

Wie spricht man mit seinem Kind über den Krieg?¹ – Fakten für Familien

Nach vielen Jahren des Friedens in Europa gibt es erneut Krieg, sozusagen vor der Haustür, in der Ukraine, mit einer breiten Berichterstattung in Fernsehen und Medien. Eltern sind unweigerlich damit konfrontiert, Kindern den Krieg erklären zu müssen. Obwohl das für Eltern sehr schwierig ist – insbesondere, wenn Bekannte und Verwandte betroffen sein können - sind diese Gespräche ungeheuer wichtig. Sie geben Eltern die Möglichkeit, dafür zu sorgen, dass ihre Kinder sich weiterhin hinreichend sicher fühlen und die Welt besser verstehen, in der wir leben.

Die folgenden fachlichen Hinweise informieren Familien zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen in Fragen eines militärischen Konflikts.

Dem Kind zuhören

- *Der richtige Zeitpunkt*
Schaffen Sie einen Ort und einen Zeitpunkt, an dem Kinder ihre Fragen stellen können. Beantworten Sie Fragen und drängen Sie ihr Kind nicht zum Reden – es wird Ihnen den passenden Zeitpunkt mitteilen, sofern Sie aufmerksam sind.
- *Vorstellungskraft von Kindern berücksichtigen*
Denken Sie daran, dass Kinder dazu neigen, Situationen zu personalisieren, sich etwa Schuldige und Aggressoren genau vorzustellen oder diejenigen, die vom Krieg betroffen sind, wie Freunde und Verwandte, Kinder, die im Fernsehen zu sehen waren etc.
- *Eigene Verarbeitung zulassen*
Helfen Sie den Kindern, Wege zu finden, sich auszudrücken. Manche Kinder möchten lieber malen anstelle zu sprechen, möchten Dinge mit Spielzeug nachstellen, oder Geschichten rund um die Ereignisse erfinden. Dabei ist es unerheblich, ob es realitätsnahes Spielzeug in Ihrem Haushalt gibt - Angriffe mit Panzern oder einen Häuserkampf zu simulieren, benötigt keine lebensnahen Miniaturen. Solche „Kriegsspiele“ dürfen nicht verboten werden, sie sind eine wichtige Möglichkeit für die Kinder, das was sie um sich herum wahrnehmen, zu verarbeiten. Wenn Kinder lieber malen, sollten Eltern sich danach Zeit nehmen, die Bilder anzuschauen, zu kommentieren und mit den Kindern Worte zu finden. Vielleicht kann man so ein Bild auch an eine Zeitung schicken, die dem Kind bekannt ist, oder an eine Fernsehredaktion. Jugendliche mit ihrer großen Kreativität erfinden z.B. gerne ein

¹ mit Anleihen an die „facts for families“ des US-Kinderpsychiatrieverbandes AACAP (2020) Terrorism and war: how to talk to children

Gedicht oder ein Lied, auch dabei können Eltern z.B. die Verbreitung unterstützen. Ein zwanghaftes Beschäftigen etwa mit Computer-Kriegsspielen über Stunden schafft aber keine Erleichterung und sollte begrenzt werden, denn es stellt durch die vorgefertigten Szenen keine eigene Verarbeitung dar.

