

# KRIEG IN DER FERNE - ANGST ZUHAUSE

## Ängsten und Verunsicherung im Schulalltag begegnen

Am 23. Februar 2022 erfolgte der Angriff Russlands auf die Ukraine. Zugleich wurde vielfach in den Medien über den Angriff und den nun folgenden Krieg berichtet – eine Situation in Europa, die viele Kinder und Jugendliche erstmals erleben und die Angst und Sorgen hervorruft. In diesem SIBUZ-Brief ordnen wir die Ängste von Kindern und Jugendlichen ein und stellen Lösungen zum Umgang mit Angst und Verunsicherung vor.

### Angst und Entwicklung

Normativ treten in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bestimmte Ängste in bestimmten Phasen auf. In der Regel bedeuten diese Ängste immer auch einen zentralen kognitiven und sozioemotionalen Entwicklungsschritt, das heißt die Kinder lernen etwas Neues über sich und die Welt und entwickeln sich weiter. Viele kennen beispielsweise die typische Angst vor unbekanntem Personen („Fremdeln“) im Säuglingsalter. Im Grundschulalter treten häufiger Ängste vor Naturkatastrophen, aber auch Krieg auf. Hier entwickelt sich der kindliche Bezugsrahmen über das direkte Umfeld hinaus, die Gesellschaft und deren Einfluss auf die Kinder wird deutlich. Im Jugendalter wiederum suchen Jugendliche nach ihrem Platz in der Welt, nehmen Informationen über diese in Bezug auf sich selbst auf und versuchen sich zu positionieren.

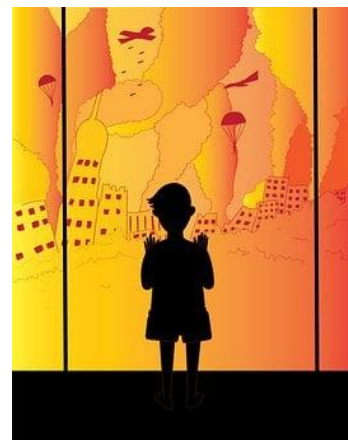
Ein Krieg auf europäischem Boden fällt somit bei Kindern und Jugendlichen in eine Zeit, in der dieses Thema sowieso eine entwicklungsbezogene Relevanz hat. Nicht wenige Kinder und Jugendliche reagieren somit auch jetzt angesichts des Kriegs in der Ukraine mit starker Angst.

### Wie lassen sich diese Ängste einordnen?

Viele Ängste von Kindern und Jugendlichen sind nachvollziehbar, aber nicht unbedingt in der Realität begründet (z.B. das Monster unter dem Bett, die Sorge, dass einen niemand mag). Wesentlich unklarer ist die Situation aktuell. Niemand kann sagen, ob die Angst vor Auswirkungen direkt auf uns in Deutschland oder einem Weltkrieg realistisch ist.

Einige Kinder und Jugendliche können auch selbst betroffen sein, da verwandtschaftliche Beziehungen in die Ukraine oder nach Russland bestehen.

Und wir dürfen nicht vergessen, dass es Kinder und Jugendliche gibt, die selbst in den letzten Jahren aus ihrer Heimat aufgrund von Krieg mit oder ohne ihre Familien fliehen mussten und durch die aktuellen Bilder und Nachrichten an ihre eigenen Erlebnisse erinnert werden können.



Auch wenn der Verlauf der aktuellen Situation schwer einzuschätzen ist und sich die Ängste und Unsicherheiten seitens der Kinder von vielen anderen Angstgehalten im Kindesalter unterscheiden mögen, kann man trotzdem

verschiedene Strategien einsetzen, mit diesen umzugehen.

### Wie kann man Angst und Unsicherheit im Schulalltag begegnen?

Für das pädagogische Personal werden die Ängste und die Verunsicherung natürlich auch im Schulalltag spürbar. Vielleicht meint man Parallelen in der Unsicherheit und Angst zur nun fast zweijährigen Zeit der Pandemie wahrzunehmen.

Wie kann man mit den aktuellen Ängsten umgehen?

#### Bewusstmachen eigener Ängste und Sorgen

Nicht nur Kinder und Jugendliche, auch Erwachsene können sich meist der aktuellen Sorge nicht entziehen. Sinnvoll ist es auch für Erwachsene inne zu halten und zu prüfen, was dahintersteckt. Ist es die Angst vor einem Krieg in Deutschland? Ist es die Sorge vor finanzieller Not? Ist es Wut auf Kriegstreiber? Steckt etwas ganz Anderes dahinter? Bevor Sie in ein Gespräch gehen, prüfen Sie für sich selbst, wie Sie zu der Situation stehen. Versuchen Sie, sich Ihrer eigenen Gefühle im Gespräch bewusst zu sein, ohne sich von diesen überwältigen zu lassen. Ihre Schülerinnen und Schüler

dürfen wissen, dass Sie nicht alle Antworten parat haben, aber Sie sollten Sicherheit vermitteln.

