

Mit Kindern über den Krieg sprechen

Herausforderungen für Eltern und pädagogische Fachkräfte

Vielen Erwachsenen fällt es schwer, mit Kindern – ob nun ihren eigenen oder Kindern in ihrem beruflichen Kontext – über das Thema Krieg zu sprechen. Einerseits verunsichert das Thema auch uns als Erwachsene: wir haben schlichtweg auf viele Fragen keine Antworten. Andererseits fragen sich viele, ob man Kinder überhaupt mit diesen belastenden Themen in Kontakt bringen sollte.

Wir sind der Meinung, dass es wichtig und gut ist, mit Kindern über die aktuelle Situation zu sprechen. Man kommt weder an den Bildern noch an dem Thema vorbei und das geht auch Kindern so. Umso wichtiger ist es, dass wir uns als erwachsene Bezugspersonen und als Gesprächspartner zur Verfügung stellen, damit Kinder nicht allein gelassen werden mit all den Eindrücken und Fragen, die sie haben.

Wir möchten ein paar Hinweise dazu geben, wie wir als Erwachsene das Gespräch mit Kindern suchen können und was wir dabei berücksichtigen sollten.

Wie erleben Kinder die aktuelle Situation?

In den letzten Jahrzehnten stieg weltweit die Zahl der kriegerischen Auseinandersetzungen und damit auch die Zahl von Menschen, die in anderen Ländern Schutz suchen. Informationen dazu finden sich dann und wann in den Medien. Der Krieg in der Ukraine führt aber zu einer vermehrten Berichterstattung und Informationsfülle in Form von Nachrichten, Bildern, Videos, mit denen auch Kinder und Jugendliche konfrontiert werden. Dazu kommen die Gespräche und die Emotionen der Erwachsenen im Umfeld der Kinder. Gerade jetzt braucht es also Erwachsene, die Kindern wieder Sicherheit vermitteln und ihnen als Gesprächspartner aber auch als emotionaler Hafen zur Verfügung stehen.

Was tun?

Aus der Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen in Krisensituationen, wissen wir um die Bedeutung folgender Faktoren, die wieder Stabilität und Sicherheit ermöglichen:

- **Hören (Was ist die Frage? Was ist das Thema hinter der Frage?)**
- **Orientierung (Altersgerechte Antworten finden! Du bist nicht verantwortlich!)**
- **Sicherheit (Sicherheit vermitteln und Ruhe finden)**
- **Selbstwirksamkeit (Was wir tun können! Der Hilflosigkeit begegnen!)**
- **Authentizität (Deine Gefühle sind wichtig und richtig. Meine Gefühle sind wichtig und richtig!)**

➔ Merksatz: HOSSA

Hören

Kinder brauchen die Gewissheit, dass Sie mit allen Fragen und Sorgen zu ihren erwachsenen Bezugspersonen kommen dürfen. Die Erfahrung, dass sie mit ihren Gefühlen und Fragen ernst genommen werden und sie Hilfe beim Umgang mit ihren Emotionen bekommen, ist das wirksamste Mittel um Überforderungen vorzubeugen. Auch zeigen Kinder und durch ihre Fragen deutlich, wie viel Informationen sie gerade brauchen, wir müssen uns also nur an den Fragen und dem Verhalten der Kinder orientieren, um eine gute „Dosierung“ der Informationen zu finden.

Kindern **zuhören**, **BEVOR** wir antworten/erklären:

- Was **weiß** das Kind über das, was passiert?
- Welche **Ideen/Erklärungen** hat das Kind?
- Was **fühlt** das Kind?
- Welche **Fragen** hat das Kind?

Kinder **ernst nehmen** mit ihren Fragen, Ideen und vor allem Gefühlen!

NICHT SO GUT: „Du musst keine Angst haben!“

BESSER:“ Was können wir tun, damit die Angst weniger wird?“

Besonderheiten bei Kindern im Kita-Alter

Kinder verstehen und verarbeiten Informationen durch Spiel. Sie brauchen deshalb den Freiraum, ihre Gedanken und Emotionen in Form durch das Nachspielen von Kriegsszenen zu verarbeiten. Erwachsene erhalten hier auch Hinweise zu Themen, die Kinder durch Sprache nicht ausdrücken können. Begleiten Sie das Spiel auch durch Fragen und Erklärungen. Ein Verbot erschwert Kindern die kognitive und emotionale Verarbeitung.

Sagen Sie, dass Sie da sind, wenn das Kind Fragen hat oder Gefühle hat und nicht weiß, wie es damit umgehen soll.

Besonderheiten bei Kindern im Schulalter

Schaffen Sie Räume, in denen Zeit und Ruhe für Gespräche entstehen kann. Gar nicht so leicht zwischen den Anforderungen von Schule und Freizeit.

