



Mit Kindern über den Krieg reden

Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten

■ Peggy Puhl-Regler, Alexandra Hoff-Ressel, Dr. Peter Wendl

Was lange Zeit undenkbar erschien, hat sich in den letzten Tagen leider als brutale Realität herausgestellt: In Europa tobt nach vielen Jahren des Friedens wieder ein schrecklicher Krieg. Schlagartig wurde uns mit dem völkerrechtswidrigen Überfall Russlands auf die Ukraine klar, dass auch im 21. Jahrhundert das Recht und die Demokratie verteidigt werden müssen. Schlimmer noch, der Krieg verursacht millionenfaches Leid, das uns alle berührt. Die Bilder von militärischen Auseinandersetzungen, Zerstörungen, Flucht, Toten und Verwundeten erreichen uns täglich über die Medien und lassen dadurch Fragen in den Wohnzimmern der Familien aufkommen, für die oft selbst uns Erwachsenen die Antworten fehlen.



Der Versuch, die belastenden und ängstigen Themen wie Krieg, Flucht, militärische Aufrüstung und wechselnde Bedrohungslagen von Kindern fernzuhalten, um sie vermeintlich zu schützen, wird nicht immer funktionieren. Denn im Freundeskreis, im Kindergarten, in der Schule und in den Medien wird vieles bereits thematisiert. Genauso wie sich das zufällige Aufschnappen von Unterhaltungen und Bildern nur sehr schwer ver-

meiden lässt. Und auch wenn die Gespräche über den Konflikt vor den Kindern vermieden werden, die dazugehörigen Gefühle der Erwachsenen lassen sich nicht verbergen. Insbesondere bei solch bedrückenden Themen gilt es zu bedenken, dass Kinder über kein ausreichendes Hintergrundwissen verfügen, um die Eindrücke einordnen zu können. Außerdem haben jüngere Kinder unter Umständen noch keinen passenden Wortschatz, um sich entsprechend auszudrücken. So ist es umso wichtiger, sie mit ihren Fragen, Ängsten und Nöten unbedingt ernst zu nehmen und darauf einzugehen. Hier kann es gerade bei Kindern bis ins Grundschulalter hilfreich sein, die dazugehörigen Gefühle zu benennen und in Worte zu fassen.

Da Kinder oftmals nur rudimentäres Wissen zu einem Thema haben, sollte zu Beginn eines Gesprächs geklärt werden, was sie bereits dazu wissen. Weiterführende Erklärungen zu den Schreckensmeldungen aus den Nachrichten sollten auf das Wichtigste beschränkt werden. Um Kindern etwas zu erklären und begreiflich zu machen, braucht es keinesfalls die ganze „ungeschönte“ Wahrheit. Je nach Alter können Kinder Sachverhalte und Gegebenheiten noch gar nicht vollumfänglich erfassen. Vielmehr ist es wichtig, ihnen die für sie notwendigsten Informationen knapp und möglichst neutral darzustellen. Sie brauchen nur diejenigen, die sie wirklich wissen müssen, um einen



Sachverhalt besser verstehen und einschätzen zu können.

Nahezu immer gilt für das Gespräch mit Kindern der Leitsatz: Es muss nicht alles gesagt werden, aber alles, was gesagt wird, sollte wahr sein. Hilfreich zu wissen ist, dass Kinder mit entsprechender Unterstützung auch mit belastenden Themen umgehen können. Sachkenntnis und eine zugewand-

te Person (das müssen nicht immer die Eltern sein) tragen dazu bei, für Klarheit zu sorgen. Bei unklaren Vorstellungen und unbekanntem Themen ohne Begleitung durch Erwachsene suchen Kinder mit Hilfe ihrer Phantasie nach eigenen Erklärungen, die nicht selten angsteinflößender sein können als die Wirklichkeit. Ein offener und vor allem ehrlicher Umgang mit schwierigen Themen erleichtert es Kindern, darüber zu sprechen. Ein Verschweigen hingegen verunsichert sie und schürt oft unnötige Ängste, da sie sich gedanklich Erklärungen konstruieren, die meistens mit der Realität wenig zu tun haben. Wenn Eltern mit schwierigen Themen offen umgehen, erlernen auch Kinder die notwendige Offenheit im Umgang damit. Die Haltung der Erwachsenen, insbesondere der Eltern, kann das Verhalten der Kinder positiv wie negativ sehr stark beeinflussen. Die Angst der Eltern etwa verstärkt die Unsicherheit der Kinder. So ist es wichtig – so gut es eben geht – ruhig zu bleiben, um ihnen ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln. Dabei brauchen die Sorgen der Erwachsenen aber nicht unter den Tisch zu fallen, sondern können ehrlich benannt werden.

