

Kindertherapeutin: „Die Bedürftigkeit explodiert“



Die Therapeutin Vivien Kain, hier in ihrer Praxis in Wien Währing, weiß um die Herausforderungen der Jüngsten. (c) Jana Madzigon

13.01.2022 um 16:02

von **Marlene Aigner**

Die Therapeutin Vivien Kain beschreibt die größten Belastungsfaktoren der Kinder von heute – und spricht dabei über die Rolle der Eltern, Sprachverarmung und Social Media.

Die weißen Regale des Altbauzimmers in Wien Währing sind bis obenhin mit Spielen aller Art gefüllt. Auch Stofftiere, eine Ritterburg und ein graues Sofa mit weichen Kissen zieren den gemütlichen Raum.

Es handelt sich hierbei aber nicht um den wahr gewordenen Traum eines Spieleparadieses, sondern um die psychotherapeutische Praxis von Vivien Kain. Sie ist auf Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie spezialisiert - und dabei ist das Spiel ein essenzieller Bestandteil.

„Dadurch kommt man in einen Austausch mit dem Kind und auf eine andere Ebene. Nämlich auf die emotionale“, erklärt sie. „Um jene Gefühle, für die Kinder keine Worte haben, zu entschlüsseln.“

Denn zahlreiche Studien offenbaren derzeit ein verheerendes Bild der psychischen Kindergesundheit, wie Kain auch in ihrer Praxis bemerkt. Seit Pandemiebeginn gebe es eine „Explosion an Bedürftigkeit“ - die Anfragen überlasteter und überforderter Familien können auch in freier Praxis teilweise nicht mehr aufgefangen werden.

Aber: Auch vor Corona seien Kinder bereits belastet gewesen. Dabei geht es einerseits um Weltanschauungen und die Gesellschaft an sich. Ob die Kinder belastet sind, hängt andererseits aber stark von deren Einflüssen (etwa ihrem sozialen Umfeld oder der Erziehung) ab.

Neue Themen, neue Hürden

Generell geht es in Kains Arbeit häufig um Kinder, die, je nach Entwicklungsstufe, auf emotionale Überforderungen stoßen und hierfür noch über zu wenig brauchbare Lösungsstrategien verfügen - oder auch versuchen, innerfamiliäre Belastungen, häufig der Eltern, zu übernehmen. „Kinder neigen dazu, bewusst oder unbewusst die Probleme der Eltern lösen zu wollen. Und scheitern kläglich daran“. Als Ausdruck der Überforderung können sie unterschiedliche Symptome wie Ängste, Aggressionen oder Leistungsschwierigkeiten entwickeln.

Der Erziehungsfaktor spielt dabei für Kain eine bedeutsame Rolle. Denn Eltern prägen den Umgang ihrer Kinder mit Belastungen entscheidend mit. „Wenn ich meinem Kind vermittele, dass ich ihm zutraue, mit Schwierigkeiten umzugehen, kann es dieses Vertrauen auch in seinem Selbstbild verankern, wird Resilienzen und ein ermutigendes Gefühl entwickeln können“, sagt sie.

Ein wichtiger Teil ihrer Arbeit ist daher, neben den Therapiesitzungen mit dem Kind, auch die Elternberatung. „Damit die Kinder das, was wir hier erarbeiten, auch in ihre Lebensrealität mitnehmen können“, so Kain. Denn dafür bedürfe es auch vonseiten der Eltern Reflexion und Unterstützung.

Zudem haben gesellschaftliche Veränderungen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Kinder haben häufig mit der Welt an sich zu kämpfen und damit, darin eine eigene Identität und einen Platz in der Gesellschaft zu finden. Hierbei gebe es große Themen, die in Generationen zuvor noch nicht präsent waren.

Social Media Fluch und Segen

So beschäftige etwa der Klimawandel heute viele Kinder stark, aber auch Migration, Rechtsradikalismus und Diversitäten in unserer globalisierten Welt. „Vielen Kindern

fehlt dabei das Urvertrauen, um die Welt als sicher ansehen zu können“, so die Therapeutin. Dieses manifestiert sich in den ersten Lebensjahren.

Ein weiterer Faktor, der die heutige Generation der Kinder und Jugendlichen stark prägt, sind - natürlich - die sozialen Medien. Den Rückzug in die virtuelle Welt hat Corona dabei noch verstärkt - und laut Kain kann dies auf Dauer zu einer Sprachverarmung führen, da echte Kommunikation fehlt. „Es gibt heute um 30 Prozent mehr Sprachentwicklungsstörungen als noch vor 40 Jahren.“ Eine Studie hätte etwa ergeben, dass von drei Stunden, die Eltern nachmittags durchschnittlich mit ihrem Kind verbringen, lediglich 19 Minuten aus echter Kommunikation bestehen. Gerade in diesen unsicheren Zeiten sei dies aber wichtig, um im Austausch mit den Eltern wieder Sicherheit und Halt zu finden.

Außerdem verursache der exzessive Social-Media-Konsum oftmals eine geringere Konzentrationsspanne, Stress und innere Unruhe. Durch die vielen verschiedenen virtuellen Reize lernen Kinder heute weniger, sich mit sich selbst und ihren Bedürfnissen zu beschäftigen - denn Langeweile gibt es kaum. „Aber gerade dieses Gefühl ist wichtig. Es fördert die Kreativität“, so Kain.

Social Media habe aber nicht nur Nachteile, ist sich Kain sicher. „Kinder lernen heute mehr Multitaskingfähigkeit, werden flexibler und lernen früher, Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen.“

Corona „Brandbeschleuniger“

Positiv sieht die Therapeutin auch den Umstand, dass das Thema psychische Gesundheit heute weniger tabuisiert ist als noch vor 20 Jahren. „So traurig es klingt, aber dabei hat die Pandemie, die als Brandbeschleuniger gesehen werden kann, sicher geholfen.“ Denn die Pandemie förderte einen offeneren Blick auf psychische Befindlichkeiten.

Man müsse jedoch schon deutlich früher ansetzen - und zwar neben dem Gesundheitsbereich und in Schulen auch direkt im Elternhaus. Kain würde sich mehr Elternarbeit, etwa in Form von Schulungen oder Elterngruppen, wünschen. „Viele sind mit der anspruchsvollen Aufgabe des Elternseins überfordert, würden es gern anders machen, aber wissen nicht, wie.“

Zudem komme häufig noch Stigmatisierung hinzu, wenn man sich Hilfe sucht, und der Gedanke, eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater zu sein. „Eigentlich ist aber das Gegenteil der Fall, denn jene, die sich Hilfe suchen, spüren ihre Grenzen und den Wunsch, etwas anders machen zu wollen“, so Kain.

Das endgültige Ausmaß dessen, was die Pandemie an emotionalen Veränderungen herbeiführt, könne man zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht abschätzen, denkt Kain. „Es ist jedoch anzunehmen, dass es Symptome geben wird, die eigentlich Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung sind.“

Sie hofft nun, dass es dabei bleibt, dass der psychischen Gesundheit von Kindern Beachtung geschenkt wird. In ihrer Praxis tut sie dies jedenfalls mithilfe der Spieltherapie. Was gespielt wird, darf das Kind übrigens selbst aussuchen - und bereits die Wahl des Spiels, ob das „Spiel des Lebens“ oder „Doktor Bibber“, hat für die Therapeutin eine gewisse Symbolik.