

**erneuerbarheizen**  
wir wünschen frohe Weihnachten

**COUPON für eine GRATIS  
IMPULSBERATUNG erneuerbar heizen\***  
gültig bis Ende Januar 2022

\*im Wert von 150 CHF  
& Förderung vom Kanton Bern

www.ee3.ch ihr partner für Klimaschutz  
033 221 11 01 info@ee3.ch

# Berner Landbote

Mittwoch, 15. Dezember 2021 – Nr. 24

Regionalzeitung von Thun bis Bern

Berner Landbote • Grubenstrasse 1 • Postfach 32 • 3123 Belp • Telefon 031 72060 10 • redaktion@bernerlandbote.ch • POST CH AG

...JETZT AKTION...

**1 Gbit Internet & Tel. Anschluss**

**39.-**

solnet.ch  
032 517 17 17

TV SOLNET

## Bei Jungen greift die Angst um sich

**PSYCHE** • Zunehmend leiden die Seelen von Kindern und Jugendlichen unter der Pandemie und ihren Auswirkungen. Dies zieht schwerwiegende Folgen nach sich. Suizidgedanken werden geäussert – die Festtage könnten es verschlimmern.

Kinder- und Jugendpsychiatrieangebote sind komplett ausgelastet. Selbst niederschwellige Beratungsangebote verzeichnen gehäufte Anfragen. Teilweise bestehen lange Wartezeiten für ambulante oder stationäre Behandlungen. Dies birgt, gemäss Fachpersonen, die Gefahr, dass sich psychische Störungen chronifizieren. Die Folgen davon werden wohl Jahre später noch zu spüren sein. So verzeichnet zum Beispiel Pro Juventute im aktuellen Coronareport eine rekordhohe Anzahl Beratungen, insbesondere zu Suizidgedanken. Im Vergleich zu 2020 hat das Beratungsportal «147.ch» im laufenden Jahr 40 Prozent mehr Beratungen zum Thema Suizidgedanken durchgeführt. Daneben verzeichnen Fachleute aber auch eine deutliche Zunahme von Angsterkrankungen, Depressionen und Selbstverletzungen bis hin zu psychosomatischen Erkrankungen wie etwa Essstörungen, wie Kinder- und Jugendpsychiater Jochen Kindler im Interview mit dem «Berner Landboten» sagt. Auch die Spaltung der Gesellschaft beschäftigt die Jungen. Kindler plädiert für eine Aufrechterhaltung der Kommunikation zwischen den verschiedenen Gruppen.

Wie gut oder schlecht Jugendliche mit der Pandemie zurecht kommen, erzählen drei junge Frauen im – anonymisierten – Gespräch. **mg** Seiten 2, 3



Zurück in die Zukunft: Kinder wünschen sich lachende Erwachsene und unbeschwerte Stunden – an Weihnachten besonders.

pixabay

### Botenstoff



Viele Schweizerinnen und Schweizer haben in den vergangenen Wochen, Monaten, ja zwei Jahren, das Wort «Freiheit» öfter als vorher verwendet. Denn sie begannen, um sie zu fürchten. Einschränkungen der Meinungs- und Bewegungsfreiheit führten nicht erst diese Tage zu Unmut und Empörung. Ich behaupte, dass die meisten Schweizer Staatsbürgerinnen und -bürger bei einer Umfrage zum Stellenwert der persönlichen, politischen und ökonomischen Freiheit das Kreuzlein bei «sehr wichtig» setzten.

Das ist natürlich nicht grundsätzlich schlecht. Nur schade. Sehr schade für alle, die nicht in den Genuss dieser Freiheiten kommen. Denn die Schweizerische Freiheit – man könnte sie auch Privileg nennen. Laut Duden ist das ein «einem oder einer Einzelnen oder einer Gruppe vorbehaltenes Recht, eine Sonderregelung». Das Problem ist, dass viele derjenigen, die das Kreuzlein bei «sehr wichtig» setzten würden, die Freiheit als beschränktes Gut ansehen, das einmal aufgebraucht sein könnte, wenn es mit zu vielen geteilt wird.

Was, im Gegensatz zur Freiheit, tatsächlich ein beschränktes Gut ist, ist Aufmerksamkeit. Und die wird zeitweise regelrecht verheizt: Vor lauter lautem «Freiheit!»-Rufen werden die Köpfe voll und die Ohren taub. Und wer mag dann noch nach- und weiterdenken mit dem vollen Kopf, über Relationen zum Beispiel.

