispielsweise Alexander (9):

„Eigentlich darf ich gucken, so viel ich will, aber ich tue selber auf mich aufpassen und nur eine halbe Stunde am Handy gucken. Weil manchmal, nach einer halben Stunde, wenn ich gucke, tut halt mein Kopf schon weh.“

**Alexander, 9**

Doch auch kreative Aktivitäten wie Basteln oder Kochen spielen für einige Kinder eine wichtige Rolle. Für Alexander (9) war Kochen schon vor der Coronazeit sein Hobby. In der Zeit des Distanzlernens hatte er mehr Zeit dafür und konnte seinem Hobby intensiver nachgehen, sodass er die zusätzliche Zeit während Corona als sehr positiv empfand. Ebenso erzählen einige Kinder davon, dass ihnen Aktivitäten mit der Familie halfen, sich von der Situation abzulenken. Genauso wie die Eltern nutzen die Kinder auch emotionsorientierte Strategien und brauchten manchmal Zeit für sich. Sie zogen sich zurück, um zur Ruhe zu kommen. Für viele Kinder ist diese Strategie positiv einzuordnen, da es ihnen hiermit gelingt, ihre Stimmung zu verbessern. Nimmt der Rückzug hingegen Überhand, wie beispielsweise Enesa (13) und Nikos (15) berichten, kann dies mit negativen Gefühlen einhergehen, da der Rückzug auch zu einer Distanzierung vom Freundeskreis und von der Familie führt. Dieser extreme Rückzug kann problematisch und ein Hinweis auf depressive Verstimmungen sein. Nikos (15) erzählt beispielsweise davon, wie er sich vom Rest seiner Familie und sogar von seinen Freunden absondert und im Zimmer isoliert:

„Aber meistens war ich komplett alleine im Zimmer. Also eingeschlossen und habe gar nichts gemacht.“

**Nikos, 15**

Da allerdings nur wenigen Kindern ein eigenes Zimmer zur Verfügung steht, fehlte vielen Kindern aus benachteiligten Lebenslagen die Möglichkeit des Rückzugs und

damit letztendlich der Zugang zu dieser emotionsorientierten Copingstrategie. Kinder, die in beengten Wohnverhältnissen leben, müssen auf andere Räumlichkeiten ausweichen. Hadiya (14), die mit ihrer Familie zu sechst in einer kleinen Wohnung lebt, fand ihren Rückzugsort deshalb außerhalb der Wohnung. Doch die Orte, die sie im „normalen“ Alltag – oft mit ihren Freundinnen – aufgesucht hatte, waren geschlossen. Gerade für Jugendliche sind Rückzugsorte und Treffpunkte außerhalb der elterlichen Wohnung wichtig. Aufgrund der Coronamaßnahmen fühlte sich Hadiya ihrer Rückzugsräume beraubt. In einem anderen Fall, bei dem die Familie zu viert in einer Zwei-Zimmer-Wohnung lebt, ging die 8-jährige Emilia auf den Balkon, um Zeit und Ruhe für sich zu haben:

„Ich habe mir halt immer Zeit genommen. Ich habe halt eine Tasse TEE gemacht, einen Schal angezogen, eine Decke genommen, habe mich draußen in den Balkon gesetzt, habe meinen Tee getrunken.“

**Emilia, 8**

Das Verhalten von Emilia gleicht schon fast einem Ritual, da sie betont, sich immer wieder während der Pandemie Zeit für sich genommen zu haben. So ein ritualisiertes und wiederholtes Verhalten lässt auf eine durchdachte Copingstrategie schließen.

Eine weitere emotionsorientierte Copingstrategie, die die Analyse der Kinder- und Elterninterviews deutlich macht, ist, dass die Kinder vermehrt bei ihren Eltern oder anderen sozialen Kontakten Trost gesucht haben. Die Kinder konnten dann über ihre Sorgen sprechen, entweder mit Erwachsenen oder mit Freundinnen und Freunden, häufig am Telefon oder im Videochat. In einem Fall beschreibt Zeynep (10), wie sie sich ihren Kuscheltieren anvertraute, die für sie die Funktion von besten Freunden übernehmen:

„Ich habe mit meinen Kuscheltieren öfters geredet. Also sie waren immer bei mir, meine Kuscheltiere in Coronazeit, weil ich öfters lange geschlafen habe. (...) Also ich habe immer zu meinen Kuscheltieren gesagt: ‚Könnt ihr was dagegen tun gegen Corona? Tut doch was dagegen.‘ Und dann manchmal war ich wütend auf die, weil das nicht geholfen hat. Aber meine Kuscheltiere sind für mich wie meine besten Freunde.“

**Zeynep, 10**

Ihre Schilderung verdeutlicht, wie wichtig es für Zeynep war, ihre Ängste und ihre Frustration mit jemandem zu teilen. Auch für andere Kinder wie Liliana (10) war die Möglichkeit, den Eltern ihre Sorgen mitteilen zu können, sehr befreiend und spendete ihnen Trost. Es wird klar, wie wichtig gute soziale Beziehungen insbesondere in Krisenzeiten für Kinder sind. Die Kinder suchten in dieser verunsichernden Situation auch häufiger die körperliche Nähe zu ihren Eltern.

