

INTERVIEW mit Manuel Schabus, Psychologie-Professor JETZT SPRICHT DU!



Mit der Online-Umfrage „Jetzt sprichst du“ hat der österreichische Psychologie-Professor Manuel Schabus im Frühjahr 5.500 Kindern und Jugendlichen aus Österreich und Deutschland eine Stimme gegeben. In diesem Interview schildert er, was die Befragten während der Corona-Pandemie seelisch und körperlich besonders belastet hat – und dass ihre Aussagen zwar Betroffenheit hervorriefen, aber bisher keine konkreten Schritte zur Veränderung erfolgten. NATUR & HEILEN sprach mit dem Kinder- und Jugendpsychotherapeuten sowie Professor für Psychologie am Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften der Universität Salzburg.

Prof. Schabus, wie sind Sie auf die Idee gekommen, Kinder und Jugendliche direkt zu ihrer Situation während der Coronakrise zu befragen?

Kollegen aus Psychologie und Psychotherapie haben berichtet, dass es in diesen Altersgruppen immer mehr Probleme gibt. Zuvor hatten wir Erwachsene ab 18 Jahren interviewt, und da zeigte sich, dass die jüngste Gruppe, darunter Studierende, die meisten psychischen Auffälligkeiten zeigte, die größten Ängste. Deshalb wollten wir auch zu den Jüngsten in der Gesellschaft hinschauen, die bis dahin keine Stimme hatten. 1.200 Sechs- bis Zehnjährige haben mitgemacht, 2.000 Elf- bis 14-Jährige und 2.300 Jugendliche im Alter von 15 bis 18. Die Kinder haben den Link zur Online-Umfrage untereinander weitergegeben, offenbar aus dem Bedürfnis heraus, dadurch etwas loswerden zu können. Bis dahin hatte sie niemand gefragt, wie es ihnen geht.

Was waren die größten Probleme, die genannt wurden?

Ängste. Insbesondere vor dem Virus, dass sie selbst erkranken könnten oder dass sie jemanden anstecken in ihrer Familie, der dann daran stirbt. Und Perspektivlosigkeit. 51 % gaben an, dass sie davon ausgehen, dass das Leben nie mehr so wird, wie es einmal war, 56 %, dass es über 2022 hinaus dauern wird, bis es wieder so weit ist. Jedes dritte Kind sagte, dass es seine Zukunftschancen nachhaltig beeinträchtigt sieht,

natürlich wurde das öfter von Jugendlichen genannt, aber auch fast von jedem fünften Grundschüler.

DRAMATISCHER ANSTIEG PSYCHISCHER BELASTUNGEN

Schlechtere Zukunftsaussichten aufgrund von Homeschooling?

Die Jugendlichen haben weniger an den Bildungseffekt gedacht, den es aber ganz sicher auch gibt. Es ging ihnen eher darum, dass die Pandemie die Arbeitswelt negativ beeinflussen wird und damit ihre eigenen Aussichten. Eltern reden zudem auch darüber, dass Menschen ihre Jobs verlieren werden und Betriebe schließen müssen. Das geht nicht schadloos an den Kindern vorbei, sie spüren die Unsicherheit.

Wozu führt diese stetige Verunsicherung?

Wir sehen deutlich, dass sie psychisch belastet sind: Über die Altersgruppen hinweg sagen 58 %, dass sie öfter wütend und genervt sind als vorher. 46 % gaben an, dass sie sich öfter einsam und allein fühlen, und 42 %, dass sie öfter traurig sind. 43 % der Kinder teilten

Es braucht Bewegung und Begegnung für eine gute Entwicklung. Deshalb ist es aus meiner Sicht wichtig, so schnell wie möglich zur Normalität zurückzukehren, vor allem für Kinder und Jugendliche.

mit, dass sie sehr viel öfter körperliche Symptome haben, wie häufige Bauchschmerzen, Kopfweh, Durchfall. Zahlen vom *Center for Disease Prevention (CDC)* in den USA und aus Deutschland belegen zudem einen 50%igen Anstieg an Suizidversuchen bei Mädchen unter 18 Jahren. Aus der Kinder- und

Jugendpsychiatrie in Österreich hören wir, dass die Kollegen so viele junge Patienten nach Suizidversuchen aufnehmen mussten, dass minderschwere Fälle nicht stationär behandelt werden konnten.