In der Schweiz ist es zwar kalt die Tage, aber anderswo ist es kälter. An der polnisch-belarussischen Grenze beispielsweise ist es nämlich so kalt, dass Menschen erfrieren. Auf der Suche nach mehr Freiheit stossen sie auf einen Zaun. Die Schweizerischen Freiheiten – man könnte sie auch Menschenrechte nennen.

Es wäre schön, wenn alle, die die persönliche Freiheit als höchstes Gut ansehen, das Kreuzlein auch bei der Frage, wie wichtig es ist, diese mit anderen zu teilen, bei «sehr wichtig» setzten würden. Und für ein allgemeines Menschenrecht gleich laut rufen würden wie für ihr eigenes.

**Sarah Wyss**

sarah.wyss@bernerlandbote.ch

## Jäher Einbruch in der Gastronomie

**REGION** • Noch im Herbst verbuchten Restaurants Rekordumsätze. Im Schloss Hünigen bei Konolfingen etwa war der November einer der wirtschaftlich erfolgreichsten überhaupt. Doch nun, zum wichtigen Jahresendgeschäft, stornieren viele Firmen ihre Weihnachtessen. Vor allem grosse Unternehmen sagen Anlässe reihenweise ab, wie eine Umfrage bei Beizerinnen und Beizern ergibt. «Für viele ist dies eine moralische Frage», zeigt Beat Beyeler vom Landgasthof Rohrhoos in Pohlern Verständnis. Weil die Gastronomie aber

im Gegensatz zum vergangenen Winter diese Saison nicht auf behördliche Unterstützung zählen könne, fielen viele nun «zwischen Stuhl und Bank».

So berichtet Herbert Schwienbacher, Pächter auf dem Thuner Schlossberg, von einer «erneut schwierigen Situation». In wenigen Tagen wurden bei ihm acht grosse Anlässe annulliert, das Bankettgeschäft brach um 40 Prozent ein. Besser sieht es bei Essen mit kleineren Gruppen aus. Und: Die Zuversicht, dass das Geschäft im nächsten Jahr wieder anzieht, ist gross. **cr** Seite 7

## Wo Tiere erwachsen werden

**OBERGOLDBACH** • Die Bauernfamilie Schwarz traut sich, von Fleischwirtschaft auf einen Lebenshof umzustellen. Ab sofort dürfen die Tiere dort erwachsen und gar alt werden. «Es ist ein Prozess, der Zeit und Mut braucht», so Tochter Miriam Schwarz, die, gemeinsam mit ihrer Schwester Carolin, viele Gespräche mit den Eltern führte und sie schliesslich zu überzeugen vermochte. «Ich hätte den Hof sonst verlassen müssen», so die ausgebildete Fotofachfrau, die ab kommenden Januar ein Praktikum als Journalistin bei dieser Zeitung

absolviert. «Ich habe eine tiefe Verbindung zu Tieren, ich kann sie nicht (mehr) essen.» Es gehe darum, den Generationenkreislauf zu durchbrechen, «Dinge zu ändern, von denen man sagt, dass sie immer so waren – obwohl sie nicht mehr richtig sind». Wie es für Landwirtinnen und Landwirte möglich ist, von Fleisch- oder Milchwirtschaft auf Gemüsebau oder eben einen Lebenshof umzustellen, lernte Schwarz, die sich zur Bäuerin ausbilden lassen will, beim «Hofnarr» in Zürich, dem ersten Lebenshof der Schweiz. **slb** Seite 11

INSERATE

**NEU IN IHRER REGION  
IMMOBILIEN**

VERWALTEN UND VERKAUFEN

**Daniela Zysset**  
Immobilien-Treuhand  
Flühliweg 4  
3624 Goldiwil  
dz@dz-immo.ch  
079 546 94 73  
dz-immo.ch

Vermeiden Sie Wertverlust durch Negativzinsen.  
Profitieren Sie von den Anlagemöglichkeiten  
unseres SLM Portfolios: [bankslm.ch/portfolio](http://bankslm.ch/portfolio)

**BANKSLM**

**Fröhliche  
Weihnachten  
wünscht  
Ihnen**

das RS-Team

**RS Hilfsmittel**

Bernstrasse 292 | 3627 Heimberg  
033 438 33 33 | [www.rs-hilfsmittel.ch](http://www.rs-hilfsmittel.ch)  
Mo-Fr: 09:00-12:00 | 13:30-18:00 | Sa: geschlossen

