

## Mit Kindern über Krieg reden – aber wie?

Die Pandemie ist noch nicht überwunden, nun ist das ganze Land auch noch in Sorge wegen des Krieges in der Ukraine. Auch Kinder spüren deutlich, dass etwas nicht stimmt. Soll man nun mit Kindern über den Krieg reden? Und wenn, wie? Wichtig ist, altersgerecht und je nach dem individuellen Wesen der Kinder mit ihnen zu reden und nichts zu beschönigen, damit die Glaubwürdigkeit von uns Eltern und pädagogischen Fachkräften erhalten bleibt. Etwa ab dem Grundschulalter kann das Thema von Erwachsenen proaktiv angesprochen werden. Bei jüngeren Kindern kann es sinnvoll sein zu warten, bis diese selbst aktiv nachfragen. Und: Es sollte eine Person tun, die eine gute Bindung zum Kind hat und Ruhe ausstrahlen kann. Familien- und Traumatherapeut\*innen geben folgende Tipps, was in diesem Kontext wichtig ist und welche Worte und Sätze eher vermieden werden sollten.

### **Mit kleinen Kindern über Krieg reden**

Traumtherapeut\*innen raten dazu, gerade bei kleinen Kindern nur über den Krieg zu sprechen, wenn diese gezielt nachfragen, denn "je weniger ich mein Kind damit belaste, desto besser". Man solle versuchen, seine Kinder so gut es geht, von den Bildern und Informationen fernzuhalten. Lügen solle man allerdings nicht. Wenn ein Kind beunruhigt ist und nachfragt, sollte man ehrlich antworten und nichts beschönigen. Allerdings ohne dabei Panik oder Angst zu verbreiten. Ein Kind kann die Bedrohung durch den Krieg noch nicht einschätzen, aber sehr wohl die Gefühlslage seiner Eltern. Das heißt, es sollten nur die Erwachsenen mit Kindern reden, die in der Situation auch die Ruhe behalten können. Wenn jemand sehr emotional betroffen ist und selbst anfangen muss zu weinen, hilft es nicht zu sagen „Wir sind hier in Sicherheit und sind immer für dich da“. Auch sollten Sätze wie „Du brauchst keine Angst zu haben“ eher nicht fallen, weil sich Worte wie „Angst“ stark einprägen und verfestigen. Eher Sätze, die solche negativen Schlüsselwörter nicht nutzen wie „Es gibt einen Angriff mit Waffen auf ein Land, nicht ganz weit von uns entfernt, aber so weit, dass wir hier in Sicherheit sind. Wir können dich beschützen.“

### **Mit Schulkindern und Teenagern auf jeden Fall über den Krieg sprechen**

Etwas anders verhält es sich bei älteren Kindern und Teenagern. Sie bekommen über ihren eigenen Medienkonsum sowieso alles mit. Ältere Kinder und Teenager kann man also auch proaktiv ansprechen: Was hast Du gelesen, was beschäftigt Dich? Eltern und pädagogische Fachkräfte sollten ein offenes Ohr für die Sorgen ihrer Kinder haben und sie ernst nehmen. Gleichzeitig ist es wichtig für die Kinder zu wissen, dass ihre Eltern für sie da sind und sie beschützen werden.

Gute Hinweise gibt Dr. Alina Wilms in einem knapp vier-minütigem Videointerview zu dem Thema:

<https://www.rtl.de/cms/kindern-krieg-erklaren-traumaexpertin-gibt-tipps-4926544.html>

Sehr gute Tipps in Textform geben folgende Seiten von UNICEF und dem Haus der kleinen Forscher:

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-tipps/262982>

<https://blog.haus-der-kleinen-forscher.de/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-und-kita-protestaktion>

Auch das [Merkblatt von Prof. Dr. Karutz](#) aus dem Bereich der Notfallfürsorge und dem Krisenmanagement ist eine sehr hilfreiche Zusammenstellung dessen, was nun Kindern und Jugendlichen hilft.

## **Und was ist mit uns Erwachsenen? Gute Selbstsorge ist gute Sorge für Kinder und Jugendliche!**

Die eigene Panik zu besiegen und sich zu beruhigen im gefühlten Chaos in der Welt – wie kann das gelingen? Therapeut\*innen raten dazu, auch den eigenen Medienkonsum besser zu steuern und gegebenenfalls einzuschränken. Sich ein bis zwei seriöse Nachrichtenquellen zu suchen und dann gezielt maximal morgens und abends einmal reinzuschauen.

Denn hört und schaut man von morgens bis abends nur die schlimmen Nachrichten, gerät man in einen permanenten Erregungszustand, der sich auch auf die Kinder und Jugendliche übertragen kann. Eine weitere „salutogenetische“ Methode, ruhig und gelassen zu bleiben, kann sein, sich an vergangene Krisen zu erinnern, die erfolgreich bewältigt wurden und die man selbst und seine Umgebung unbeschädigt überstanden hat – oder, wenn nicht ganz unbeschädigt, es dennoch möglich war, in dem überwundenen Erlebnis im Nachhinein eine Sinnhaftigkeit zu erkennen. (Ich habe dadurch gelernt, dass es wichtig ist, ...)

Dieser Text stützt sich u.a. auf Aussagen der Familientherapeutin Felicitas Heyne:

<https://www.stern.de/familie/kinder/krieg-in-der-ukraine--wie-erklaeren-eltern-das-ihrem-kind---31654226.html>

Weitere Expert\*innen kommen z.B. hier zu Wort:

<https://taz.de/Mit-Kindern-ueber-Krieg-sprechen/!5835382/>

<https://www.butenunbinnen.de/nachrichten/kindern-krieg-erklaren-bremen-psihiater-100.html>

<https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/mit-kindern-ueber-krieg-in-ukraine-sprechen-100.html>

<https://www.froebel-gruppe.de/aktuelles/news-single/artikel/wie-mit-kindern-ueber-krieg-sprechen>

<https://www.br.de/nachrichten/bayern/unterstuetzung-fuer-eltern-wie-mit-kindern-ueber-krieg-sprechen,SyLwJRc>

(Zusammengestellt und geschrieben von Ina Stanulla, Referentin für Kinder und Jugendhilfe des ASB, für den Newsletter des ASB Bundesverbands, veröffentlicht am 2.3.2022.)