## 7 Psychisches Wohlbefinden

Die coronabedingten Belastungen können das psychische Wohlbefinden der Eltern und Kinder negativ beeinflussen. Wie sehr das psychische Wohlbefinden beeinträchtigt wird, lässt sich als Ergebnis des Zusammenspiels aus verschiedenen Faktoren verstehen. Dabei spielen sowohl die „objektiven“ Belastungen der Coronapandemie als auch die individuelle Bewertung der Situation, die Mobilisierung von zur Verfügung stehenden Ressourcen und die daraus resultierenden Copingstrategien eine Rolle.

### 7.1 Psychisches Wohlbefinden der Eltern

Bei den Eltern ist ein deutlich verringertes psychisches Wohlbefinden zu erkennen. Dieses äußerte sich in Form von Überforderung, Verunsicherung und in manchen Fällen ausgeprägter Erschöpfung. Die Eltern sahen sich während der Pandemie mit der Erwartung konfrontiert, für die Bewältigung der neuen Belastungen, von denen die gesamte Familie betroffen war, allein zuständig zu sein. Bei den benachteiligten Familien kamen diese neuen Belastungen zu den schon vor der Pandemie bestehenden Herausforderungen hinzu. Das führte dazu, dass die interviewten Eltern sich überfordert fühlten, sei es durch die Coronasituation allgemein oder insbesondere durch die erforderliche Unterstützung ihrer Kinder beim Distanzlernen. In der Familie von Imani erlebte die Tochter (16) die Überforderung ihrer Mutter und äußert sich dazu im Interview folgendermaßen:

„Wir haben auch keinen Besuch hereingelassen (lacht) so, weil wir eine kranke Oma haben, wussten wir, auch das ist schlecht für die Älteren. Ja, deswegen, meine Mutter war wirklich sehr überfordert mit Corona am Anfang. Sie hat auch tausendmal Hände waschen.“

**Imani, 16**

Neben dem Gefühl der Überforderung gab es auf Seiten der Eltern gleichzeitig eine große Verunsicherung. Die pandemische Bedrohungslage durch ein neuartiges Virus war für alle Eltern eine komplett unbekannte Situation, durch die sie mit ganz neuen Problemen konfrontiert waren. Da sehr wenig über das neue Coronavirus bekannt war, waren die Verhaltensempfehlungen nicht eindeutig. Verschiedene Medienquellen und Informationen aus dem Internet, aber auch sprachliche Schwierigkeiten, alle Informationen richtig zu verstehen und einzuordnen, verstärkten die Unsicherheit der Eltern. So erzählen die meisten Eltern von einer Unsicherheit im Zusammenhang mit dem Coronavirus, wie die Mutter von Adrian (9):

„Sie [die Kinder] waren öfters krank besonders am Anfang. Von der Grippe bis Fieber und auch Übelkeit und Erbrechen. (...) Und ich bin hilflos, ich weiß nicht, was ich machen soll, und es kam aber keiner. Also solche Sachen habe ich schon halt auch erlebt. Ja, die Angst war riesig. Ich wusste, ich bin auch krank und habe Bronchialasthma. Und habe halt wahnsinnig Angst gehabt, mich da auch anzustecken. Und besonders halt mit den fünf Kindern, was mache ich dann? Also ich bin ja alleine, wenn was passiert, wie geht es weiter?“

**Mutter von Adrian, 9, und vier weiteren Söhnen**

Diese Schilderung zeigt, dass sich die Verunsicherung durch den Coronaausbruch auch auf andere Bereiche übertragen kann. Außerdem kann es dazu führen, dass Eltern sich vermehrt fragen, ob das, was sie tun, das Richtige ist. Auch die Mutter von Liliana (10) gerät ins Grübeln, was dazu führte, dass sich ihre Schlafstörungen verschlimmerten:

„Ich leide an Schlafstörungen. Durch Corona ist das noch extremer geworden, weil ich ja doch mir Gedanken mache: ‚Wie mache ich das, wie kann ich das schaffen und so.‘“

**Mutter von Liliana, 10, und einem Sohn, 12**

Außerdem zeigen sich bei fast allen Eltern Erschöpfungssymptome, welche die Gefahr eines Burnouts erhöhen können. Da ein Burnout durch anhaltende Überforderung und mehrfache Überlastungen verursacht wird, hat die Coronalage bei den Eltern verbunden mit den zusätzlichen Belastungen das Burnout-Risiko erhöhen können. Die Mutter von Mircan (11) fasst die Zeit folgendermaßen zusammen:

„Als Mutter, um ehrlich zu sein, ich war erschöpft, und müde war ich.“

**Mutter von Mircan, 11, und zwei weiteren Töchtern**

In keinem der Interviews werden von den Eltern explizit psychosomatische Symptome erwähnt, mit Ausnahme der Mutter von Liliana (10). Möglicherweise erklärt sich das dadurch, dass die Eltern den Fokus in ihren Interviews auf die Kinder legen, statt sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen und sie daher nicht näher auf eigene psychische oder psychosomatische Symptome eingehen.

