



Züliges Wiedersehen

die Deutsche Bahn lässt Kinderbilder reisen

Die Deutsche Bahn verbindet Kinder und ihre Liebsten mit der Aktion Züliges Wiedersehen • ICE 4 mit Kinderbildern fährt ab 14. April durch Deutschland

(Frankfurt, XX. April 2021). Augen, die beim Anblick vorbeifliegender Landschaften strahlen, Patschhändchen, die am Fenster kleben, Kinder, die auf dem Bahnsteig in die Arme der geliebten Oma laufen – Reiseszenen, die sich so in der Coronazeit nicht abspielen. Die Deutsche Bahn macht das Vermissen für Kinder und ihre Familien mit der Aktion Züliges Wiedersehen leichter. Kinderbilder gehen stellvertretend für Oma, Opa, Tante oder Lieblingsfreund auf die Reise. Am 14. April fährt ein ICE 4 mit einer Auswahl der Bilder am Zug in Frankfurt los und ist für drei Monate in ganz Deutschland unterwegs. Dr. Michael Peterson, Vorstandsvorsitzender der DB Fernverkehr AG, verabschiedet gemeinsam mit einem Kind, stellvertretend für alle Kinder, die an der Aktion teilgenommen haben, den ICE bei seiner Abfahrt im Bahnhof.

Anfang März rief die Deutsche Bahn Kinder dazu auf, ein Bild von Familienmitgliedern oder Freunden zu malen, die sie zurzeit besonders vermissen. Kinder aus ganz Deutschland konnten sich an der Aktion Züliges Wiedersehen beteiligen. Eine Auswahl der Zeichnungen wird auf den Social-Media-Kanälen der Deutschen Bahn und auf der-kleine-ice.de zu sehen sein. Begleitend zur Aktion wird ein emotionaler Kurzfilm, der die Geschichte eines Kindes und seines Bildes begleitet, zum Start des ICE auf den Social-Media-Kanälen der Deutschen Bahn gespielt.

Kinder können mit der Aktion ihre Gefühle auf eine kreative und spielerische Art zum Ausdruck bringen. So verleiht die Deutsche Bahn mit der Kampagne Züliges Wiedersehen dem Thema Reisen eine weitere Bedeutung. Denn Reisen ist mehr als nur von A nach B zu kommen. Reisen heißt auch vorheriges Vermissen und Vorfreude auf ein Wiedersehen. Das Unternehmen unterstützt Kinder sowie ihre Familien und Freunde, sich auch in dieser Krisenzeit verbunden zu fühlen – solange die eigentliche Reise nicht möglich ist



Michael Thiel,
Diplom Psychologe

Malen und Zeichnen kann ein regelrechter Rückzugsort in stressigen Coronazeiten für Kinder sein. Sich hinsetzen, vor sich hinmalen, ganz so wie man gerade will und kann – da können Kinder richtig zur Ruhe kommen.



Kinder brauchen gerade jetzt das Gefühl, dass jemand für sie da ist und sie alle Fragen stellen dürfen, die ihnen gerade auf der Seele liegen.

Michael Thiel



Forscher haben herausgefunden, dass das so ähnlich funktioniert wie bei einer Meditation: Sie konzentrieren sich auf das Bild, auf das Zeichnen und auf den Stift und vergessen dabei die Welt um sie herum. Man kann dadurch in eine sogenannte Flow-Phase gelangen. Das ist die optimale Balance im Gehirn zwischen Anspannung und Entspannung. Man fühlt sich emotional ausgeglichen.

Michael Thiel



© iStock.com/sihuo0860371

7 Fragen an Frau Prof. Sabina Pauen:

Entwicklungs- und Biologische Psychologie

„Während wir alle persönlich mit der Pandemie zu kämpfen haben, treffen die sozialen Kontaktbeschränkungen Kinder besonders hart. Wir möchten ihnen eine Freude bereiten, indem wir ihre gemalten Bilder auf einen ICE bringen. Jedes Bild steht für ein freudiges Wiedersehen, das hoffentlich bald wieder möglich sein wird“, sagt Stefanie Berk, Marketing-Vorständin DB Fernverkehr.

Die Aktion unterstreicht die Intention des Unternehmens, Menschen aller Altersgruppen und aus den verschiedensten Entfernungen zusammenzuführen. „Als Deutsche Bahn verbinden wir Menschen aller Generationen. Mit der Aktion Züliges Wiedersehen möchten wir Kindern Hoffnung schenken, dass sie zum Beispiel ihre Großeltern bald wieder besuchen können, aber auch Familienmitgliedern eine Freude machen, indem sie sehen können, dass ihre Enkel an sie denken“, so Stefanie Berk.