Jüngere Kinder möchten ihre engsten Bezugspersonen manchmal nicht belasten. Geben Sie ihren Kindern die Erlaubnis auch mit anderen vertrauten Erwachsenen sprechen zu dürfen. Sammeln Sie gemeinsam, wer diese Erwachsenen sind.

Seien Sie aufmerksam für Veränderungen im Verhalten, die auf Belastungen hinweisen könnten (Rückzug, Aggression, etc.) und fragen Sie nach/bieten Sie Erklärungen an (z.B. Könnte es sein, dass Dich das, was Du im Fernsehen über den Krieg gesehen hast, ganz schön durcheinander bringt?“

Akzeptieren Sie Grenzen und signalisieren Sie weiterhin Gesprächsbereitschaft.

ORIENTIERUNG

Kinder und auch Jugendliche können die Informationen nicht in ihrer Gänze einordnen und verstehen. Wenn im Fernsehen beispielsweise von „dem Krieg vor unserer Haustür“ gesprochen wird, brauchen gerade Kinder eine Einordnung und Hilfe beim Verständnis solcher Formulierungen, um irrationalen Ängsten vorzubeugen, bzw. diese aufzulösen.

Auch wenn Sie bestimmte Fragen nicht altersangemessen finden und ihr Kind nicht zusätzlich belasten wollen. Machen Sie sich bewusst, dass ihr Kind bereits mit diesem Thema konfrontiert wurde. Atmen Sie zunächst durch und erklären Sie möglichst ruhig und kindgerecht. Dabei gilt:

- so viel wie nötig, so wenig wie möglich (nicht ausschmücken, etc.)
- irrationale Ängste abbauen
- UND-Technik: Positives Gegengewicht schaffen („Es gibt Krieg und viele Menschen leiden gerade UND es gibt viele Menschen, die helfen, die Essen und Kleidung bringen und sich kümmern.“)

Haben Sie keine Angst Fragen nicht beantworten zu können. Auch wenn Sie den Zeitpunkt oder das Umfeld gerade als unpassend empfinden ist das eine wichtige Rückmeldung an Kinder. Machen Sie deutlich, dass Sie gerade keine Antwort auf diese Frage haben, dass Sie sich selbst einmal schlau machen und diese Frage dann später beantworten werden.

Besonderheiten bei Kindern im Kita-Alter

Da wo uns Worte und Bilder fehlen, können Bilderbücher und andere Medien (z.B. die Sendung mit der Maus) unterstützen ins Gespräch zu gehen und Antworten zu geben.

Beispiele aus dem Alltag der Kinder hilft auch größere Zusammenhänge zu verdeutlichen. („So wie es Streit zwischen zwei Menschen gibt, können sich auch Länder streiten“ „So wie Freunde oder Erwachsene dann helfen, gibt es auch jetzt viele Länder, die helfen, dass der Krieg/der Streit ein Ende finden kann!“)

Besonderheiten bei Kindern im Schulalter

Das gemeinsame Schauen und Hören kindgerechter Nachrichten (z.B. Logo) schafft Anlässe für gemeinsamen Austausch.

Die bei Jugendlichen angesagten digitalen Plattformen (Youtube, Instagram) transportieren neben hilfreichen Informationen auch das Risiko mit Falschmeldungen, sogenannten FAKE NEWS in Berührung zu kommen. Thematisieren Sie falsche Fakten, die durch digitale Medien transportiert werden und überlegen Sie gemeinsam, wo zuverlässige Informationen herkommen.

SICHERHEIT

Eins vorweg: **Unangenehme Gefühle sind eine normale Reaktion auf belastende Zustände** Es ist also völlig normal, dass auch wir Erwachsenen mit Gefühlen von Besorgnis, Überforderung, Wut oder auch Traurigkeit reagieren.

Kinder brauchen aber gerade jetzt sichere und kompetente Bezugspersonen an ihrer Seite. Kompetent bedeutet in diesem Fall nicht, dass sie völlig ausgeglichen sein müssen, bevor Sie mit Kindern ins Gespräch gehen. Eine Transparenz über die eigene Grundstimmung, vermittelt aber, dass die eigenen Gefühle richtig und angemessen und eine „normale“ Reaktion auf belastende Ereignisse sind. Außerdem wird Kindern dadurch deutlich, dass die Stimmung der Erwachsenen nichts mit ihnen zu tun hat; sie selbst nichts falsch gemacht haben.

Die Empfehlungen, die Sie bei jeder Flugreise hören, gelten auch in diesem Fall. Nehmen Sie ihre eigenen Gefühle wahr und versorgen diese. Suchen auch Sie sich Entlastung und Unterstützung. Wie wir Erwachsenen auch, brauchen auch Kinder und Jugendliche einen Schutz vor einem Übermaß an belastenden Informationen. Es braucht ganz bewusst einen Gegenpol zu den aktuellen Belastungen.

