

## Kinderlachen trotz Pandemie – wie geht das?

Expert\*innen der Schloss-Schule Kirchberg raten zum Umdenken

**Die Fakten sind eindeutig: 4 von 5 Kindern empfinden die Corona-Pandemie als belastend – das belegen aktuelle Studien. Und: Gesundheitsgefahren drohen selbst dann, wenn keine Covid-Ansteckung erfolgt, denn die reduzierten Sozialkontakte und die oft ebenfalls reduzierten körperlichen Aktivitäten belasten Psyche und Physis über Gebühr. Dazu kommt, dass sich Familien vor allem über das Schulthema gegenseitig unter Stress setzen. Dem gilt es, so der Rat der Expert\*innen des Gymnasiums und Internats Schloss-Schule Kirchberg dadurch entgegenzuwirken, dass familiäre Ansprüche zumindest vorübergehend reduziert und so das Stresslevel für alle Beteiligten gesenkt wird.**

„Viele Familien setzen sich unter enormen Druck, weil sie versuchen, das normale Schulpensum der Vor-Pandemie-Zeit auch in den momentan immer wiederkehrenden Home-Schooling-Phasen zu bewältigen. Das ist aber schlichtweg nicht möglich“, stellt Melanie Wies, die Internatsleiterin der Schloss-Schule Kirchberg, klar. „Eltern können sich nicht mal so eben nebenher in Vollzeit-Lehrer\*innen verwandeln und Schüler\*innen können nicht von heute auf morgen unter völlig veränderten Rahmenbedingungen die gleichen Lernleistungen wie in normalen Zeiten erbringen. Deshalb ist es wichtig, und das ist auch der absolut entscheidende Rat an alle Familien, sich von dieser Anspruchshaltung freizumachen. So kann die Beziehungsebene der Familie entlastet werden, um sich auf die momentan wirklich wichtigen Herausforderungen konzentrieren zu können.“ Diese Herausforderungen liegen, so die Einschätzung von Wies, vor allem in der Bewältigung der Kontaktreduktionen und darin, dass sich Kinder und Jugendliche derzeit oft viel zu wenig bewegen.

Deshalb empfiehlt die Expertin, zum einen die aktuell zulässigen corona-konformen Direkt-Kontakte mit Gleichaltrigen zu fördern und die eigenen Kinder zur regelmäßigen Kontaktaufnahme durchaus aktiv aufzufordern. Logischerweise sind dies derzeit Einzelkontakte, aber durch die direkte Kontaktform sind sie eben, so Wies, extrem wichtig! Zum anderen gibt sie den Rat, die Kontaktpflege und den Austausch über die sozialen Medien elternseitig nicht zu eng zu reglementieren – auch bei den jüngeren Kindern nicht. Grenzen bezüglich Zeit und Intensität sind sicher wichtig, aber die Kontaktpflege eben auch. Deshalb gilt es, sorgfältig abzuwägen – und gerade die jüngeren gegebenenfalls bei ihrer Kontaktpflege über die sozialen Medien „an die Hand zu nehmen“.

Um die Kinder und Jugendlichen darüber hinaus „in Bewegung“ zu bringen, schlägt sie außerdem vor, Kinder und Jugendliche aktiv auf Individualsportarten aufmerksam zu machen, die auch unter den aktuellen Bedingungen ausgeübt werden können. An der Schloss-Schule werden dabei derzeit besonders positive Erfahrungen mit dem Reitsport gemacht. Der ist nicht nur möglich und erlaubt, sondern erschließt auch noch den Zusatzvorteil des Kontakts mit Tieren. Davon profitieren Kinder und Jugendliche nicht nur grundsätzlich – sondern aktuell ganz besonders. Außerdem schlägt Wies vor, sich gemeinsam mit den Kindern über die sich langsam wieder entwickelnden Trainingsmöglichkeiten bei Mannschaftsportarten örtlicher Vereine zu erkundigen. Die haben hierfür zwischenzeitlich sehr häufig überaus spannende Angebote entwickelt und berücksichtigen auch alle geltenden Hygienevorgaben. Aber auch für Kinder und Jugendliche, die wenig oder bisher gar keinen Zugang zu Bewegung in Form solch strukturierter Sportangebote haben, hat sie Vorschläge: Zum einen lohnt es sich Ihrer Ansicht nach, die Kinder und Jugendlichen gerade jetzt einfach auch einmal ganz direkt nach entsprechenden Ideen zu fragen – „manche Bezugsperson war da schon sehr erstaunt, was da plötzlich für interessante Vorschläge für innerfamiliäre Bewegungsprogramme