## 7.2 Psychisches Wohlbefinden der Kinder

Anhand der Erzählungen der Kinder sowie der Berichte ihrer Eltern ist bei den Kindern ebenfalls ein deutlich vermindertes psychisches Wohlbefinden zu erkennen. Bei den Kindern äußert sich dies anhand verschiedener Somatisierungen. Einige Kinder klagen über Kopfschmerzen, die häufiger auftreten seit Corona. Diese Kinder erklären sich ihre Kopfschmerzen entweder durch ihren gestiegenen Medienkonsum aufgrund des Distanzlernens oder durch das Tragen der Maske während der Schulzeit. Zeynep (10) zeigt sich besorgt wegen ihrer Kopfschmerzen:

„Also so vor Corona hatte ich das wirklich viel seltener Kopfschmerzen, und Kopfschmerzen war für mich, wenn ich das mal hatte, dann war [das] für mich ein Zeichen, dass ich krank war, oder dass es mir schlecht geht. Und so in Coronazeiten, mein Kopf tut sogar jetzt gerade weh, mein Kopf tut fast den ganzen Tag weh.“

**Zeynep, 10**

Zeynep behält ihre Kopfschmerzen für sich und erzählt es nicht einmal ihrer Mutter. Selbst viel Wasser zu trinken, hilft ihr nicht, die Kopfschmerzen zu vermindern. Es stellt sich die Frage, ob die Kopfschmerzen bei diesen Kindern eine psychosomatische Reaktion auf ein erhöhtes Stresslevel sind.

Am häufigsten jedoch wird von psychischen Auffälligkeiten gesprochen, die sich als depressive Verstimmungen einordnen lassen können. Nach den Erzählungen eini-

ger Kinder und Eltern weinten die Kinder häufiger und waren während der Pandemie öfter traurig. Sehr eindrucksvoll schildert die 13-jährige Enesa ihre depressiven Verstimmungen und benennt diese auch als solche. Auf die Frage, was sich in ihrem Leben seit Corona verändert habe, antwortet sie:

„Ja, es gibt auch öfter so Depri-Phasen, wenn ich es so sagen kann. Ähm, somit meine ich, wenn jemand mit dir spricht, das fühlt sich empfindlicher an sozusagen. Man kann einfach nicht so annehmen, was jemand sagt, und es verletzen Wörter jetzt viel mehr sozusagen. (...) Also ab und zu habe ich ziemlich meine Depri-Phasen. Es ist so, ich lege mich hin und möchte einfach nur schlafen, mit niemandem reden. Es ist einfach so kompliziert, würde ich sagen. Man kann irgendwie nicht mehr so rausgehen mit Freunden reden und so. Es ist einfach komisch, die Situation. (...) Durch diese Depri-Phasen habe ich auch ziemlich lange geschlafen und auch ziemlich lange wachgeblieben.“

**Enesa, 13**

Was Enesa beschreibt, stimmt überein mit den Symptomen einer Depression. Obwohl kein anderes Kind oder anderer Elternteil explizit von depressiven Verstimmungen spricht, sind auch bei anderen Kindern ähnliche Symptome zu erkennen. Mehrere Eltern beschreiben eine Trägheit und Lustlosigkeit, die sie bei ihren Kindern festgestellt haben. Die Mutter von Mircan (11) berichtet z.B. davon, dass ihre Kinder während der Coronazeit sehr viel und lange geschlafen haben. Sie sagt, die Kinder seien „faul geworden“ in dieser Zeit und macht sich über diese Antriebslosigkeit ihrer Kinder große Sorgen.

Ähnlich lustlos fühlt sich auch Nikos (15). Während Corona isolierte er sich in seinem Zimmer und schottete sich von seiner Familie und auch von seinen Freunden zeitweise ab. Dann fühlte er sich einsam und war von grübelnden, wiederkehrenden Gedanken geplagt:

„Dass man auf sich alleine gestellt war, zum Beispiel alleine im Zimmer, oder man musste sehr viel nachdenken über sein Leben. Und man dachte, das wird nie aufhören, und mein Leben wird so bleiben, für immer. Und ich werde nichts lernen und gar nichts machen können.“

**Nikos, 15**

Solche negativen Gedankenspiralen und die Selbstisolation können Anzeichen einer Depression sein. In jedem Fall sind diese Verhaltensweisen als internalisiertes Verhalten einzuordnen.

Im Gegensatz zum internalisierten Verhalten zeigen einzelne Kinder auch externalisiertes Problemverhalten wie vermehrte Wutausbrüche und erhöhte Aggressivität. Von solchen psychischen Auffälligkeiten berichten jedoch nur drei Eltern. Am deutlichsten schildert dies die Mutter von Emilia (8). Sie führt dieses neue aggressive Verhalten direkt auf Corona zurück. Auf die Frage, ob sich etwas bei ihrer Tochter verändert hat, sagt sie:

„Ja, Streitigkeiten ständig, weil sie war so zurückhaltendes Kind, auch meine Tochter ist jetzt so eine, wenn sie jetzt nicht spielen mag, sie sagt zu dir ‚ich möchte jetzt nicht‘ und geht auch raus. Und jetzt macht sie es halt viel aggressiver, viel arroganter. Oder sie provoziert jetzt auch gerne, und das hat sie halt davor nicht gemacht.“

**Mutter von Emilia, 8, und Marco, 6**

Das Verhalten ihrer Tochter führt bei der Mutter von Emilia zu einer großen Ratlosigkeit. Sie berichtet, dass sie nichts tun könne, um den Wutanfall zu stoppen. Anders sieht es bei den Kindern von Mircans Mutter aus. Sie hat das Gefühl, die Aggression ihrer Kinder nimmt wieder ab, seitdem die Coronamaßnahmen gelockert wurden und ihre Kinder wieder einen geregelteren Alltag haben.

