Wie soll man mit Kindern über Krieg sprechen?

Medienberichte über den Krieg in der Ukraine erreichen in diesen Tagen auch viele Kinder. Fotos, Videos und viele andere Informationen aus dem Kriegsgebiet können Kinder verstören und verängstigen. Eltern stehen deshalb vor einer schwierigen Herausforderung: Wie sollen sie mit ihren Kindern über das Geschehene sprechen? Und welcher Umgang mit der Medienberichterstattung ist angebracht? Zu solchen Fragen werden mit diesem Merkblatt einige Hinweise gegeben.

Ernst nehmen

Nehmen Sie die Sorgen und Ängste von Kindern ernst. Machen Sie sich bewusst, dass Kinder auch in den letzten Jahren schon mit sehr vielen Belastungen konfrontiert worden sind: Die Coronavirus-Pandemie und mehrere Naturkatastrophen haben ohnehin schon deutliche Spuren hinterlassen. Umso wichtiger ist es jetzt, dass Kinder besondere Aufmerksamkeit erfahren und man sich gut um sie kümmert.

Sprechen und Zuhören

Drängen Sie Kindern zunächst einmal keine Gespräche über den Krieg oder ihr Befinden auf. Zeigen Sie sich jedoch gesprächsbereit. Achten Sie auf mögliche Signale, die verdeutlichen, dass ein Kind etwas „mit sich herumträgt" oder „loswerden möchte" – und hören Sie aufmerksam zu, wenn Kinder von sich aus über den Krieg reden.

Beantworten Sie Fragen möglichst sachlich, offen und ehrlich. Antworten Sie aber „dosiert", mit eher kurzen und einfachen Aussagen. Weitschweifende Vorträge können rasch überfordern, es sei denn, ein Kind fragt explizit immer weiter nach.

Versuchen Sie mit ihren Ausführungen nicht, das Kriegsgeschehen „herunterzuspielen", um Kinder vermeintlich zu schützen. Dass der Krieg tatsächlich eine sehr bedrohliche Situation ist, haben viele Kinder ohnehin längst erkannt.

Äußern Sie aber auch nichts, was unnötig zusätzliche Ängste auslösen könnte. Spekulationen über etwaige Folgen des Krieges oder eine befürchtete Ausbreitung des Krieges sind Kindern gegenüber z. B. unangebracht.

Sicherheitsgefühl stärken

Nach Möglichkeit sollte das Sicherheitsgefühl von Kindern gestärkt werden, beispielsweise durch gemeinsame Aktivtäten sowie noch mehr Zeit als sonst für liebevolle Zuwendung, Nähe und vertrauensvolles Miteinander.

Ganz in Ruhe aus einem Kinderbuch vorzulesen, vermittelt Geborgenheit und lenkt auch ein wenig ab. Ebenso könnte es hilfreich sein, wenn ein Kind mit seinen vertrauten Bezugspersonen einen besonders schönen Ausflug unternehmen kann.

Darüber hinaus kann jeder Tag mit einem Mut machenden Ritual begonnen und auch abgeschlossen werden, etwa einem Segensspruch, einem kurzen Gebet oder einer anderen, Halt gebenden Aktivität.

Dieses Merkblatt wurde erstellt von Prof. Dr. Harald Karutz – www.harald-karutz.de (Version 5 vom 25.02.2022)

Aufmerksamkeit auf positive Aspekte lenken
Lenken Sie die Aufmerksamkeit von Kindern auf positive Aspekte. Machen Sie z. B. deutlich, dass international sehr viel unternommen wird, um den Krieg rasch wieder zu beenden. Weisen Sie auf Spendensammlungen, Demonstrationen für Frieden, Lieferungen von Hilfsmaterialien sowie Rettungskräfte vor Ort hin, die sich um verletzte Menschen kümmern. Sprechen Sie auch darüber, wie Menschen sich gegenseitig trösten, in Sicherheit bringen und für Unterstützung sorgen können.

Medienberichte auswählen und dosieren
Kleinkinder sollten Bilder und Videos aus dem Kriegsgebiet grundsätzlich nicht zu sehen bekommen. Erst ab dem Grundschulalter ist es nicht mehr sinnvoll, Kinder von Medienberichten pauschal fernzuhalten. Lassen Sie Ihre Kinder mit solchen Medienberichten jedoch keinesfalls allein. Schauen Sie einzelne Meldungen, insbesondere spezielle Kindernachrichten, ggf. gemeinsam an.

Zudem sollte der Medienkonsum begrenzt werden: Häufige Wiederholungen von schrecklichen Bildern und Videos können stark belasten. Und schützen Sie Ihre Kinder vor Medienberichten, wenn sie darauf besonders ängstlich reagieren.

Aktivität ermöglichen
Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, ob es etwas gibt, was sie im Augenblick selbst tun könnten. Kinder könnten z. B. symbolisch eine Kerze anzünden oder in einem Brief aufschreiben, was sie den Menschen im Kriegsgebiet gerne mitteilen würden.

Wenn es eine Frage gibt, die Sie nicht beantworten können, gestehen Sie dies ganz ehrlich ein. In einem solchen Fall können Sie sich gemeinsam auf die Suche nach einer klugen Antwort machen. Sprechen Sie beispielsweise mit weiteren Bezugspersonen oder suchen Sie im Internet – aber nur auf seriösen Nachrichtenseiten für Kinder – nach weiteren Informationen, die hilfreich sind.

Eigene Betroffenheit verständlich machen
Verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht. Kinder spüren rasch, wenn Ihnen etwas vorenthalten wird und fühlen sich dann u. U. betrogen oder ausgegrenzt. Erklären Sie ggf., warum Sie auch selbst besorgt oder traurig sind, damit Kinder Ihr Verhalten angemessen einordnen können.

Mögliche Reaktionen beachten
Kinder können in der aktuellen Situation unterschiedliche Reaktionen zeigen. Dazu gehören z. B. Konzentrationsschwierigkeiten, Alpträume, Ängstlichkeit, eine ausgeprägte Anhänglichkeit oder auch Gereiztheit und Aggressivität. Manche Kinder bringen ihre Befindlichkeit auch in Zeichnungen oder in ihrem Spiel zum Ausdruck.

Solche Reaktionen sind zunächst normal, zeigen Sie Verständnis dafür. In den meisten Fällen klingen diese Reaktionen nach kurzer Zeit wieder ab. Wenn sie jedoch sehr stark ausgeprägt sein sollten oder mehrere Wochen anhalten, sollten Sie sich an eine Fachkraft wenden. Manchmal kann professionelle Unterstützung bei der Bewältigung des Erlebten notwendig sein. Scheuen Sie sich dann nicht, diese in Anspruch zu nehmen! Auch wenn Sie selbst verunsichert sind und weitere Fragen zum Umgang mit Ihren Kindern haben, sollten Sie fachlichen Rat einholen.

Erziehungsberatungsstellen sowie die Fachkräfte aus dem Bereich der (Schul-) Psychologie, der Schulseelsorge sowie der Schulsozialarbeit können sicherlich weitere Hinweise geben. Ein „Elterntelefon" ist unter der Rufnummer 0800-111 0 550 erreichbar. Kinder und Jugendliche können sich zudem selbst jederzeit an die „Nummer gegen Kummer" 116 111 wenden.