

Praxistipp erschienen im Kinderwürde Newsletter 08.04.2022

## **Ukraine: Was können wir tun, wenn Kinder Angst vor dem Krieg haben?**

Zehn Fragen und zehn kurze Antworten.

*Udo Baer*

(Mehr dazu in den Videos und Podcasts von Dr. Udo Baer)

### **1. Sollen wir mit Kindern über den Krieg reden?**

Ja, wir sollen. Kinder bekommen viel mehr mit, als wir denken. Sie schnappen Worte wie „Krieg“ auf, sehen Bilder, auch wenn wir Fernsehbilder von ihnen fernhalten, spüren Atmosphären der Angst und Bedrückung. Ältere Kinder bekommen es sowieso mit. All das macht Kindern Angst. Sie dürfen mit den Ängsten nicht allein bleiben. Deswegen hilft es zu reden.

### **2. Wie können wir darüber reden?**

Holen Sie die Kinder bei ihren Erfahrungen ab und nutzen Sie einfache Beispiele. Wir sagen den Kindern ja, dass sie Konflikte ohne Gewalt lösen sollen. Aber manchmal wollen manche Menschen unbedingt über andere bestimmen und sich durchsetzen. Und dann kann es Krieg geben.

Und nutzen Sie das große UND: Ja, es gibt Krieg und das ist schlimm UND ganz viele Menschen und Länder sind dagegen und tun sich zusammen und schützen uns.

### **3. Ab welchem Alter soll man reden oder Medien nutzen?**

In den ersten zwei Lebensjahren sollten man nicht über den Krieg reden, weil die Kinder das nicht einordnen können. Und im Vorschulalter sollten wir die Kinder möglichst von Medien fernhalten. Im Grundschulalter nur Kinderfernsehen mit den dortigen Nachrichten, z. B. LOGO!. Ab 10 oder 11 Jahren können sie auch andere Nachrichten schauen, wenn sie wollen – aber nicht allein, damit Sie mit ihnen darüber reden können.

### **4. Soll man nur über den Krieg sprechen, wenn Kinder danach fragen?**

Wenn Kinder fragen, dann sollten wir in jedem Fall antworten. Wenn wir Antworten nicht wissen, sollten wir sagen: „Das weiß ich jetzt nicht, aber ich werde mich erkundigen und dir es dann sagen.“ Manche Kinder werden von dem Krieg und den Kriegsängsten nicht berührt und dann soll man sie damit auch in Ruhe lassen. Bei anderen Kindern, die nicht fragen, kann es nonverbale Anzeichen geben, dass sie sich ängstigen und verstummen: Einnässen, plötzliche Lernprobleme, Schlafstörungen, Klammern, Rückzug, massive Kriegsspiele ... Dann sollten wir Erwachsenen die Kinder ansprechen, auch in Kita und Schule.

### **5. Was ist, wenn ich selber Angst habe?**

Dass Erwachsene Kindern zeigen, dass sie auch Ängste haben und in manchem unsicher sind, ist gut. Kinder lernen von Vorbildern. Wenn wir all unsere Ängste verbergen, lernen Kinder, dass man Angst nicht zeigen darf. Wenn wir auch unsere Ängste zeigen, lernen Kinder, dass man

Ängste teilen darf und soll.

Sie sollten auch hier das große UND verwenden: Ja, ich habe auch Angst UND ich weiß, dass viele zusammenhalten und uns schützen. Ich Sorge mich um die betroffenen Menschen UND ich passe auf dich und uns auf ...

## **6. Was soll ich tun, wenn meine eigene Angst zu groß ist?**

Dann sollten Sie sich vorrangig um sich kümmern, sich mit anderen austauschen und Hilfe holen. Wenn im Flugzeug die Sauerstoffmasken gezeigt werden, wird auch gesagt: Legen Sie die Maske erst bei sich an, dann bei Ihren Kindern. Wenn Sie so voller Angst und Not sind, dass Sie meinen, nicht mit Kindern angemessen reden zu können, bitten Sie eine andere Person darum, das Gespräch mit den Kindern zu übernehmen. In der Familie, in Schule und Kita und anderswo.

## **7. Was ist, wenn Kinder Krieg spielen?**

Gehen Sie dabei Ihren bisherigen Weg weiter und vertreten Sie Ihre Haltung. Manche treten grundsätzlich gegen Kriegsspiele auf, andere lassen sie zu, setzen aber Grenzen.

Wenn Kinder Krieg mitbekommen und Angst haben, agieren sie das im Spiel aus. Das ist meistens besser, als wenn sie alles in sich hineinfressen. Sie als Erziehende sollten aber keine Gefährdungen zulassen und Kindern, die nicht kämpfen wollen oder denen das Angst macht, Abstand ermöglichen.

Vielleicht können Sie auch Möglichkeiten, sich auszuagieren, vorschlagen, die nicht wild oder gefährlich sind, z. B. zu malen, mit Figuren zu spielen bzw. zu kämpfen, Schneeballschlachten mit zerknülltem Zeitungspapier usw.

## **8. Wie soll ich reagieren, wenn Kinder fragen, wer die Guten sind und wer die Bösen?**

Kinder brauchen Parteilichkeit für sich. Wenn sie Unrecht erfahren, wollen sie keine Belehrungen, wie sie sich hätten anders verhalten sollen. Sie brauchen erstmal Unterstützung, Trost, Parteilichkeit. Deswegen fragen sie, vor allem die jüngeren, oft, wer die Guten und wer die Bösen sind. Nehmen Sie das ernst und vertreten Sie Ihre Haltung, erklären Sie, wer die Guten und wer die Bösen im Ukraine-Krieg sind. Und weisen Sie immer darauf hin, dass es Unterschiede zwischen der russischen Führung und vielen Menschen in Russland gibt. Russische Kinder können nichts für den Krieg.

## **9. Was kann ich tun, wenn ein Kind, das aus Syrien geflohen, durch Kriegsbilder wieder sehr verstört ist?**

Kinder, die Schrecken des Krieges und der Flucht erlebt haben, werden oft durch den Ukraine-Krieg erneut traumatisiert. Sie erinnern sich nicht nur an das, was sie selbst oder als Zeugen erfahren haben, sie erleben es so, als würde es hier und jetzt geschehen. Das bringt sie in Not. Diese Kinder brauchen Hilfe. Was jeder tun kann, ist, sie nicht allein zu lassen, ihnen Trost, Halt und Sicherheit zu vermitteln. Darüber hinaus können besondere Stärkungsgruppen und therapeutische Hilfen notwendig sein. Erkundigen Sie sich bei Beratungsstellen, nutzen Sie als Kita oder Schule Ihre Netzwerke.

## **10. Reicht es zu reden?**

Manchmal ja, aber nicht immer. Viele Kinder und Erwachsene fühlen sich angesichts der Ereignisse ohnmächtig. Das Gegenteil von

Ohnmacht besteht darin, solidarisch etwas zu machen. Bieten Sie den Kindern an, gemeinsam mit Ihnen aktiv zu werden, Geld, Kleidung oder Spielzeug für geflüchtete Kinder zu spenden, Solidaritätsbilder zu malen oder Botschaften zu schreiben oder ins Internet zu stellen. Fragen Sie die Kinder, was ihnen einfällt.