Es muss auch erwähnt werden, dass nicht bei allen Kindern ein verschlechtertes psychisches Wohlbefinden zu beobachten ist. So gibt es vereinzelt Kinder, die von gemischten Stimmungen während der Coronazeit berichten, also von Zeiten, in denen es ihnen gut ging, und anderen Zeiten, in denen sie sich nicht so wohl fühlten. Als einziges Kind sagt der 12-jährige Alexander, dass es ihm während Corona besser ging als vorher. Er hat besonders die Zeit zuhause sehr genossen, weil er seinen Hobbys nachgehen konnte. Vergleicht man das psychische Wohlergehen der Kinder mit dem der Eltern, wird bei den Kindern zwar in einigen Fällen von stärkeren Somatisierungen gesprochen, dafür geht es grundsätzlich mehr Eltern psychisch schlechter als den Kindern.



## 8 Zusammenfassung

Wie Familien durch die Coronapandemie kommen, hängt davon ab, welchen Belastungen sie ausgesetzt sind, wie sie die Situation bewerten und welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen, um die Coronasituation zu bewältigen. Wenn die Belastungen zu groß sind, die Bewertung der Situation sehr negativ und die Ressourcen in der Familie unzureichend sind, kann die Coronasituation zu einer Krise in der Familie führen (vgl. Kap. 1.3, ABC-X Modell nach Hill 1985). Solch eine Krise kann mit einem verminderten psychischen Wohlbefinden der einzelnen Familienmitglieder einhergehen. Betrachtet man das Zusammenspiel von Belastungen durch Sars-CoV-2, den Ressourcen der Familien und der Bewertung der Situation durch die Familienmitglieder, können bestimmte Muster identifiziert werden, die das psychische Wohlbefinden in der Familie beeinträchtigen und als Anzeichen für eine Krisensituation gedeutet werden können.

Je mehr Benachteiligungsmerkmale in der Familie vorliegen, desto eher kommt es zu Überforderungen in der Familie während der Pandemie. Die neuen Belastungen kommen zu den bereits bestehenden Belastungen hinzu und verstärken diese. Wenn der Alltag für die Familie aufgrund einer knappen finanziellen Ausstattung zuvor schon schwierig zu bewältigen war, führt der Verlust von Arbeitsmöglichkeiten bei gleichzeitig steigenden pandemiebedingten Ausgaben zu einer zusätzlichen Herausforderung. Daneben stellen die Coronamaßnahmen und das Distanzlernen eine besondere Beanspruchung für Familien in beengten Wohnverhältnissen dar. Es fehlen Rückzugsräume, insbesondere, wenn Institutionen geschlossen und die Möglichkeiten, nach draußen auszuweichen, eingeschränkt sind. Besonders belastend ist das Distanzlernen für Kinder, die keine ruhigen Lernorte zur Verfügung haben. Die Platznot ist eine deutlich größere Herausforderung für die befragten Familien als die Ausstattung mit digitalen Geräten, die vielfach von Politik und Gesellschaft gefordert wurde. Für viele Eltern sind sprachliche Hürden das größte Problem, das sie daran hindert, ihre Kinder im Distanzlernen zu unterstützen. Besonders schwer haben es alleinerziehende Mütter mit mehreren Kindern: Da sie keinen Partner haben, der sie finanziell oder bei der Kinderbetreuung entlastet, müssen sie Beruf und Kinderbetreuung allein stemmen und ausbalancieren. Dieser Befund ist nicht überraschend. Denn selbst in nicht belasteten Familienverhältnissen konnten Studien größere Herausforderungen für Alleinerziehende nachweisen als bei Kernfamilien mit zwei Partnern im Haushalt (Langmeyer u.a. 2021).

Nicht nur während der diversen Lockdowns, sondern auch zu Zeiten mit deutlich weniger coronabedingten Einschränkungen erleben einige Kinder und Jugendliche die Pandemie als eine Bedrohung, die wie ein Damoklesschwert dauerhaft über ihnen schwebt und ihr Leben beeinträchtigt. Manche haben Angst, sich selbst anzustecken, andere hingegen machen sich mehr Sorgen um die Ansteckung von Angehörigen. Für viele Kinder bedeutet die Pandemie das erstmalige Erleben einer ungewohnten und herausfordernden Lebenssituation. Gerade bei den Kindern hat sich der gewohnte Lebensalltag durch Corona komplett verändert, wie viele Aussagen der Kinder zeigen. Trotz der schlechteren Rahmenbedingungen beim Distanzlernen wird von den Kindern verlangt, ihre Schulausbildung im gleichen Maße fortzuführen. Dadurch stehen die Kinder enorm unter Druck, was dazu führt, dass sie

die Coronasituation sehr negativ bewerten. Einige sehen diese Zeit als Ausnahmezustand und glauben bzw. hoffen, schnell zum Normalzustand zurückzukehren. Für die Eltern ist es ebenfalls schwierig, die Situation positiv zu bewerten. Einige können jedoch Kraft daraus schöpfen, dass die Maßnahmen im Sommer 2021 gelockert wurden und zumindest der Schulalltag der Kinder sich größtenteils normalisiert hat.