**MUMMENSCHANZ**  
LES MUSICIENS DU SILENCE

5 YEARS

2.-13.02.2022  
Theater National Bern  
1./2.04.2022, KK Thun

RADIO SRF 1 Sonntagszeitung  
BZ BERNER ZEITUNG ticketcorner+



INHALT

<b>1–3</b>		<b>TITELSTORY</b>
2	Junge Menschen wünschen sich die Normalität zurück – die Pandemie treibt sie in die Enge.	
3	Jochen Kindler ist Chefarzt der Universitätsklinik. Er gibt Auskunft zur Psyche der jungen Menschen.	
<b>5–13</b>		<b>POLITIK UND GESELLSCHAFT</b>
5	Nach 100 Jahren wird die Freistatt Thun fit gemacht für das nächste Jahrhundert.	
7	Wie soll das Münsinger Dorfzentrum aussehen? Jetzt ist die Bevölkerung gefragt.	
9	Töne, die bis heute nachhallen: Vor 125 Jahren wurde die Musikgesellschaft Seftigen gegründet.	
11	In Obergoldbach gibt es einen Lebenshof. Ein Besuch am Ort, wo Tiere erwachsen werden dürfen.	
13	In Walkringen sind zwei Pfarrerinnen im Amt, die beide sportlich sind.	
<b>15</b>		<b>GASTBEITRAG «JOURNAL B»</b>
15	Das Alpine Museum zeigt Objekte und Geschichten von Bergsteigerinnen wie Heidi Lüdi.	
<b>17–18</b>		<b>VEREINS- UND GESCHÄFTSNEWS</b>
17	Das Versicherungstreuhandunternehmen Glausen + Partner AG feiert den 35. Geburtstag.	
18	Die Familie Riem lagert in ihrer Weinkellerei nicht nur Traubensaft, sondern auch Geschichten.	
<b>19–21</b>		<b>SONDERSEITEN</b>
19	Die Festtage stehen vor der Tür: Wir bieten Inspiration für ein Menü mit Getränketipps.	
20–21	Bücherseiten: Wir stellen Werke von Autorinnen und Autoren aus der Region vor.	
<b>22–28</b>		<b>LESERSERVICE</b>
22	Schwedenrätsel- und Sudoku-Gewinnspiel	
23	Horoskop und Impressum	
24–27	Jahreshoroskop 2022	
28	Leserbriefe und «Was isch los?»	
<b>29–31</b>		<b>VERANSTALTUNGEN</b>
29	Die Sinatra Tribute Band und Kent Stetler treten im Kunsthaus Interlaken auf.	
31	Kinoprogramm	
<b>32</b>		<b>BEGEGNUNG</b>
32	Drei Monate Genua: Laura Grubenmann hat das Atelierstipendium der Stadt Thun gewonnen.	



Wenn sich die Dunkelheit lichtet: Jugendliche ersehnen die Zeit, in der die Masken fallen dürfen.

pixabay

# Wunsch nach Respekt und Toleranz

**REGION •** Wie geht es Jugendlichen in der Pandemie? Der «Berner Landbote» sprach mit drei jungen Frauen. Sie sorgen sich um Respekt, Toleranz und freie Meinungsäusserung.

Die drei jungen Frauen, die zwischen Belp und Thun zuhause sind, formulieren ihre Sätze überlegt und ruhig. Sie wirken nachdenklich. Die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Massnahmen nehmen sie unterschiedlich wahr. Im Gespräch wird klar, dass sie versuchen, so optimistisch wie möglich zu bleiben. Und doch: Die Sorge um ihre Zukunft ist hör- und spürbar.

**Anja\*, 16 Jahre, Oberstufenschülerin, 9. Klasse:**

«Wir sind in meiner Klasse zwei Jugendliche, die keine Maske tragen können. Nun müssen wir hinter einer Plexiglasscheibe sitzen. Wenn ich nicht hinter der Plexiglasscheibe sitze, hält man Abstand zu mir. Ich finde das schon speziell. Am schlimmsten war es, als wir beide zwei Wochen lang alleine in einem Schulzimmer sitzen mussten – getrennt von der Klasse. Dies geschah auf Anordnung einer Lehrperson, die damals noch nicht geimpft war und Angst hatte, sich mit Corona anzustecken. Wir waren in dieser Zeit nicht nur von der Klasse weggesperrt, sondern erhielten auch wenig Aufmerksamkeit. Das war sehr unschön. Die Spaltung der Gesellschaft bildet sich auch bei den Jugendlichen ab. Ich muss mir viele Sprüche anhören, weil ich keine Maske tragen kann. Mittlerweile habe ich eine Mauer um mich aufgerichtet. Ich lasse das alles nicht zu nahe an mich herankommen. Über meine Zukunft mache ich mir lieber nicht zu viele Gedanken, sonst steigere ich mich in etwas hinein und bekomme Angst. Was ich mir wünschen würde? Dass ich selber entscheiden darf, was ich mit meinem Körper mache, ohne bestraft zu werden dafür. Und dass man sich gegenseitig respektiert, auch wenn man unterschiedlicher Meinung ist.»