kamen.“ Falls doch keine Vorschläge kommen sollten, schrecken die Experten von der Schloss-Schule auch nicht vor dem Ratschlag zurück, die Bewegungsaktivierung über entsprechende Möglichkeiten von Videokonsole & Co. zu suchen: „Besser, die Kinder und Jugendlichen springen gemeinsam mit ihren Eltern oder auch ohne diese bei geöffnetem Fenster zu einem Videospiel durch die Gegend, als dass sie sich gar nicht bewegen!“, führt Schloss-Schul-Erzieher Giovanni Deriu aus.

Die Internatsschüler\*innen der Schloss-Schule Kirchberg profitieren, was die Pflege von Sozialkontakten und auch, was die gemeinsame Bewegung an der frischen Luft betrifft, zum Teil davon, dass für sie etwas andere Regeln gelten als für die Schüler\*innen, die zuhause wohnen. Auch die Internatsschüler\*innen müssen sich zwar peinlichst genau an die umfassenden Hygiene- und Kontaktvorschriften der Schloss-Schule halten – in vielen Fällen sicher sogar noch viel strenger reglementiert und kontrolliert, als dies bei den Ortsschüler\*innen der Fall ist. Schließlich gelten die strengen Regeln ja auch zu 100% nach dem Unterricht – also 24 Stunden an 7 Tagen in der Woche. Aber: Ihre jeweilige Wohngruppe gilt juristisch als gemeinsamer Haushalt, so dass sie sich innerhalb dieser Gruppe zwanglos treffen und gemeinsam aktiv sein können! Tatsächlich sieht man deshalb auf dem Internatsgelände der Schloss-Schule am Spätnachmittag oder am Wochenende kleine Gruppen jeweils ungefähr gleichaltriger Kinder und Jugendlicher teilweise mit, teilweise aber auch ohne Begleitung von Erzieher\*innen Volleyball spielen, an der Kletterwand bouldern oder am Lagerfeuer Stockbrot rösten. „Das Schöne dabei ist“, so Melanie Wies, „dass sich diese speziellen Freiheiten der Internatsschüler\*innen durchaus positiv auf die Gesamtstimmung an der Schloss-Schule auswirken. Schließlich profitieren die Ortsschüler\*innen wiederum von innerfamiliären Möglichkeiten, die sich den Internatsschüler\*innen so nicht erschließen. Und weil diese unterschiedlichen Freiheitsgrade mit ihren durchaus voneinander abweichenden Vorteilen direkt zwischen den Schüler\*innen kommuniziert werden, öffnet sich zugleich bei allen der Blickwinkel - und die Stimmung sinkt mit hoher Wahrscheinlichkeit deutlich seltener als anderswo in den Keller“, so Melanie Wies. „Bei unseren Schloss-Schul-Kindern – da bin ich mir ziemlich sicher – ist das Lachen auch in den schwierigsten Pandemiezeiten nie ganz verstummt und ich hoffe, dass überall sonst auch möglichst bald wieder die Fröhlichkeit zurückkehrt. Am wichtigsten dafür ist, dass in den Familien unnötiger Druck reduziert wird und zumindest eine Zeitlang die Ansprüche etwas sinken.“

<Bildunterschrift>

**Damit Kinder auch in der Pandemie das Lachen nicht verlernen, empfiehlt die Schloss-Schule Kirchberg vor allem eines: Ansprüche reduzieren!**

---

### **Die Schloss-Schule Kirchberg:**

1914 gegründet, zählt die Schloss-Schule Kirchberg, Baden-Württemberg, zu den bekanntesten Internatsgymnasien in Deutschland. Als weltanschaulich ungebundene Privatschule und staatlich anerkanntes Gymnasium bietet sie rund 200 Orts- und 100 Internatsschülern optimale Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten.

#### Pressekontakt:

Schloss-Schule Kirchberg an der Jagst GmbH  
Staatlich anerkanntes Gymnasium mit Internat  
Alexander Franz, Schulleiter  
Telefon 07954 / 9802 – 0  
E-Mail: [info@schloss-schule.de](mailto:info@schloss-schule.de)  
[www.schloss-schule.de](http://www.schloss-schule.de)