Eine wichtige Ressource für Eltern in dieser Zeit waren die sozialen Einrichtungen, zu denen die meisten Familien aus der Stichprobe Kontakt hatten. Die sozialen Einrichtungen fangen das auf, was Schule oder Staat an Hilfe nicht leisten. Sie entlasten die Eltern beim Distanzlernen, indem sie den Kindern ruhige Lernorte bieten und die Stoffvermittlung übernehmen. Zudem helfen sie den Eltern bei behördlichen Angelegenheiten, bei der Grundversorgung und vermitteln ihnen gleichzeitig alle wichtigen Informationen zur Coronapandemie. Besonders schätzen die Eltern, dass der Kontakt trotz der Einschränkungen aufrechterhalten wurde. Die außerordentliche Dankbarkeit, die die Eltern ausdrücken, zeigt, wie wichtig soziale Einrichtungen für Familien, insbesondere in belastenden Lebenslagen, sind. Ohne den Kontakt zu den Einrichtungen wäre die Belastung, denen die Eltern während der Pandemie ausgesetzt sind, noch größer und die psychische Erschöpfung ebenso. Zu beachten ist, dass viele Familien keinen Zugang zu solchen Unterstützungsmöglichkeiten haben. Da die befragten Familien in der vorliegenden Studie vorwiegend über soziale Einrichtungen rekrutiert wurden, war hier der Anteil der Familien mit Unterstützung sicherlich größer als bei anderen Familien in herausfordernden Lebenslagen.

Gleichzeitig mobilisieren die Eltern ihre eigenen Kraftreserven und entwickeln sowohl problemorientierte als auch emotionsorientierte Copingstrategien, um den Belastungen der COVID-19-Pandemie standzuhalten. Wichtige Strategien der Eltern sind die Ablenkung vom Coronageschehen, beispielsweise durch Sport, digitale Medien oder das aktive Suchen nach Ruhe und Erholung. Letzteres wird jedoch erschwert durch den Wegfall von Rückzugsräumen für die Eltern aufgrund des Lernens zuhause, insbesondere während der Lockdownzeiten. Gleichzeitig unterstützen die Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung der Coronasituation. Die Eltern sind diejenigen, die versuchen, ihre Kinder mit neuen Aktivitäten abzulenken und aufzumuntern. Da die benachteiligten Familien finanziell eingeschränkt sind, werden sie kreativ, um ihre Kinder bei Laune zu halten. Gleichzeitig spenden sie ihren Kindern Trost und bauen sie emotional auf. Die neuen gemeinsamen Aktivitäten führen in einigen Fällen auch zu einer positiven Entwicklung, nämlich einer Verbesserung der Beziehungen innerhalb der Familie. Können die Kinder nicht auf diese Ressource zurückgreifen, wird deutlich, dass sie besonders leiden.

Doch auch die Kinder selbst sind in der Lage, ihre Ressourcen zu nutzen und eigene Copingstrategien zu entwickeln. Sie gehen ähnlich wie ihre Eltern sowohl problem- als auch emotionsorientiert vor und fokussieren sich auf ihre Hobbys oder lenken sich mit sozialen Medien und anderen Freizeitaktivitäten ab. Ähnlich wie ihre Eltern brauchen Kinder Rückzugsorte und -gelegenheiten. Wenn es zu Hause zu eng oder zu unruhig ist, suchen sich manche Kinder Momente der Ruhe außerhalb der Wohnung, beispielsweise beim Spazierengehen. Außerdem mobilisieren sie ihr soziales Netzwerk zur emotionalen Unterstützung in der Coronazeit. Die Interviews mit El-

tern und Kinder verdeutlichen, dass die Familien versuchen, das Beste aus der Situation zu machen, was ihnen weitgehend ganz gut gelingt. Allerdings ist dies ein großer Kraftakt, der sowohl Eltern als auch Kindern viel abverlangt.

Hinsichtlich des psychischen Wohlbefindens zeigt die vorliegende Studie, dass die Eltern sichtbar stärker durch den pandemiebedingten Stress belastet sind als ihre Kinder. Eltern in herausfordernden Lebenslagen fühlen sich durch die zusätzlichen Belastungen überfordert und erschöpft. Einige sind derart ausgelaugt, dass sich bei ihnen Symptome zeigen, die auf einen (drohenden) Burn-out hindeuten. Diese Beeinträchtigung des elterlichen Wohlbefindens (vor allem auf Seiten der Mütter) ist ein Anzeichen dafür, dass mit Blick auf die Eltern eine krisenhafte Situation besteht. Bei den Kindern sieht es anders aus: Das psychische Wohlbefinden ist nicht bei allen Kindern im gleichen Maße negativ beeinflusst. In den befragten Familien in herausfordernden Lebenslagen gibt es durchaus Kinder, die verhältnismäßig gut durch die Pandemie kommen. Allerdings bestätigt die vorliegende Studie die Befunde anderer Untersuchungen, denen zufolge bei Kindern ein Anstieg der Verhaltensprobleme zu verzeichnen ist (vgl. Ravens-Sieberer u.a. 2021). Auffallend ist, dass die Kinder in den Interviews selbst von Somatisierungen, wie vermehrten Kopfschmerzen, berichten. Es scheint, als wären die Kinder eher akut vom Stress der Coronapandemie betroffen, während Eltern hingegen von länger anhaltendem Stresserleben berichten, das nicht so leicht abgebaut werden kann. Offen bleibt jedoch, wie sich die Verhaltensprobleme der Kinder zukünftig weiterentwickeln. Es besteht die Gefahr, dass sich diese Probleme bei ausbleibender Hilfe verschlimmern oder sogar zu klinisch relevanten Krisen ausweiten. Da die Hauptverantwortung für den Umgang mit der COVID-19-Pandemie jedoch bei den Eltern liegt und sich bei ihnen Belastungen und Stresserleben gegenseitig verstärken, liegt es nahe, dass die Eltern längerfristig unter der Krise leiden. Dies ist vor allem vor dem Hintergrund weiterer aktueller Krisen (Ukraine-Krise, Energie-Krise, steigende Lebenshaltungskosten), die zu weiteren Belastungen von Familien führen können, kritisch zu bewerten.