**Catherine\*, 16 Jahre alt, 1. Lehrjahr KV in Kombination mit Spitzensport**

«Während des ersten Lockdowns besuchte ich noch die Oberstufe. Das Homeschooling hat mir persönlich sehr gepasst. Ich betreibe Leistungssport und mit dem Homeschooling liessen sich Training und Schule viel besser vereinbaren, zudem konnte ich auch noch viel Zeit mit meiner Familie verbringen. Ich habe mich dabei weiterentwickelt. Ich lernte, mir selber eine Struktur zu geben und meinen Trainingsplan auch ohne die Trainingsgruppe durchzuziehen. Ich bin selbstständiger geworden

**Sieben Suizidberatungen – pro Tag**

Nicht nur die Zahlen aus der klinischen Kinder- und Jugendpsychiatrie zeigen, wie sehr die Coronakrise junge Menschen im Alltag beschäftigt. So verzeichnete das Beratungsportal «147.ch» von Pro Juventute Schweiz eine starke Zunahme von Hilfesuchenden, wie im aktualisierten Corona-report der Organisation steht. Kinder und Jugendliche gehörten nicht zu den primären Risikogruppen von Covid-19. Eine Ansteckung führe bei ihnen in den allermeisten Fällen nicht zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen. Dennoch werde zunehmend sichtbar, dass die Pandemie und ihre Begleitumstände sich weitreichend auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Entwicklung junger Menschen in der Schweiz auswirkten. So gibt es laut Report eine rekordhohe Anzahl Beratungen zu Suizidgedanken, in diesem Jahr sind es 40 Prozent mehr Beratungen als letztes Jahr. Pro Tag sind es gemäss Pro Juventute sieben Kontakte zu Suizidabsichten. Auch Beratungen zu weiteren psychischen Auffälligkeiten sowie zu ausgeprägten Zukunftsängsten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen hätten zugenommen.

Verschlechtert hat sich ausserdem auch die gesundheitliche Selbsteinschätzung junger Menschen: Der Anteil jener, die sich als nicht ganz gesund oder krank einschätzen, ist von 16 Prozent vor der Pandemie auf heute 26 Prozent gestiegen. 38 Prozent der 18- bis 35-Jährigen geht es zudem höchstens «durchgezogen». Bei jungen Frauen unter 30 Jahren geht es sogar mindestens der Hälfte so. 55 Prozent der 16- bis 24-Jährigen haben zudem angegeben, dass sich Corona in der ersten Jahreshälfte 2021 negativ auf ihre Stimmungslage ausgewirkt hat. Bei den Erwachsenen waren dies 40 Prozent. Die Coronapandemie hat auch die Nutzung der digitalen Medien verändert. Konkret beträgt die Handynutzungszeit der Jugendlichen unter der Woche im Schnitt 3 Stunden und 47 Minuten, am Wochenende 5 Stunden und 16 Minuten. Mit der sprunghaften Erhöhung der Medienutzung stiegen auch deren Schattenseiten, schreibt Pro Juventute im Corona-report. So gibt fast die Hälfte der Jugendlichen an, schon einmal im Internet sexuell belästigt worden zu sein. **mg**

und konnte athletisch profitieren. Mich hat Corona deshalb zuerst nicht so gestresst. Seit es aber ums Impfen geht, ist das anders. Es ist sehr heikel, über dieses Thema zu sprechen. Ich vermeide mittlerweile Diskussionen darüber und halte mich mit meiner Meinung zurück. Denn man ist sofort mit Vorurteilen konfrontiert, wenn man eine andere Meinung als der Rest der Gruppe hat. Ich wünsche mir deshalb, dass Menschen mit unterschiedlichen Haltungen wieder aufeinander zugehen und dass jeder seine Meinung frei äussern darf. Auch wenn mich das Ganze manchmal sehr belastet: Ich habe gleichzeitig gelernt, ganz gut allein zurechtzukommen. Mein Selbstwertgefühl hat sich verbessert. Ich brauche die Gruppe nicht unbedingt, um glücklich zu sein.»