Die Fragen der Kinder beantworten

- *Auf Vertrauen und Offenheit setzen*
Tragen Sie als Eltern oder Lehrer:in dazu bei, eine vertrauensvolle, für Fragen offene Atmosphäre zu schaffen. Damit helfen Sie den Kindern am ehesten, die Probleme in der Welt zu verarbeiten - die für niemanden von uns einfach zu erklären sind - und emotionale Probleme zu vermeiden.
- *Verständlich bleiben*
Benutzen Sie Worte und Zusammenhänge, die Ihr Kind verstehen kann. Erklären Sie dem Alter des Kindes entsprechend. Überladen Sie das Kind nicht mit Informationen. Je jünger das Kind, umso weniger wird es die volle Tragweite eines Krieges begreifen können.
- *Ehrlich sein*
Geben Sie Kindern ehrliche Antworten und Informationen. Kinder bemerken es, wenn Sie nicht ehrlich sind. Akzeptieren Sie zunächst alle Gefühlsregungen Ihres Kindes – Krieg ist eine sehr schwer zu erklärende Angelegenheit.
- *Frageschlaufen anerkennen*
Stören Sie sich nicht daran, wenn Ihr Kind immer wieder die gleichen Fragen stellt – das könnte ein Weg für Ihr Kind sein, sich Verlässlichkeit und Sicherheit zu verschaffen.
- *Transparenz eigener Gedanken und Gefühle ermöglichen*
Lassen Sie ihre Kinder an den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten und der eigenen Entrüstung teilhaben – eine Bewertung ist wichtig, ohne jedoch Menschen, oder Gruppen von Menschen, dabei zu diskriminieren. „Die Russen“ sind z.B. nicht alle Aggressoren, viele Menschen setzen sich überall auf der Welt für den Frieden ein. Ihre Kinder beobachten sehr genau, wie sich Erwachsene zu den wichtigen Fragen verhalten, sie lernen an Ihrem Beispiel. Aber belasten Sie Ihre Kinder nicht allzu sehr mit konkreten eigenen Sorgen.
- *Keine Fragen sind auch ok – viele Kinder sind robust*
Stellen Sie Bewältigungsstrategien Ihres Kindes nicht infrage. Wenn ein Kind sich damit beruhigt, dass alles ja sehr weit weg geschieht, belassen Sie es dabei – Ihr

Kind mag genau diesen Gedanken brauchen, um sich weiterhin sicher zu fühlen. Lassen Sie Kinder Kinder sein – spielen, Spaß haben und lachen. Manche Kinder möchten gar nicht viel über die Ereignisse sprechen oder nachdenken. Es ist völlig in Ordnung, wenn sie lieber Ball spielen oder auf Bäume klettern. Die meisten Kinder, auch diejenigen, die schon schlimme Erlebnisse hinter sich gebracht haben, sind recht robust und gehen ohne Schaden durch schwierige Zeiten im Leben.

Bei den eigenen Routinen bleiben und Unterstützung anbieten

- *Den Alltag nicht vergessen*
Halten Sie den üblichen Tagesablauf aufrecht – trotz Sondersendungen oder Diskussionen, die Sie als Erwachsene für nötig halten. Nehmen Sie sich auch bei eigener Besorgtheit genügend Zeit für den Familienalltag – dessen Verlässlichkeit trägt viel zur Sicherheit bei.

- *Konkrete Hilfe überlegen*
Wichtig ist, dass vermittelt wird, was man tun kann (z.B. Geld spenden für die Versorgung der 7,5 Millionen Kinder in der Ukraine, die vom Krieg bedroht sind; z.B. sich vorbereiten darauf, dass es bald neue geflüchtete Kinder in der Nachbarschaft oder der Klasse geben könnte die Unterstützung gebrauchen können; ein paar ukrainische Worte heraussuchen).

- *Zuwendung und professionelle Unterstützung bei Stress und Angst*
Kinder, die bereits früher Bedrohung oder Verluste erlebt haben, können besonders sensibel auf die Nachrichten reagieren. Sie brauchen gegebenenfalls besonders viel Zuwendung und Sicherheit. Sollte sich ein Kind stark mit Krieg und Kämpfen beschäftigen und dadurch unter viel Stress geraten, kann professionelle Hilfe erforderlich sein. Sollten sich Symptome zeigen wie andauernde Schlafstörungen, durchgängige bedrohliche Gedanken oder angstmachende Bilder, intensive Angst vor dem Sterben, oder Anklammerung an Eltern und Schulvermeidung, ist eine Beratung beim Kinder- und Jugendpsychiater oder einer Beratungsstelle zu empfehlen.

Kontakt

DGKJP Geschäftsstelle
Reinhardtstraße 27B
10117 Berlin
E geschaeftsstelle@dgkjp.de