Angesichts dessen, dass die Bedrohung durch das SARS-CoV-2-Virus im Jahr 2023 nicht vollständig beendet ist bzw. die Folgen heute noch deutlich sichtbar sind, ist es wichtig, aus den Erfahrungen der vergangenen Jahre zu lernen. Auf Basis der vorliegenden Ergebnisse können Empfehlungen für Zeiten abgeleitet werden, in denen entweder die Coronamaßnahmen wieder verschärft werden müssen oder die Bekämpfung möglicher zukünftiger Pandemien ansteht. Da mit einer Beendigung der Coronapandemie nicht automatisch die Auswirkungen enden, werden im Folgenden auch Empfehlungen für die nachpandemische Zeit gegeben.

Die Ergebnisse der Studie untermauern den inzwischen allgemein vorherrschenden Konsens, die Schulen während der Pandemie möglichst weitgehend offen zu halten. Die Studie verdeutlicht zudem, welche wichtige Rolle Schulen als strukturierte Orte des Lernens spielen und welchen zusätzlichen Herausforderungen Kinder aus benachteiligten Lebenslagen beim Lernen zuhause ausgesetzt sind. Falls Klassen- oder Schulschließungen nötig sind oder Kinder längere Zeit aufgrund von Krankheit oder Isolation die Schule nicht besuchen können, ist es von besonderer Bedeutung, dass zu diesen Kindern der (digitale) Kontakt gehalten wird. Die Studie bestätigt außerdem, dass Schulen nicht nur Orte des formalen Lernens, sondern auch Orte

des sozialen Lebens sind. Die Kinder haben besonders darunter gelitten, dass sie ihre Freunde nicht in gewohnter Art und Weise treffen konnten bzw. sich Freundschaften auch auseinandergelebt haben. Deshalb ist es von besonderer Relevanz, das Miteinander sowie das soziale Lernen im Kontext Schule im Blick zu behalten und gemeinsame Aktivitäten, Ausflüge und Klassenfahrten wieder zu realisieren.

Analog zu zahlreichen anderen Studien weisen die vorliegenden Ergebnisse darauf hin, dass es Zeiten gibt, in denen die psychische Belastung der Familien so zunimmt, dass ein Hilfebedarf entsteht. Um den psychischen Belastungen der Kinder entgegenzuwirken, sollten deswegen pädagogische Angebote zur Bearbeitung pandemiebedingter psychosozialer Belastungen in Institutionen und Erziehungsberatungsstellen implementiert werden. So wäre beispielsweise ein Unterrichtsfach „Fit für ein gutes Leben“ sicherlich hilfreich dafür, dass Kinder psychische Probleme erkennen und lernen, Hilfe zu suchen. Auch der Ausbau präventiver Maßnahmen wie Entspannungsangebote, Achtsamkeitsübungen oder Angebote zur Emotionsregulation in Schulen sind hilfreiche Maßnahmen. Neben Angeboten für die Kinder selbst sollten die Fachkräfte in den Institutionen der Kinder für psychische Probleme von Kindern sensibilisiert und Kooperationsnetzwerke (Schulen, Beratungsstellen, Kinderärzte) aufgebaut werden, damit bei Bedarf an entsprechende Stellen vermittelt werden kann.

Da insbesondere die Familie eine zentrale Rolle dabei spielt, wie gut Kinder durch die Pandemie kommen, ist es wichtig, Familien ausreichend zu unterstützen und Eltern zu entlasten sowie Beratungs- und Unterstützungsangebote für Familien anzubieten. Dies kann zum einen durch eine Stärkung von Familienberatung und Familienzentren geschehen, um Angebote vor Ort zu verbessern. Daneben sind auch aufsuchende Hilfen gute Formen der Unterstützung, da nicht alle Familien durch die vorgehaltenen Angebote erreicht werden. Gerade nach solchen Krisen wie der Coronapandemie ist der Aspekt der Erholung von besonderer Bedeutung, damit Familien ihre Energiereserven wieder auffüllen können. Deshalb ist der Ausbau der Familienerholung zu empfehlen. Diese sollte vor allem für Familien in benachteiligten Lebenslagen verstärkt angeboten werden.

Wie hilfreich soziale Einrichtungen sowohl während der Pandemie als auch bei der Bekämpfung von Pandemiefolgen sein können, zeigt die vorliegende Studie, da viele der befragten Familien von diesem Hilfesystem profitieren. Diese Einrichtungen können Eltern mit Beratungsangeboten, Betreuungsangeboten sowie Freizeitangeboten für Eltern und Kinder entlasten. Leider mussten viele Einrichtungen zu verschiedenen Zeiten der Pandemie dafür kämpfen, diese Hilfe den Familien trotz der pandemiebedingten Einschränkungen anbieten zu können. Immer wieder kam es zu Schließungen der Einrichtungen. Für Nachbarschaftstreffs und Familienzentren, deren Arbeit vornehmlich durch den persönlichen Kontakt mit den Familien bestimmt ist, bedeutete dies eine riesige Herausforderung. Nur durch das enorme Engagement der Fachkräfte konnte der Kontakt zu den Familien gehalten werden. Um den Fachkräften ihre Arbeit zu erleichtern, empfehlen wir, diese Einrichtungen unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen möglichst offen zu halten. Außerdem wird empfohlen, soziale Einrichtungen wie Familienzentren, Nachbarschaftstreffs, Hort-

zentren, Familienbildungsstätten und andere Organisationen, die Familien unterstützen, finanziell besser abzusichern (ein Teil der Einrichtungen ist auf zusätzliche Mittel aus Spenden angewiesen) und die Angebote besser bekannt zu machen.