**Viktoria\*, 18 Jahre alt, 3. Lehrjahr Drogistin**

«Mein Leben kann ich im Moment nicht so leben wie ich gerne möchte. Ich habe kein Zertifikat und fühle mich deshalb sehr eingeschränkt. Ich möchte gern

selbstbestimmt leben, ohne aus der Gesellschaft ausgeschlossen zu werden. Ich überlege mir stets gut, weshalb und warum ich etwas mache oder nicht mache. Unter Erwachsenen darüber zu reden ist aber schwierig, die Spaltung zwischen den Gruppen ist so gross geworden. In meinem Beruf ist das Thema Corona alltäglich – ich äussere aber meine Meinung nicht mehr dazu, denn meine Erfahrung zeigt, dass die leider nicht respektiert wird. In der Berufsschule hingegen ist es nicht so, da werden die unterschiedlichen Meinungen noch akzeptiert. Mein Umfeld zu Hause, bei der Arbeit und privat stimmt glücklicherweise. Mir ist in der Zeit der Pandemie bewusst geworden, wie wichtig es ist, welche Menschen wir um uns haben. Dennoch: Ich würde mir wünschen, dass diese Spaltung endlich aufgehört, die Menschen wieder aufeinander zugehen und sich respektieren. Irgendwann muss man doch wieder normal leben können.» **Mireille Guggenbühler**

\*Name der Redaktion bekannt.



# «Keine der beiden Strömungen bildet die ganze Wahrheit ab»

**PSYCHE** • Die Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie (UPD) hat 50 Prozent mehr Patientinnen und Patienten als vor der Coronapandemie. Jugendliche verlieren die Perspektive, sagt Chefarzt Jochen Kindler. Angsterkrankungen nahmen zu. Auch Depressionen, Selbstverletzungen und gar Suizidalität.

**Herr Kindler, Kinder- und Jugendpsychiatrieangebote sind komplett ausgelastet. Welches sind die Gründe dafür?**



**Jochen Kindler:** Wir erleben bereits seit 15 Jahren eine stetige, leichte Zunahme der Inanspruchnahme der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Seit der zweiten Coronawelle im Herbst 2020 ist nun eine nochmals deutlich darüber hinaus gehende, abrupte Zunahme passiert.

**Was heisst das konkret?**

Wir haben zirka 50 Prozent mehr stationäre Patientinnen und Patienten im Vergleich zu vor Beginn der Pandemie. Vor allem unser Notfallzentrum und die Jugendstationen sind seit über einem Jahr völlig überlaufen.

**Inwiefern steht dies im Zusammenhang mit Corona?**

Wir gehen davon aus, dass es zu psychischen Symptomen kommt, wenn die äusseren Belastungsfaktoren die Ressourcen eines Menschen übersteigen. Das kann dann der Fall sein, wenn eine Belastung besonders schwer ist und besonders lange dauert.

Die coronabedingten Massnahmen wie Schulschliessungen, Einschränkungen von Freizeitangeboten, aber auch die Angst zu erkranken, andere anzustecken sowie die Ungewissheit, wie lange die Pandemie noch dauert, haben das Stresslevel deutlich und vor allem für eine sehr lange Zeit gehoben. Wir vermuten hier einen Zusammenhang mit der Zunahme der behandlungsbedürftigen Kinder.