### Gesprächsangebote machen

Es sollte ein offenes Gesprächsangebot geben, wenn Schülerinnen und Schüler auf Lehrkräfte zukommen. Wenn Sie bemerken, dass die Klasse sehr unruhig ist, können Sie natürlich auch ganz offen fragen: Was beschäftigt euch gerade? Gehen Sie auf den Wissensstand Ihrer Schülerinnen und Schüler ein.

### Altersangemessen reagieren

Beim Thema Krieg muss mit jüngeren Kindern sehr behutsam umgegangen werden. Ältere Jugendliche und junge Erwachsene verstehen teilweise schon den wirtschaftlichen Hintergrund des Krieges, können geopolitische Zusammenhänge nachvollziehen und geschichtliche Einordnungen treffen. Potenziell besteht auch ein Interesse daran, diese Hintergründe zu diskutieren. Kinder und jüngere Jugendliche hingegen müssen diese Zusammenhänge nicht verstehen, sondern sollen und dürfen sich darauf konzentrieren, wie es ihnen jetzt und hier geht. Auch die Art der Gefühle kann sich je nach Alter unterscheiden. Bleiben Sie auch an dieser Stelle offen und bieten Sie einen Gesprächsrahmen, der sich dem Kind oder Jugendlichen anpasst.

### Wirksam werden

Ein Krieg führt für Beobachtende häufig zu einem Gefühl von Ohnmacht. Nichts scheint man von außen tun zu können, um den Verlauf zu beeinflussen. Eine Möglichkeit auch für Schülerinnen und Schüler ist es, Wirksamkeit zu erleben. Überlegen Sie gemeinsam, was Sie tun können. Kann man das Gespräch mit den Eltern suchen, um zu spenden? Ist es möglich, sich vor Ort zu engagieren, um beispielsweise geflüchtete Ukrainerinnen und Ukrainer zu unterstützen?

### Verbundenheit schaffen

Gerade das gemeinsame Sprechen über aktuelle Probleme und Gefühle kann eine neue Art von Verbundenheit schaffen. Zugleich kann es für Schülerinnen und Schüler entlastend sein zu hören, dass andere ähnliche Sorgen haben. Gemeinsam kann man auch überlegen, ob vielleicht regelmäßig ein kurzer Gefühls-Check-In stattfinden soll.

### Achtsamkeit

Die Gefühle von Angst, Wut oder auch Traurigkeit sind augenblicklich absolut nachvollziehbar und sollten auch sein dürfen. Wenn eines der Gefühle droht, betroffene Personen zu überwältigen, kann es helfen, sich auf den aktuellen Moment zu konzentrieren, z.B. den Atem, die Füße auf dem Boden, ein Bild an der Wand.

### Medienkonsum beachten

Aktuell werden sämtliche Medien von Nachrichten zum Krieg in der Ukraine überflutet. Für alle Menschen kann es schwierig sein, mit dieser Fülle von Informationen ein eigenes Bild zu entwickeln. Es empfiehlt sich daher, wenn man bei Schülerinnen und Schüler erfährt, dass diese sehr viel Medien konsumieren, diese darauf hinzuweisen, dass sowohl Offline-Zeiten wie auch ein bewusster Konsum von bestimmten Informationen hilfreich sein kann. Sprechen Sie gegebenenfalls auch Eltern an, wenn Sie erfahren, dass Kinder immer wieder Bildern ausgesetzt werden, die sie nicht einordnen können.

### Resilienz stärken

Resilienz bezeichnet die Widerstandsfähigkeit einer Person im Angesicht von Krisen. Zentraler Inhalt ist es somit, dass Resilienz erworben wird in der Auseinandersetzung mit schwierigen Themen. Als zentrale Elemente gelten:

Optimismus. Was gibt es in meinem Leben, das gut ist? Wofür bin ich dankbar? Hier geht es darum, das Gute im Schlechten zu sehen. Aber auch eine Orientierung im sozialen Netz: Wem geht es ähnlich wie mir? Wer kann mich unterstützen? Wen kann ich unterstützen?

### Beratung durch das SIBUZ

Wenn Sie im Umgang mit Ihren Schülerinnen und Schülern bei wahrgenommenen Ängsten und auch bei Konflikten weitere Beratung benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihr zuständiges SIBUZ.

### Weiterführende Literatur bei Angststörungen

- Angststörungen z.B. Schmidt-Traub, S. (2015). Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter: Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher. Hogrefe.
- Krieg erklären (Grundschulalter) z.B. Spilsbury, L. et al. (2019). Weltkugel 3: Wie ist es, wenn es Krieg gibt? Alles über Konflikte - Große Fragen kindgerecht erklärt. Gabriel Verlag.

### Autorinnen dieser Ausgabe:

Prof. Dr. Julia Asbrand, Institut für Psychologie, HU Berlin

Prof. Dr. Claudia Calvano, Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie, FU Berlin

Redaktion: SenBJF II A 2 / I A 4

Foto: pixabay