Kinder und Jugendliche haben also weniger Urvertrauen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, das Leben zu meistern?

Es herrscht das Grundgefühl vor: Es kann etwas Schlimmes passieren. Da müssen wir genau hinschauen. Besonders an den Kommentaren* lässt sich gut erkennen, wie es in den Kindern aussieht. Da bekommt man zum Teil eine Gänsehaut, wenn man das liest.

„EINFACH WIEDER EIN KIND SEIN DÜRFEN“

Können Sie ein Beispiel geben?

Wir haben etwa Grundschüler gefragt: Was vermisst du? Und sie sagen: „Gemeinsames Singen und Tanzen. Fasching.“ „Einfach wieder ein Kind sein zu dürfen, das vermisste ich am meisten.“ „Ich vermisste die Schule, wie sie vorher war.“ „Ich habe keinen Spaß mehr in der Schule, es fühlt sich an, als dürften wir keine Freunde mehr sein.“ „An alle Politiker: Ich möchte bitte wieder mein altes Leben zurück.“ „Ich möchte die Tests in der Schule nicht mehr haben, mir macht das alles Angst. Das hat jetzt meine Oma für mich geschrieben, da ich noch nicht alle Buchstaben schreiben kann.“

Worunter leiden die Kinder besonders?

Grundschüler leiden besonders unter den Massentests und den Masken in der Schule. 75 % der Kinder sagen, sie wollen diese Maske nicht mehr tragen und sie wollen das Gesicht der anderen Kinder sehen. Die sind sehr wohl irritiert von dieser Maske. Dabei geht es natürlich um Emotionen und nicht um die physische Belastung durch das Tragen der Maske. Sie wollen sehen können, wie die anderen, Mitschüler und Lehrer, wirklich dreinschauen. Und sie wollen sich umarmen und normalen Körperkontakt haben. Die Maske als Zeichen dafür, Distanz zu wahren, das ist am bedrohlichsten für die Kinder. In der öffentlichen Diskussion heißt es, das ist ja nicht so schlimm, das braucht es halt jetzt. So ein Nasenbohr-Test, das ist ja nicht so schlimm oder eine Maske zu tragen. Stimmt das denn? Ich würde mich selbst nicht dreimal pro Woche auf Aids oder Krebs testen lassen wollen. Das macht ja was mit einem, es kann ja nur etwas Negatives, Schlimmes dabei rauskommen.



Manuel Schabus ist Kinder- und Jugendpsychotherapeut sowie Professor für Psychologie am Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften der Universität Salzburg in Österreich. Dort hat er die Schlaflabore der Naturwissenschaftlichen Fakultät aufgebaut (www.sleepscience.at)

Jedes Mal ist die potenzielle Bedrohung da.

Absolut. Es geht deshalb um Augenmaß und darum, Nutzen und Kosten besser abzuwägen. Wir haben in Österreich diese Massentests in der Schule, da gibt es kaum öffentlich zugängliche Daten dazu, die bekommt man nur über Kollegen. In der Kalenderwoche 25 im Juni etwa wurden allein in Vorarlberg 128.555 Tests in den Schulen gemacht. Vier waren positiv, 75 % davon falsch positiv, am Ende wurden also alleine dort etwa 320.000 Euro für einen positiven Fall ausgegeben. Für dieses Geld könnte ich aber auch fünf Lehrer ein ganzes Jahr lang anstellen, und es gilt zu diskutieren, ob dies nicht sinnvoller wäre, als einen Einzelfall frühzeitig zu isolieren.

ÜBERSCHÄTZTES RISIKO

Diese Zahlen sind in der Tat sehr niedrig. Trotzdem haben die Kinder Angst?