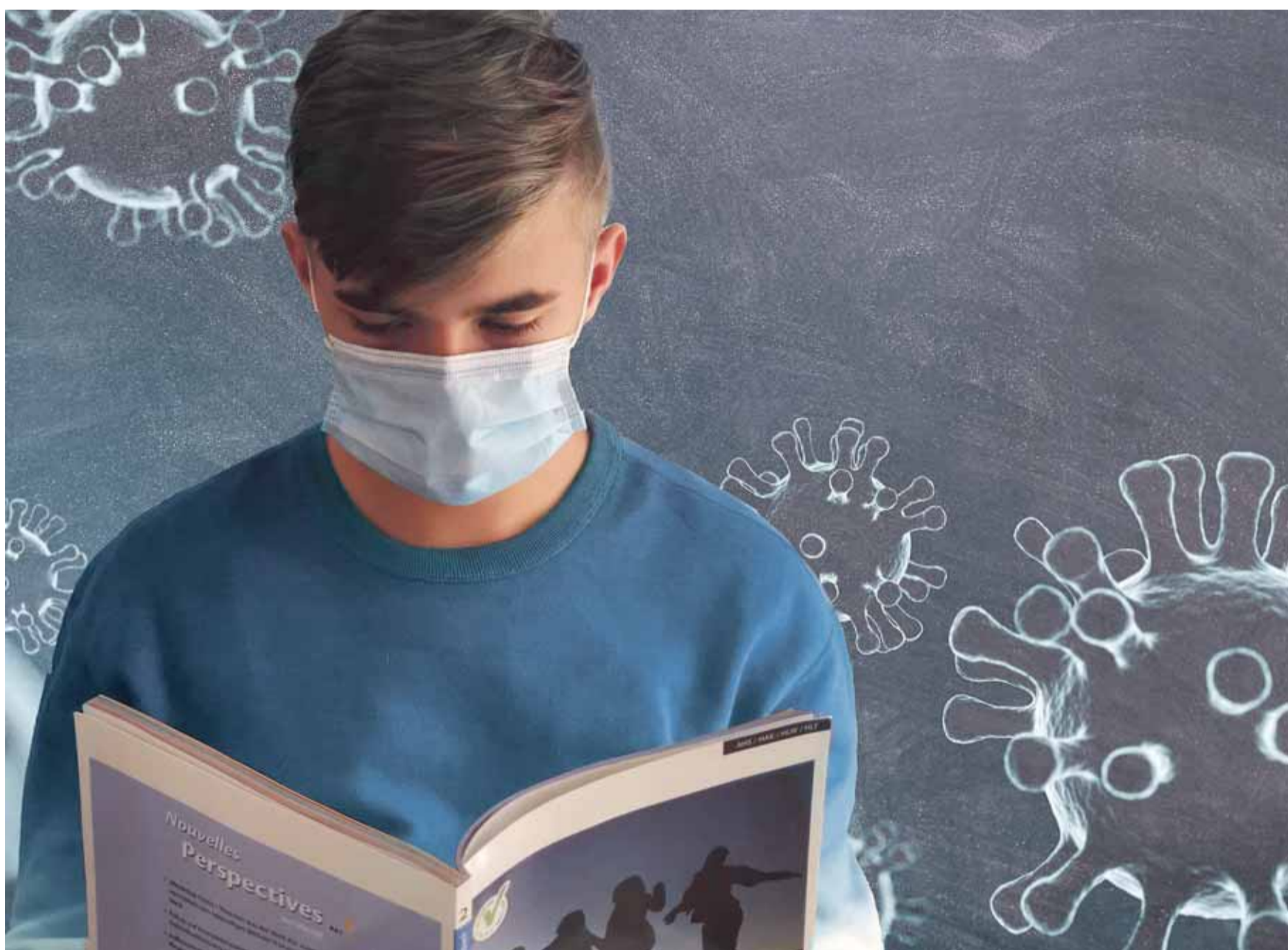
**Gibt es aufgrund der momentanen Situation Neuerkrankungen oder verstärkt diese bestehenden Probleme bei Kindern und Jugendlichen?**

Beides. Einerseits verursacht die Pandemie Ängste und Unsicherheiten, andererseits verstärkt sie solche auch, wobei hier unterschiedliche Altersgruppen differenziert werden müssen. Kleine Kinder können die Situation kognitiv noch nicht voll erfassen. Sie spüren aber die Angst und den Stress der Erwachsenen und reagieren darauf. Es kann deshalb zu Schlafstörungen, Verhaltensauffälligkeiten oder Entwicklungsrückschritten kommen. Kinder ab 5 bis ungefähr 12 Jahre berichten vor allem über die Angst, ältere (Risiko-)Personen wie Grosseltern anzustecken. Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren haben schliesslich Angst, wertvolle Zeit mit ihren Gleichaltrigen zu versäumen und sie haben Angst um ihre Zukunft und ihre Ausbildung. Sie verlieren die Perspektive. Gerade für diese Gruppe fällt die Pandemie in die Zeit der Ablösungsphase von den Eltern. Natürlicherweise würden sie sich in dieser Zeit hinausbewegen, hin zu ihren Freunden – diese Bewegung ist aber durch die Coronamassnahmen eingeschränkt. Schwelende Konflikte zwischen Kind und Eltern, aber auch unter den Eltern, können weniger gut abgedefert werden und wirken sich schliesslich negativ auf die Jugendlichen aus.

In dieser Altersgruppe stieg die Behandlungsbedürftigkeit am stärksten an. Unsere Daten zeigen, dass besonders jene Jugendlichen betroffen sind, die bereits vor der Pandemie vulnerabel waren.