## 9 Literaturverzeichnis

- Achterberg, Michelle/Dobbelaar, Simone/Boer, Olga D./Crone, Eveline A. (2021): Perceived stress as mediator for longitudinal effects of the COVID-19 lockdown on wellbeing of parents and children. In: Scientific reports, 11. Jg., H. 1, S. 1–14
- Andresen, Sabine/Lips, Anna/Rusack, Tanja/Schröer, Wolfgang/Thomas, Severine/Wilmes, Johanna (2022): Verpasst? Verschoben? Verunsichert? Junge Menschen gestalten ihre Jugend in der Pandemie. Erste Ergebnisse der JuCo III-Studie – Erfahrungen junger Menschen während der Corona-Pandemie im Winter 2021. Hildesheim
- Bol, Thijs (2020): Inequality in homeschooling during the Corona crisis in the Netherlands. First results from the LISS Panel. Amsterdam
- Bujard, Martin/den Driesch, Ellen von/Kerstin, Ruckdeschel/Laß, Inga/Thönnissen, Carolin/Schumann, Almut/Schneider, Norbert (2021): Belastungen von Kindern, Jugendlichen und Eltern in der Corona-Pandemie. Wiesbaden
- Chaney, Cassandra (2020): Family Stress and Coping Among African Americans in the Age of COVID-19. In: Journal of Comparative Family Studies, 51. Jg., H. 3–4, S. 254–273
- Feinberg, Mark E./A Mogle, Jacqueline/Lee, Jin-Kyung/Tornello, Samantha L./Hostetler, Michelle L./Cifelli, Joseph A./Bai, Sunhye/Hotez, Emily (2022): Impact of the COVID-19 Pandemic on Parent, Child, and Family Functioning. In: Family process, 61. Jg., H. 1, S. 361–374
- Guzman Holst, Carolina/Bowes, Lucy/Waite, Polly/Skripkauskaitė, Simona/Shum, Adrienne/Pearcey, Samantha/Raw, Jasmine/Patalay, Praveetha/Creswell, Cathy (2023): Examining Children and adolescent mental health trajectories during the COVID-19 pandemic: Findings from a year of the Co-SPACE study. In: JCPP Advances, 3. Jg., H. 2
- Hill, Reuben (1958): 1. Generic Features of Families under Stress. In: Social Casework, 39. Jg., H. 2–3, S. 139–150
- Hu, Yang/Qian, Yue (2021): COVID-19 and Adolescent Mental Health in the United Kingdom. In: The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine, 69. Jg., H. 1, S. 26–32
- Huber, Stephan Gerhard/Helm, Christoph (2020): Lernen in Zeiten der Corona-Pandemie. Die Rolle familiärer Merkmale für das Lernen von Schüler\* innen. Befunde vom Schul-Barometer in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Münster/New York
- Huebener, Mathias/Waights, Sevrin/Spiess, C. Katharina/Siegel, Nico A./Wagner, Gert G. (2021): Parental well-being in times of Covid-19 in Germany. In: Review of economics of the household, 19. Jg., H. 1, S. 91–122
- Hurrelmann, Klaus/Dohmen, Dieter (2020): Coronakrise verstärkt Bildungsungleichheit. Deutsches Schulportal/Robert-Bosch-Stiftung. <https://deutsches-schulportal.de/expertenstimmen/das-deutsche-schulbarometer-hurrelmann-dohmen-corona-krise-verstaerkt-bildungsungleichheit/>
- Kuckartz, Udo/Rädiker, Stefan (2022): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. Grundlagentexte Methoden. 5. Aufl. Weinheim/Basel
- Langmeyer, Alexandra/Guglhör-Rudan, Angelika/Naab, Thorsten/Urlen, Marc/Winklhofer, Ursula (Hrsg.) (2020): Kindsein in Zeiten von Corona. Ergebnisbericht zur Situation von Kindern während des Lockdowns im Frühjahr 2020. München
- Langmeyer, Alexandra/Naab, Thorsten/Winklhofer, Ursula/Guglhör-Rudan, Angelika/Urlen, Marc (2021): Kindsein in Zeiten von Corona. In: Dohmen, Dieter/Hurrelmann, Klaus (Hrsg.): Generation Corona? Wie Jugendliche durch die Pandemie benachteiligt werden. Weinheim, S. 38–52
- Lazarus, Richard S./Folkman, Susan (1984): Stress, Appraisal, and Coping. New York
- Luijten, Michiel A. J./van Muilekom, Maud M./Teela, Lorynn/Polderman, Tinca J. C./Terwee, Caroline B./Zijlmans, Josjan/Klaufus, Leonie/Popma, Arne/Oostrom, Kim J./van Oers, Hedy A./Haverman, Lotte (2021): The impact of lockdown during the COVID-19 pandemic on mental and social health of children and adolescents. In: Quality of Life Research, 30. Jg., H. 10, S. 2795–2804
- McElvany, Nele/Lorenz, Ramona/Frey, Andreas/Goldhammer, Frank/Schilcher, Anita/Stubbe, Tobias C. (Hrsg.) (2023): IGLU 2021. Lesekompetenz von Grundschulkindern im internationalen Vergleich und im Trend über 20 Jahre. Münster
- Paschke, Kerstin/Arnaud, Nicolas/Austermann, Maria Isabella/Thomasius, Rainer (2021): Risk factors for prospective increase in psychological stress during COVID-19 lockdown in a representative sample of adolescents and their parents. In: BJPsych open, 7. Jg., H. 3, e94
- Prime, Heather/Wade, Mark/Browne, Dillon T. (2020): Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. In: American Psychologist, 75. Jg., H. 5, S. 631–643