Wir haben gefragt: Wenn du an 1.000 Kinder denkst, die genauso sind wie du, wie groß ist das Risiko, dass du wegen Corona ins Krankenhaus musst? Die Antworten ergaben ein Risiko von 1,2 bis 3,3 %. Das klingt nicht nach viel, war aber trotzdem massiv übersteigert. Das tatsächliche Risiko unter 18 Jahren ist kleiner als 0,01 %. Das wäre ein Kind unter 10.000. Dazu gibt es entsprechende Daten vom *Robert Koch-Institut* und der *University of Cambridge* in Oxford. Das sage ich auch immer wieder, um den Kindern ihre irrationalen

Ängste zu nehmen. Übrigens haben auch Erwachsene in einer unserer Umfragen ihre Gefährdung stark überschätzt, bei einer Covid-Erkrankung auf der Intensivstation behandelt werden zu müssen: Die Befragten gaben ihr Risiko mit 10 bis 20 % an, tatsächlich liegt es zwischen 0,2 und 1,9 %, je nachdem, wie alt man ist und welche Vorerkrankungen man hat. Es ist also fast hundertfach geringer.

Was macht es denn mit Kindern, in einer solchen Atmosphäre von Angst und Verunsicherung aufzuwachsen?

Ich bin überzeugt, dass es in psychosomatische und körperliche Erkrankungen mündet, wenn ich eineinhalb Jahre lang die Bevölkerung und die Kinder ängstige. Auch, wenn es schwer vorherzusagen ist, so glaube ich doch, dass wir mehr Angsterkrankungen und Depressionen sehen werden. Gerade Menschen, die vulnerabel sind, könnten eine chronische psychische oder psychosomatische Krankheit entwickeln, auch Krebserkrankungen werden sich mehren. Viele Studien haben bereits belegt, dass chronische Angst zu Krebsleiden führen kann, das wird nur kaum öffentlich diskutiert. Bei den psychosomatischen Auffälligkeiten sehen wir schon jetzt, dass fast jedes zweite Kind von häufigeren Bauchschmerzen, Kopfweh oder Durchfall berichtet. Was man außerdem noch mitdenken muss, ist die Sozialisation: Wenn Kinder niemanden treffen dürfen und im Alter von 6 bis 10 mit Maske aufwachsen, verändert das etwas in der Entwicklung. Genauso bei Jugendlichen, die sich zwischen 15 und 18 normalerweise im Abnabelungsprozess befinden und weniger zu Hause sind: Wenn die jetzt nicht ausgehen und stattdessen zu Hause kleben, das hat schon einen nachhaltigen Einfluss auf ihre Entwicklung.

GEFÜHLE VON ANGST UND BEDROHUNG NEHMEN

Sie sind auch Schlafforscher: Schlafstörungen unter Kindern und Jugendlichen sind ebenfalls ein großes Problem in Zeiten von Corona.

In unserer Umfrage haben 40 % der Kinder und Jugendlichen angegeben, dass sie Schlafprobleme haben. Normalerweise leiden Kinder nicht darunter, Schlafstörungen beginnen im Alter von 35, frühestens. Die Kleinsten, die Grundschüler, haben häufig Alpträume, und bei den Ältesten bis 18 gibt es oft Tagesmüdigkeit, weil sie extrem unregelmäßige Bettzeiten haben und Sorgen sie am Einschlafen hindern, zumal

sie dazu keinen Ausgleich finden. Das ist besorgniserregend, weil es die Psyche instabiler macht, aber natürlich auch direkt das Immunsystem, weil die Regeneration und das nächtliche Verarbeiten des am Tag Erlebten im Schlaf dann fehlen.

Eltern sind sehr gefordert, Kindern dieses Gefühl der Bedrohung zu nehmen.

Genau. Ihnen zu vermitteln: Du persönlich hast kein Risiko, an diesem Virus schwer zu erkranken. Das Risiko für deine Oma ist natürlich höher, aber sie muss daran auch nicht sterben. Das Risiko beträgt wahrscheinlich 1:200, wie es im Covid Risk Assessment** beschrieben ist. So hätten Kinder weniger unbegründete Ängste, wenn es um Corona geht. Man könnte sagen, dass man aufpasst, aber es nicht so lebensbedrohlich ist, wie man es häufig hört. Da würde man Kindern und Jugendlichen einen großen Dienst erweisen. Das Leben ist nicht uneingeschränkt kontrollierbar, es sterben Menschen, es braucht eine normale Einstellung dazu. Und eine Einordnung im Vergleich zu anderen Krankheiten. In Deutschland etwa sind 2020 mehr Kinder ertrunken*** als an Corona gestorben.

Wie sind denn die Ergebnisse Ihrer Studie aufgenommen worden?