**Welches sind denn die häufigsten Krankheitsbilder zurzeit?**

Wir sehen ungefähr ab dem 12. Lebensjahr eine deutliche Zunahme von Angsterkrankungen, Depressionen, Selbstverletzungen bis hin zur Suizidalität und psychosomatischen Erkrankungen wie vor allem Essstörungen. Gerade die beiden Letztgenannten be-



Masken in der Schule, Distanz in der Freizeit, Angst vor Corona und Druck in Bezug auf die Impfung – dies schlägt Kindern und Jugendlichen (und Erwachsenen) auf die Psyche.

pixabay

schäftigen uns seit Herbst 2020, also seit der zweiten Coronawelle, ganz besonders.

**Fachpersonen aus dem Schulbereich beobachten vereinzelt auch eine Zunahme von Gefährdungsmeldungen – inwiefern destabilisiert die momentane Krise ganze Familiengefüge?**

Der Grossteil der Familien meistert die Situation gut. Wir sehen aber, dass sich die Lage – nicht ausschliesslich, aber verstärkt – für sozial benachteiligte Familien zuspitzt. Sie haben zu Hause weniger Platz, die Eltern sind weniger oft im Homeoffice und können daher weniger gut unterstützen. Die Eltern haben Angst um ihre Jobs und in manchen Fällen fehlt es an technischen Geräten wie Laptops, um zumindest digital mit anderen im Austausch zu bleiben. Die Schere zwischen bildungsnahen und benachteiligten Schichten – in Bezug auf die Leistungen der Schülerinnen und Schüler – ist in den letzten eininhalb Jahren aufgegangen. Das heisst: In den Familien, in welchen bereits vor der Pandemie ein ungünstiges Verhältnis zwischen Ressourcen und Belastungsfaktoren vorhanden war, kommt es vermehrt zu Schwierigkeiten.

Der Ort, an dem dies nun besonders auffällt, ist die Schule – deshalb haben Schulen eine immens hohe Wichtigkeit. Einerseits, weil Probleme dort offensichtlich werden, andererseits aber auch, weil dort ein Ausgleich stattfindet durch die Interaktion mit anderen Kindern und Erwachsenen. Wenn nun von dort vermehrt Gefährdungsmeldungen erfolgen, ist das wenig verwunderlich. Die zentrale Frage ist, wie man die Schulen weiter unterstützen kann, vor allem in ihrer ausgleichenden Funktion.

**Jugendliche äussern sich zum Teil besorgt über die zu beobachtende Spaltung der Gesellschaft betreffend der Coronamassnahmen (siehe Zweittext). Wie wirkt sich diese Spaltung auf Kinder und Jugendliche aus?**

Wir beobachten die Spaltung der Gesellschaft, die in den letzten Monaten passiert ist, mit grosser Sorge. Ich selber bin ein Befürworter der Impfung, aber ich halte es für unumgänglich, mit Menschen, die anders darüber denken, im Dialog zu bleiben. Bei der Spaltung tritt eine Seite mit der anderen nicht mehr in Kontakt, es findet keine Kommunikation mehr statt und der andere Teil wird ausgegrenzt. Es wird also zu einem Kampf von «gut gegen böse». Die eigene Position bleibt dabei immer subjektiv. Ich bin kein Politiker und kann daher über gesamtgesellschaftliche Entwicklungen keine Aussage machen, aber darüber, was auf einer kleineren Ebene passiert. Innerhalb einer Familie, einer Zweierbeziehung oder sogar in jedem Einzelnen von uns kommt es zur psychischen Destabilisierung, wenn sich eine Seite mit der anderen nicht mehr austauscht, die einzelnen Teile nicht mehr miteinander in Kontakt treten und die Dialektik verloren geht. In der Psychotherapie versuchen wir, die Kommunikation zwischen Familienmitgliedern, im Grunde aber auch von unterschiedlichen inneren Anteilen innerhalb einer Person, möglichst aufrechtzuerhalten, um psychische Symptome zu behandeln oder ihnen vorzubeugen. Wir gehen also den genau umgekehrten Weg, den unsere Gesellschaft zu nehmen scheint. Und ich hoffe natürlich, dass unsere Kinder die Spaltungstendenzen nicht übernehmen.