Besonderheiten bei Kindern im Kita-Alter

Kleine Kinder sollten vor der Konfrontation mit überfordernden Bildern und Informationen geschützt werden. Dazu zählen auch Situationen, die Kinder eher zufällig mitbekommen – z.B. Telefonate mit Freunden, Gespräche beim Abholen von der Kita u.ä.

Erklären Sie Kindern, dass Ihre eigenen Gefühle in der aktuellen Situation nichts mit den Kindern zu tun haben, sondern mit der Situation.

Besprechen und üben Sie mit Kindern, was sie tun können, wenn sie Angst haben (z.B. Maus-Infos).

Gestalten Sie einen Gegenpol zu den Belastungen und machen Sie gemeinsam etwas Schönes, das allen Spaß macht. Geben Sie sich und den Kindern dazu die „Erlaubnis“.

Besonderheiten bei Kindern im Schulalter

Besprechen Sie mit ihren Kindern wie Medien (z.B. Handy und Tablet), genutzt wird und schließen Sie Vereinbarungen zur Medienzeit ab. Beachten Sie, dass auch Sie selbst Vorbild für die Mediennutzung sind.

Finden Sie mit den Kindern eine Möglichkeit, mit Gefühlen umzugehen oder finden Sie einen guten Ort oder Ansprechpartner für Gefühle. Auch Gleichaltrigen können gute Unterstützung leisten!

Selbstwirksamkeit

Krisen erzeugen das Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht. Dazu braucht es ein Gegengewicht in Form von positiven Erlebnissen das spürbar macht: „Ich kann etwas tun!“

Oft reichen dazu schon kleine Dinge, die subjektiv als wirksam empfunden werden.

Besonderheiten bei Kindern im Kita-Alter

Wichtig: Impuls kommt vom Kind (sonst Gefahr von Überforderung).

Überlegen Sie gemeinsam, was man tun kann, um zu helfen oder Solidarität zu zeigen (Bildmalen und ins Fenster hängen, zur Demo gehen, etwas spenden (alte Kleidung, Spielzeug, gemeinsam Hygieneartikel einkaufen)

Besonderheiten bei Kindern im Schulalter

Größere Kinder können durchaus davon profitieren, wenn sie gemeinsam mit ihren Erwachsenen überlegen, wie Hilfe/Solidarität aussehen kann, z.B. sich mit Freunden, dem Sportverein oder der Schulklasse etwas überlegen (Kuchenverkauf, Kleidung/Spielzeug sammeln) oder auch gemeinsam auf eine Demo zu gehen.

Kinder benötigen in diesem Alter gelegentlich die Erlaubnis, trotz der aktuellen Umstände spielen, lachen und Freude haben zu dürfen. Es braucht manchmal auch die aktive Gestaltung dieser ausgleichenden Erlebnisse und Aktivitäten.

Wenn Erwachsene Vorschläge machen ist es wichtig, dass die Kinder verstehen, was sie da gerade tun und diese Idee auch selbst als hilfreich empfinden.

Deshalb binden Sie Kinder in der Entscheidungsfindung mit ein, üben Sie keinen Druck aus. Grenzen achten!

Bei Gefühl von Hilflosigkeit: motivieren

Für Jugendliche kann es eine zufriedenstellende Erfahrung sein, bei regionalen Initiativen tatkräftig zu unterstützen z.B. beim Sammeln und Sortieren von Spenden, dem Beladen von Hilfsfahrzeugen u.ä.).

Vermutlich sind die Jugendlichen da häufig besser informiert – aber auch sie freuen sich über Hinweise auf Kundgebungen und Demos in der Nähe.

Authentizität

Kinder merken schnell, wenn bei ihren erwachsenen Bezugspersonen etwas „nicht in Ordnung ist“. Wichtig ist, transparent zu sein und auch eigene Gefühle und Belastungen altersangemessen zu kommunizieren. Wenn Kinder merken, dass etwas nicht stimmt und die Erwachsenen das abwehren oder kleinreden, verunsichert das Kinder in der Wahrnehmung ihrer eigenen Gefühle. Seien Sie Vorbild im Umgang mit Gefühlen. Finden Sie einen Umgang mit eigener Hilflosigkeit und Überforderung (Freunde, Kollegen*innen, Partner) und wenn Sie sich handlungsfähig fühlen, beziehen Sie Ihre Kinder mit ein.

Es ist völlig in Ordnung, nicht auf alles eine Antwort zu haben!