- Ravens-Sieberer, Ulrike/Devine, Janine/Napp, Ann-Kathrin/Kaman, Anne/Saftig, Lynn/Gilbert, Martha/Reiß, Franziska/Löffler, Constanze/Simon, Anja Miriam/Hurrelmann, Klaus/Walper, Sabine/Schlack, Robert/Hölling, Heike/Wieler, Lothar Heinz/Erhart, Michael (2023): Three years into the pandemic: results of the longitudinal German COPSY study on youth mental health and health-related quality of life. In: *Frontiers in public health*, 11. Jg., S. 1129073
- Ravens-Sieberer, Ulrike/Kaman, Anne/Otto, Christiane/Adedjeji, Adekunle/Napp, Ann-Kathrin/Becker, Marcia/Blanck-Stellmacher, Ulrike/Löffler, Constanze/Schlack, Robert/Hölling, Heike/Devine, Janine/Erhart, Michael/Hurrelmann, Klaus (2021): Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. In: *Bundesgesundheitsblatt (Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz)*, 64. Jg., H. 12, S. 1512–1521
- Raw, Jasmine A. L./Waite, Polly/Pearcey, Samantha/Shum, Adrienne/Patalay, Praveetha/Creswell, Cathy (2021): Examining changes in parent-reported child and adolescent mental health throughout the UK's first COVID-19 national lockdown. In: *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 62. Jg., H. 12, S. 1391–1401
- Schlack, Robert/Neuperdt, Laura/Hölling, Heike/Bock, Freia de/Ravens-Sieberer, Ulrike/Mauz, Elvira/Wachtler, Benjamin/Beyer, Ann-Kristin (2020): Auswirkungen des COVID-19-Pandemiegeschehens und behördlicher Infektionsschutzmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Berlin
- Schult, Johannes/Mahler, Nicole/Fauth, Benjamin/Lindner, Marlit Annalena (2022): Long-Term Consequences of Repeated School Closures During the COVID-19 Pandemic for Reading and Mathematics Competencies. In: *Frontiers in Education*, 13. Jg.
- Simm, Inga/Winklhofer, Ursula/Naab, Thorsten/Langmeyer, Alexandra N./Linberg, Anja (2021): How Children and Adolescents Perceive Their Coping With Home Learning in Times of COVID-19: A Mixed Method Approach. In: *Frontiers in psychology*, 12. Jg., H. 733428, S. 1–17
- Spencer, Andrea E./Oblath, Rachel/Dayal, Rohan/Loubeau, J. Krystal/Lejeune, Julia/Sikov, Jennifer/Savage, Meera/Posse, Catalina/Jain, Sonal/Zolli, Nicole/Baul, Tithi D./Ladino, Valeria/Ji, Chelsea/Kabrt, Jessica/Mousad, Lillian/Rabin, Megan/Murphy, J. Michael/Garg, Arvin (2021): Changes in psychosocial functioning among urban, school-age children during the COVID-19 pandemic. In: *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 15. Jg., H. 1, S. 73
- Vodafone Stiftung (2020): Unter Druck. Die Situation von Eltern und ihren schulpflichtigen Kindern während der Schulschließungen. Düsseldorf
- Wolf, Kristin/Schmitz, Julian (2022): Systematic review: Longitudinal effects of the COVID-19 pandemic on child and adolescent mental health
- Winklhofer, Ursula/Urlen, Marc (2020): Ergebnisse der Interviewstudie mit Eltern und Kindern. In: Langmeyer, Alexandra/Guglhör-Rudan, Angelika/Naab, Thorsten/Urlen, Marc/Winklhofer, Ursula (Hrsg.): *Kindsein in Zeiten von Corona. Ergebnisbericht zur Situation von Kindern während des Lockdowns im Frühjahr 2020*. München, S. 71–100
- Winklhofer, Ursula/Chabursky, Sophia/Langmeyer, Alexandra N. (2022): Erfahrungen und Strategien im Umgang mit Distanzlernen. Ergebnisse der Studie „Kind sein in Zeiten von Corona“. In: Budde, Jürgen/Lengyel, Drorit/Böning, Caroline/Claus, Carolina/Weuster, Nora/Doden, Katharina/Schroedler, Tobias (Hrsg.): *Schule in Distanz – Kindheit in Krise. Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Wohlbefinden und Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen*. Wiesbaden, S. 199–226
- Zinn, Sabine/Bayer, Michael (2021): Subjektive Belastung der Eltern durch die Beschulung ihrer Kinder zu Hause zu Zeiten des Corona-bedingten Lockdowns im Frühjahr 2020. In: *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 24. Jg., H. 2, S. 339–365
- Zok, Klaus/Roick, Christiane (2022): Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern. Die Versicherten-Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK. In: *Wlido Monitor*, H. 1, S. 1–12