Sie sind Kinder- und Entwicklungspsychologin – was sind Ihre Erfahrungen, wenn es um das Thema Kinder und das Ausdrücken ihrer Emotionen geht? Wie können sich Kinder generell am besten mitteilen?

Jüngere Kinder finden es schwer zu beschreiben, was in ihnen vorgeht oder wie sie sich gerade fühlen. Oft wissen sie gar nicht so genau, warum sie eine bestimmte Empfindung haben, oder es fehlen ihnen schlicht die Worte, um diese Empfindung in Worte zu fassen. Die sogenannte „mentalisierte Sprache“, das Reden über geistige Prozesse, lernen wir im Austausch mit vertrauten Menschen. Psychologen, die etwas über die Gefühlswelt jüngerer Kinder erfahren möchten, ermutigen sie, sich zunächst auf anderen Ebenen auszudrücken;

etwa im Spiel mit Puppen oder beim Malen. Wenn man sich auf der Spielebene mit jüngeren Kindern unterhält, findet man wesentlich leichter Zugang zu ihrer inneren Welt, als wenn man sie ausfragt.

Inwiefern hilft Kindern das Malen, ihre Emotionen auszudrücken und Geschehnisse zu verarbeiten?

Durch die Wahl der dargestellten Motive, ihre Größe und Anordnung auf dem Blatt sowie durch die Verwendung bestimmter Farben und die Strichführung drücken Kinder indirekt ihre Erfahrungen und ihr Erleben aus. Gemalte Bilder spiegeln Gefühle wider, über die Kinder sich selbst oft noch gar nicht im Klaren sind. Das können schöne Erfahrungen sein oder auch belastende. Gerade bei traumatisierten Kindern

kann das Malen ein sehr wichtiger Schlüssel zur Verarbeitung schlimmer Erlebnisse sein und öffnet Zugänge zu unterdrückten Gefühlen.

Bei der Aktion „Zügiges Wiedersehen“ haben Kinder Bilder von ihren Liebsten gemalt, die sie vermissen. Wie betrachten Sie die Aktion aus psychologischer Sicht? Warum ist es gerade jetzt wichtig, solche Aktionen für die Kleinen anzubieten und umzusetzen?

Wenn ein Kind eine Person malt, die es sehr mag, dann denkt es dabei an diesen Menschen und fühlt sich ihm verbunden. Das Kind ruft sich nicht nur die Person selbst ins Gedächtnis, sondern auch die positiven Gefühle, die damit verknüpft sind. Natürlich ist es etwas ganz Besonderes, wenn man weiß, dass das eigene Bild anschließend mit einem Zug durch ganz Deutschland fährt. So erfahren die Kinder, dass wir uns für ihre Sicht der Dinge und für ihre Gefühle interessieren. Auf Kinder hören wir in Krisenzeiten leider noch weniger als sonst. Ich finde es daher sehr schön, dass sie sich nun über selbst gemalte Bilder auch öffentlich mitteilen dürfen.

Wir sehen im Film, wie sehr die Aktion auch den Empfänger, in diesem Fall die Oma, freut und rührt, das gemalte Bild des Enkels auf dem Zug zu sehen. Wie gehen ältere Menschen damit um, so wenig Kontaktmöglichkeiten mit der Familie zu haben?

Wie die Jüngsten, so fühlen sich auch viele ältere Menschen von dieser Aktion besonders angesprochen. Es sind vor allem die Randzeiten unseres Lebens, in denen jeder Tag zählt und in denen wir verstärkt Kontakt mit nahestehenden Menschen brauchen. Plötzlich genau diejenigen schützen zu müssen, die einem am meisten bedeuten

Und das Wunderbare dabei ist, dass das alles aus dem Kopf des Kindes entstanden und mit seinen eigenen Händen auf Papier gekommen ist. Das stärkt das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl. Aus psychologischer Sicht spricht man auch von Selbstwirksamkeit. Das heißt: Durch das Gehirn-Training beim Malen und Zeichnen hat man das Gefühl, etwas im Leben und der Umgebung bewirken zu können und die Angst vor kleineren Herausforderungen oder komplizierten Angelegenheiten verschwindet.

Michael Thiel

und sie nicht mehr ohne weiteres in den Arm nehmen zu dürfen ist daher eine wirklich harte Erfahrung für Jung und Alt. Anders als die meisten Erwachsenen im mittleren Alter, sind kleine Kinder und auch die Großeltern nur bedingt für virtuelle Begegnungen zu begeistern. Das gemalte Bild eines Enkelkinds ist eine Liebesbotschaft, die auch bei älteren Menschen gut ankommt und zeigt: „Ich denke an Dich!“

Gibt es also Unterschiede, wie Kinder vermissen und wie Erwachsene vermissen?