**Wie verarbeiten besonders sensible Kinder und Jugendliche diese Spaltungstendenzen?**

Sensible junge Menschen suchen Bewältigungsstrategien, indem sie sich beispielsweise einer Richtung anschliessen, gleichzeitig aber merken, dass keine der beiden Strömungen die ganze Wahrheit abbilden kann. Oder sie schliessen sich keiner Richtung an und fallen quasi zwischen Stuhl und Bank und haben keine Orientierung mehr.

Grössere Sorgen mache ich mir allerdings um die «Unsensiblen», denn auch

mit diesen Kindern macht die Situation etwas. Diese beginnen beispielsweise zu mobben. Ich denke da insbesondere an Problemfelder wie Cybermobbing, die in den letzten Jahren an Fahrt aufgenommen haben.

**Eine solche Krise, wie wir sie momentan haben, dürfte das Selbstbild, aber auch das Weltbild von Kindern und Jugendlichen nachhaltig prägen.**

Übergeordnet denke ich, dass es wohl zutrifft, dass Menschen an Krisen reifen können – wichtig ist, dass wir aber darauf achten, dass unsere Kinder und Jugendlichen nicht daran zerbrechen. Jene mit gutem Selbstvertrauen kennen sowohl ihre eigenen Stärken als auch ihre Schwächen und können sie zulassen. Ihnen ist bewusst, dass sie mit Anstrengung etwas erreichen können und sie können auch mit den negativen Seiten des Lebens umgehen. Sie sind also widerstandsfähig. Gerade jüngere Kinder bringen die wichtigsten Anlagen genuin mit, um die Zukunft bestens meistern zu können: Sie sind wissbegierig, sozial, lösungsorientiert, kreativ und begeisterungsfähig. Eltern, die zuhören, sich auch dafür die notwendige Zeit nehmen und die ihre Kinder in Stärken und Schwächen akzeptieren, geben dem Kind das Gefühl, angenommen zu sein. Dieses Gefühl kann das Kind später übernehmen. Dies betrifft auch das Weltbild der Eltern. Ein Weltbild, das den Fokus auf die positiven Dinge des Lebens richtet, ohne die negativen völlig zu ignorieren, ist in solchen Krisenzeiten sicher förderlich.

Jugendliche und junge Erwachsene haben heute Angst, wichtige Zeit in ihrer Ausbildung aufgrund der Pandemie zu verlieren. Sie wünschen sich Orientierung, ohne aber Zwang aufgesetzt zu bekommen. Wir sollten den Leistungsdruck daher nicht noch zusätzlich erhöhen, sondern Sicherheit vermitteln. Am eigenen Beispiel können wir eine Möglichkeit aufzeigen, wie die Zukunft ge-

meistert werden kann, ohne aber Zwang auszuüben, dass dies die einzige Lösung darstellt.

**Was können Erwachsene tun, damit Kinder und Jugendliche trotz der Umstände in einem gesunden, angstfreien, nährenden Umfeld aufwachsen können?**

Bei all dem Negativen, das passiert, sollten wir stets auch die positiven Seiten des Lebens betonen. Wichtig ist es auch, über Gefühle zu sprechen. Wir sollten unsere Kinder ermutigen, sich jemandem anzuvertrauen. Das funktioniert am besten, indem wir Erwachsenen den ersten Schritt tun und über unsere eigenen Gefühle sprechen. Wenn es einem Kind offensichtlich nicht gut geht, soll dies möglichst angesprochen werden. Kinder und Jugendliche brauchen, entgegen der weit verbreiteten Annahme, gerade auch in schwierigen Zeiten eine Tagesstruktur und einen Rhythmus, um nicht unterzugehen. Strukturen nehmen Stress und Angst. Die Tagesstruktur ging im Laufe der Pandemie bei vielen Kindern verloren oder ist stark beeinträchtigt worden. Hier braucht es Erwachsene, die mithelfen, wieder geregelte Abläufe und Routinen zu errichten. Untersuchungen zeigen, dass sich ein Teil der Kinder deutlich weniger bewegt seit Beginn der Pandemie. Es ist daher empfehlenswert, gemeinsame Aktivitäten mit der Familie in der Natur zu planen. Dies verbindet, man erlebt etwas gemeinsam und wird körperlich fit.

Ein Punkt, der wichtig wäre, den die Eltern aber nicht selbst umsetzen können, ist das Offenhalten der Schulen. Die Schulen sollten aber auch adäquat unterstützt werden in ihrer Rolle.

**Mireille Guggenbühler**

Zur Person: Jochen Kindler arbeitet als Chefarzt an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Ittigen. Er ist zudem als Professor an der Universität Bern tätig. Jochen Kindler ist selber Vater von vier Kindern.