Man hat diese Daten recht besorgt aufgenommen, aber ich muss sagen, ich habe noch von keinen Maßnahmen gehört, die aufgrund dessen beschlossen wurden, oder dass etwas ausgebaut wurde. Bei offiziellen Kinderrechte-Boards des Bundeskanzleramts in Österreich habe ich vorgesprochen und auch bei Jugendrechtsverbänden der Bundesländer. Immer gab es große Betroffenheit, aber meines Wissens konnte leider de facto noch nichts Konkretes auf den Weg gebracht werden. Ich habe auch Maßnahmen benannt, die sinnvoll wären, und mich an offizielle Stellen gewandt, aber leider dazu noch keine Resonanz erhalten.

ES BRAUCHT EIN GUTES AUFFANGNETZ

Was empfehlen Sie in dieser Situation?

Es braucht „Bewegung und Begegnung“ für eine gute Entwicklung. Deshalb ist es aus meiner Sicht wichtig, so schnell wie möglich zur Normalität zurückzukehren, vor allem für Kinder und Jugendliche und selbst, wenn Covid uns auch 2022 beschäftigen sollte, zu schauen: Was sind heilende Maßnahmen und was schadet eher? Sportangebote sollten immer offen sein: Gerade bei

hohen Infektionszahlen lässt es sich etwa in Sportvereinen sehr genau nachvollziehen, wer mit wem wie lange Sport getrieben hat. Da hat man sehr viel Kontrolle. Außerdem sollten niederschwellige Maßnahmen ausgebaut werden, gute psychologische Angebote, Sozialarbeit in der Schule – ein Auffangnetz, das zur Verfügung steht, wenn es vielleicht doch zu einer weiteren Welle kommt. Und: Kindern und Jugendlichen die Ängste nehmen, die irrational sind. Mit Blick auf den Herbst: Wir haben in Österreich eine Petition gestartet, „Kinder in die Schule“, wo wir argumentieren, dass aufgrund der wissenschaftlichen Daten die Kinder keine Treiber der Pandemie sind. Sie haben minimal Anteil am Infektionsgeschehen in der Gesellschaft und selbst ein minimales Risiko. Man richtet viel mehr Schaden an, wenn die Kinder nicht in die Schule gehen können. Mehr als 20.000 Menschen in Österreich haben das unterschrieben, aber passiert ist nichts.

Frustriert Sie das?

Schon, es gibt wenige Wissenschaftler, die sich in Österreich kritisch äußern. Auch öffentliche Auftritte im österreichischen Fernsehen, wo es nicht leicht war, reinzukommen, verändern nichts. Ich versuche, als Wissenschaftler meinen Beitrag zu leisten und damit auch eine andere Perspektive anzubieten. In meinem Beruf bin ich es gewohnt, mir alle Daten anzuschauen, und gerade weil ich hier viele Unstimmigkeiten fand, hat mich das überhaupt erst aktiv werden lassen. Die Datenlage hat ja schon im April 2020 oft nicht zusammengepasst, wenn man sich die Zahlen selbst angeschaut hat. Man durfte seine Beobachtungen aber nicht einmal aussprechen, ohne als Corona-Leugner zu gelten. Das hat mich irritiert und tief erschüttert. Zudem haben wir für die Kinder- und Jugendumfrage, wie zuvor schon bei der mit den Erwachsenen, keinerlei offizielle Unterstützung bekommen, etwa von Ministerien oder Schulen. Bis auf eine löbliche Ausnahme in der Steiermark wurden wir komplett ignoriert.

Prof. Schabus, herzlichen Dank für dieses Gespräch!

Andrea Freund

* https://osf.io/hpd4m/?view_only=264ccc29f5f34554a63fb026744cb74c

** <https://qcovid.org>

*** <https://dgpi.de/stellungnahme-dgpi-dgkh-hospitalisierung-und-sterblichkeit-von-covid-19-bei-kindern-in-deutschland-18-04-2021>

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Melatonin *Mehr als nur ein Schlafhormon*

Laufen als Therapie *Heilsam für Körper und Seele*

Daucus carota – die Wilde Möhre *Natürliche Alternative bei ADHS*

SEPTEMBER 9/2021

Prävention
und Therapie
Orthomolekulare
Medizin

WAS KINDER BELASTET, WAS IHNEN HILFT

Mit Corona aufwachsen