Ein großer Unterschied besteht darin, dass Kinder im Gegensatz zu Erwachsenen noch keine gute Vorstellung von langen Zeiträumen haben. Sie können vielleicht begreifen, wenn man ihnen sagt, dass sie noch zweimal schlafen müssen, bis sie einen geliebten Menschen wiedersehen dürfen, aber sie verstehen nicht, was es heißt, über Wochen und Monate getrennt zu sein. Je älter wir werden, desto eher wissen wir, wie lange ein Monat oder ein Jahr sich ziehen kann. Aber wir können uns auch eher vorstellen, dass er irgendwann vorbei ist. Das wiederum gelingt den Kleinen noch nicht so gut. Manchmal beobachtet man, dass Kinder die geliebte Person, von der sie länger getrennt waren, beim Wiedersehen ignorieren oder sogar vermeiden. So schützen sie sich vor den Schmerzen, die die Trennung mit sich gebracht hat und die ihnen erst beim Wiedersehen voll bewusst wird. Für Kinder und auch für ältere Menschen, die jemanden sehr vermissen, ist es daher gut, ein Bild vom anderen bei sich zu haben, und über den anderen zu sprechen. Das wirkt wie eine Rückversicherung: Es gibt Dich noch – ich werde Dich irgendwann wiedersehen.

Vermissten ist auch ein präsent Thema in Fernbeziehungen. Haben Sie hier noch ein paar Tipps gegen die Sehnsucht?

Da sind Paare sehr unterschiedlich. Die einen telefonieren jeden Tag und wollen auf diese Weise Anteil haben am Alltag des anderen. Die anderen kommen besser klar, wenn sie sich in Zeiten der Trennung ablenken und an andere Dinge denken. Generell aber gilt: Sehnsucht ist eigentlich ein sehr schönes und tiefes Gefühl, das uns miteinander verbindet. Ein Problem ist allerdings oft, dass das herbeigesehnte Wiedersehen mit überhöhten Erwartungen verknüpft ist, die dann leicht enttäuscht werden können. Wenn man sich längere Zeit nicht sehen kann, empfehle ich daher, auf alle Fälle regelmäßig miteinander zu sprechen, damit man weiß, was den anderen gerade umtreibt. Besonders schön ist es, sich dann zu melden, wenn man gerade etwas besonders Schönes erlebt hat und diese Erfahrung spontan mit dem anderen teilen möchte. Das verbindet mehr als jeder Liebesschwur.



Regelmäßige „Videokonferenzen“ mit der Familie können vorübergehend die Sehnsucht nach dem Kontakt mit den Lieben lindern. Kinder können den Großeltern vorher aufgenommene Bilder, Lieder oder Geschichten zusenden, sie können darüber reden und lachen. Oder wie wär's mal wieder mit Ratespielen wie „Stadt, Land, Fluss“?

Michael Thiel

Was sollte man tun, wenn einem die aktuelle Ausnahmezeit einfach zu sehr belastet? Haben Sie Tipps/Übungen, die Hoffnung machen und wieder optimistisch denken lassen?

Ausnahmezeiten können tatsächlich sehr belastend sein. Vor allem Ungewissheit und Zukunftsängste machen vielen Menschen zu schaffen. Wer davon allzu sehr geplagt ist, sollte einmal aufschreiben, was alles für die kommende Woche gewiss ist und was ungewiss. Schnell kann man auf diese Weise feststellen, dass die Gewissheiten deutlich überwiegen. Und das ist gut so! Auch das Gefühl, dass wir aktuell viele Einschränkungen erfahren, mag unseren Optimismus trüben. Wer dagegen aktiv angehen möchte, kann folgendes ausprobieren: Fragen Sie sich am Morgen vor dem Aufstehen: „Was hole ich mir heute aus diesem Tag?“, aber nehmen Sie sich dabei nicht zu viel vor! Freuen Sie sich auf Kleinigkeiten – einen kurzen Spaziergang in der Sonne, einen Anruf bei Freunden oder eine Tasse ihres Lieblingsgetränks. Planen Sie diese kleinen Freuden gezielt in ihren Tagesablauf ein und nehmen Sie sich Zeit, sie auch bewusst zu genießen. Und am Abend vor dem Schlafengehen fragen Sie sich: „Was ist mir heute gut gelungen? Was war angenehm?“ Vielleicht machen Sie sich sogar Notizen in einem Tagebuch, denn das ist besonders wirksam und hat zudem den Vorteil, dass man immer mal wieder nachlesen kann, was gut war. Allgemein gilt: Wer sich darauf konzentriert, die Vorteile einer Situation zu nutzen, wer gezielt kleine, positive Momente schafft und sich diese unmittelbar vor dem Schlafengehen noch einmal in Erinnerung ruft, wird auf die Dauer psychisch stabiler und kann Krisenzeiten besser überstehen.

