

# Wie Corona über Glaubenssätze unsere Kinder als Erwachsene beeinflussen könnte

von Cornelia Decker  
(veröffentlicht auf LinkedIn am 26.4.2021)



Bild Pixabay, greyerbaby

Schon über ein Jahr lang beeinflusst Corona nun unser aller Leben. Ein sehr langer Zeitraum – vor allem für das noch kurze Leben eines Kindes. Für einen Vierjährigen ist das jetzt ein Viertel seines Lebens, in dem er hört, er muss Abstand halten, darf anderen nicht zu nahekommen, kein Essen teilen, nicht einfach Freunde einladen oder besuchen, keine Kinderpartys feiern, die Oma nicht unkompliziert besuchen, nicht zum Schwimmen oder zum Turnen und nun auch schon sehr lange nicht in den Kindergarten oder die Schule gehen – zum eigenen und dem Schutz der Gemeinschaft. Grundlegende Bedürfnisse nach Nähe, Geselligkeit, Spiel und Sport uvm. in der Gruppe müssen schon sehr lange hintenangestellt werden. Das prägt die Kinder und wird sie in Form von automatisierten Gefühlen und Gedanken auch in ihrem Erwachsenenleben begleiten. Der Grund ist mit Corona dann (hoffentlich) längst vorbei, viele werden sich gar nicht mehr bewusst an diese Zeit erinnern können, doch die Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster werden sie unbewusst in ihrem Leben lenken. Wie genau wird unterschiedlich sein, abhängig davon, was sie konkret erlebt haben, welche Erfahrungen, Denkmuster und Ängste in der jeweiligen Familie vorherrschten.

Jeder Mensch hat solche Glaubenssätze in sich, gute und schlechte. Sie gehören zu uns und machen den einzelnen Menschen in seiner Persönlichkeit aus. Die positiven geben uns sehr viel Kraft, die negativen können uns stark einschränken und hindern. Letztere für sich zu erkennen und zu entmachten ist unglaublich befreiend.

Das Besondere an der jetzigen Situation ist, dass sehr ähnliche Glaubenssätze eine ganze Generation prägen und somit starken Einfluss auf den Umgang miteinander haben könnten. Glaubenssätze wie „Man hält Abstand zu anderen“, „Man fasst jemand anderen nicht an“, „Anderen Menschen nahekommen, ist gefährlich“, „Ich bin gefährlich und muss Abstand zu anderen halten, um sie nicht zu gefährden“, „Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.“, etc. könnten sie hemmen und in innere Konflikte bringen, ohne wirklich zu verstehen, was sie

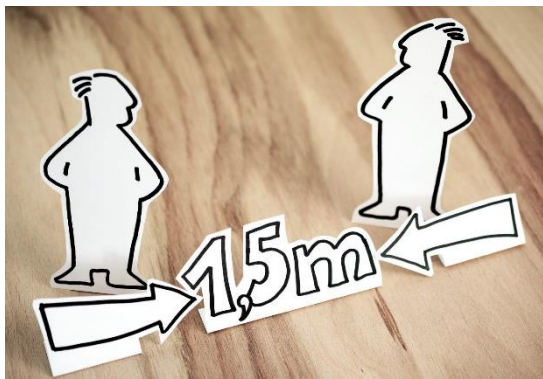


Bild: Pixabay, congerdesign

genau hindert. Wie mag das Zusammenleben dann wohl aussehen? Schon jetzt erlebe ich Kinder, die ein schlechtes Gewissen haben, weil sie ein anderes Kind trösten und ihm dabei den Arm streicheln – denn „das tut man nicht“. Wird mir diese Generation nicht aufhelfen, wenn ich als alte Frau auf der Straße stürze, weil „man das nicht tut“, „weil die Berührung mit mir gefährlich ist“ oder „sie mich damit gefährden könnten?“

Ich hoffe schon. Doch dafür müssen wir alle aktiv mit unseren Kindern daran arbeiten, mit ihnen über die Situation, ihre Bedürfnisse, Ängste und Sorgen reden und ihnen immer wieder erklären, dass das eine Ausnahmesituation ist, sich gemeinsam erinnern, wie es vorher war und wie wir es wieder leben wollen, wenn alles vorbei ist. Wichtig ist zudem, ihnen das Gefühl der Machtlosigkeit zu nehmen, indem wir sie darin unterstützen, Wege zu finden, wie sie sich im Rahmen der Möglichkeiten um sich und ihre Bedürfnisse kümmern können, und - ganz wichtig - auch selbst vorleben! Gerade Eltern sind aktuell stark belastet. Sich selbst hierfür mental zu stärken, hilft auch den eigenen Kindern - jetzt in der Pandemie und später als Erwachsene.

#### **Tipp für Eltern:**

Mit dem coachingorientierten Training „Freundschaft schließen mit dem Stress. Persönliche Stresssituationen endlich gelassen & selbstbestimmt im Griff“ lernen Sie, nachhaltig ihre ganz eigene Stresssituation konstruktiv und gelassen zu managen. Darüber hinaus bietet es über den Einbau von Entspannungsmethoden die Chance, schon im Training zu entspannen und Wege der Regeneration auch für den persönlichen Alltag zu erarbeiten. Ein persönliches Coaching dient der Vertiefung der Ergebnisse. Um Eltern die Möglichkeit zu geben, das Training in den vollen Alltag zu integrieren, findet es aufgeteilt in 4 Modulen a 2 Stunden Freitag mittags statt. Nächster Starttermin: 11.6.2021.

Mehr Informationen und Anmeldung über [kontakt@cdc-muenchen.de](mailto:kontakt@cdc-muenchen.de) / [www.cdc-muenchen.de](http://www.cdc-muenchen.de)

**Autorin:**



**Cornelia Decker, Systemischer Business & Mental  
Coach (DCV zertifiziert)**

[www.cdc-muenchen.de](http://www.cdc-muenchen.de)

Die Mutter zweier Töchter unterstützt mit großer Leidenschaft Menschen in ihrer Rushhour des Lebens, selbstbewusst ihre wahre Identität zu leben, persönlich zu wachsen, Veränderungen, Herausforderungen, Konflikte und Entscheidungen zu managen und dem individuellen Stress

freundschaftlich und gelassen zu begegnen. Unternehmen verhilft sie mit Coaching, Vorträgen und Trainings zu resilienten und erfolgreichen Führungskräften und Mitarbeitenden.