Besonderheiten bei Kindern im Kita-Alter

Kinder benötigen Unterstützung bei der Einordnung der Gefühle der Erwachsenen aus ihrem Umfeld. Passiert das nicht, können durch die Vorstellungskraft der Kinder extrem beunruhigende Erklärungen oder auch Schuldgefühle entstehen. Transparenz darüber und die Erklärung, dass der Krieg auch Erwachsene sorgt, macht deutlich, dass nicht die Kinder Schuld an den Gefühlen der Erwachsenen sind.

Besonderheiten bei Kindern im Schulalter

Älteren Kindern kann man mehr eigene Unsicherheit und Gefühle zutrauen. Seien Sie Vorbild im Umgang mit belastenden Gefühlen!

Wenn Ihre Gefühle Sie übermannen, gehen Sie nicht in Kontakt. Stabilisieren Sie sich und nehmen dann das Gespräch wieder auf! Wenn Ihre Kinder das Gefühl bekommen, dass sie sich um sie kümmern müssen, droht eine Rollenumkehr, die auf Dauer belastend für Kinder ist!

Ideen und Hinweise für die Arbeit in Einrichtungen

In der KiTa

- Kinder haben meist noch kein Konzept zum Thema Krieg, Tod, etc.
- Altersangemessene Sprache finden, auf Fragen/Verhalten eingehen
- Bilderbücher und altersangemessene Medien finden
- Welche Haltung haben wir als KiTa?
- Austausch und Kontakt im Team
- Infomaterial für Eltern bereithalten
- Thema von anderer Seite beleuchten: Frieden, Freundschaft, Umgang mit Emotionen
- Krieg spielen ist okay! (Verarbeitung, Entwicklungsthemen wie Macht, Gut, Böse, Moral)
- Es gibt Regeln, wie für alle anderen Spiele auch! (Keine Gewalt, freiwillige Teilnahme, etc.)
- Kinder schützen, die das belastet (räuml. Trennung, zeitl. Eingrenzung)
- Gegenpole schaffen (eine Stunde Spielen, dann machen wir gemeinsam was Schönes, Lesen ein Buch)
- Gesprächsbereitschaft signalisieren
- Kompetentes Gegenüber zu sein bedeutet, auch Worte für schwierige Dinge zu haben!

In Schule

Absprachen in Schule treffen! Unkoordiniert = unsicher

- Wo soll das Thema seinen Platz haben? (Struktur, Dosierung!)
- Wie soll dieser Platz aussehen? Welche Stunde? Welche Inhalte?
- Ziel: Altersangemessene Information und Umgang damit
- Welche Themen könnten auf uns zukommen/ sind schon da (russische und ukrainische Schüler in einer Klasse, Gewaltäußerungen, etc.)
- Wie gehen wir mit erhöhtem Bedarf einzelner um?
- Gratwanderung zwischen besonderer Situation, Gesprächen, Informationen und Alltagsroutine (Sicherheit)
- Wollen wir als Schule Angebote zur Selbstwirksamkeit schaffen (Spendenaktion, gemeinsam zur Demo, etc.)?
- IGNORIEREN IST KEIN „UMGANG“!

Grundschulen:

- Explizit Zeit für positive Dinge, Emotionsregulation, Ressourcen
- Tipps für Umgang mit schweren Gefühlen
- Beziehungsangebote: Nicht aufdrängen, aber aufzeigen und reagieren

Weiterführende Schulen:

- Wo kommen unsere Informationen her? Rolle von Social Media, Fake News/Falschmeldungen
- Informationen: z.B. Geschichte der Ukraine
- Rassismus, Propaganda, Richtig und Falsch?
- Beziehungsangebote: Nicht aufdrängen, aber aufzeigen und reagieren

Hilfreiche Medien

Kindgerechte Erklärungen und Antworten / Nachrichten:

Kummerkasten vom KiKa: www.kika.de/kummerkasten

Die Sendung mit der Maus: www.wdrmaus.de/extras

Logo Kindernachrichten: www.zdf.de/kinder/logo

Kinderlexikon Politik: www.HanisauLand.de

Kindgerechte Infos und Material: www.frieden-fragen.de

Medien-Ratgeber für Eltern: www.flimmo.de

Sammlungen: Tipps für Erwachsene und kindgerechten Medien:

www.kika.de → rechts oben: für Erwachsene

www.seitenstark.de → unsere Kinderseiten

Kindgerechte Sprache und Antworten, Ideen für KiTas und Grundschule:

www.superheldenkids.de/blog

Krieg in der Schule thematisieren:

<https://deutsches-schulportal.de/schulkultur/krieg-in-schule-thematisieren/>

Thema Falschinformationen:

www.mimikama.at/ukraine-krise/desinformation-russland-ukraine/

www.webhelm.de/fake-news-erkennen/