Kindern und Jugendlichen hilft es gerade in Krisenzeiten, an Alltagsroutinen festzuhalten. Regelmäßig die Kita und die Schule zu besuchen, Freunde zu treffen, eigenen Hobbys und Freizeitbeschäftigungen nachzugehen, ist

d a n n
b e -
son-

Wichtig zu wissen

Kinder von 0 bis 6 Jahren

- Säuglinge, Klein- und Kindergartenkinder spüren Stimmungen und Anspannungen innerhalb der Familie. Sie reagieren mit Verletzbarkeit, Verwirrung und Stress.
- Sie fokussieren sich auf ihre unmittelbaren Bezugspersonen, sind evtl. verunsichert und warten deren Reaktionen ab.

Schulkinder von 6 bis 12 Jahren

- In diesem Alter beginnen sich Kinder mit gesellschaftlichen Themen auseinanderzusetzen. Nehmen Sie ihre Fragen unbedingt ernst und gehen Sie darauf ein.
- Schulkinder reagieren ganz unterschiedlich auf belastende Themen. Versuchen Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen, um ein Bild seiner Gefühle und Eindrücke zu bekommen.

Jugendliche ab 12 Jahren

- Der Umgang von Jugendlichen mit belastenden Eindrücken ist ganz unterschiedlich. Ein äußerliches Desinteresse muss nicht bedeuten, dass dem auch so ist. Vielmehr gilt es ihnen immer wieder Gesprächsangebote zu machen.
- Sorgen und Ängste werden in dieser Altersgruppe lieber mit Freunden oder mit Gleichaltrigen („Peergroup“) besprochen als mit den Eltern. Umso wichtiger kann es sein, unaufdringlich immer wieder Gesprächsangebote zu machen und offen für Reaktionen zu sein.

ders
wich-
tig.

5 TIPPS

1. Nehmen Sie die Sorgen und Gefühle Ihrer Kinder ernst und gehen Sie darauf ein.
2. Für Fragen der Kinder gilt: Sie müssen Kindern nicht alles sagen. Aber was Sie sagen, sollte wahr sein.
3. Sprechen Sie mit Ihrem Kind seinem Alter entsprechend über Ihre eigenen Ängste und Sorgen, ohne es dabei zu überfordern. Denn Kinder haben feine Antennen und bekommen mit, dass Sie etwas belastet.
4. Halten Sie Alltagsroutinen bei und vermitteln Sie Zuversicht und Ruhe, um Geborgenheit und Sicherheit zu geben.
5. Vermeiden Sie die unnötige Konfrontation der Kinder mit dramatischen Kriegsbildern oder Filmen (z. B. in Nachrichten, Zeitung, Handy etc.).

Der Krieg in den Medien

Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten

Ganz selbstverständlich und immer früher haben Kinder Kontakt zu Medien

wie Internet, Radio und Fernsehen.

Dadurch können sie aber auch mit Informati-

onen und Bildern konfrontiert werden, denen sie nicht gewachsen

sind und die sie belasten. Das Gleiche gilt für Printmedien wie Tageszeitungen oder Zeitschriften. Die Texte können zwar von jüngeren Kindern (noch) nicht gelesen werden. Das dort Abgebildete ist aber häufig nicht für Kinderaugen geeignet - insbesondere bei Berichterstattungen aus Kriegs- und Krisengebieten!

Für Kinder bis ins Grundschulalter

sind es vor allem die Flut an Bildern sowie Inhalte, die nicht ihrem Entwicklungsstand angepasst sind. Da sie das, was sie sehen, nicht einordnen und verstehen, können sie schnell überfordert werden.

Jüngere Kinder tun sich noch schwer, sich sprachlich auszudrücken. Vieles wird bildlich und über die Gefühlsebene verarbeitet. Hilfreich kann es daher sein, z. B. durch gemeinsames Spielen oder Malen Einblick in die Gefühlswelt des Kindes zu bekommen.

Für ältere Schulkinder und Jugendliche

ist der Umgang mit den verschiedensten Medien alltäglich. Sie nutzen diese neben dem Austausch mit Gleichaltrigen und im Freundeskreis jedoch auch, um sich über das ak-



tuelle Tagesgeschehen und Politik zu informieren. Nicht immer kön-

nen ältere Kin-

der – egal wie

„erwach-

sen“ sie

sonst

er-

schei-

nen – mit

dem Gese-

henen bzw.

Gehörten gut umge-

hen. Indem ihnen signalisiert wird:

„Ich nehme dich und deine Gefühle ernst.“, hilft es ihnen, sich dem Erwachsenen gegenüber zu öffnen.

In gemeinsamen Gesprächen steht nicht im Vordergrund, möglichst viel zu informieren oder über alles Bescheid zu wissen, sondern authentisch zu bleiben.

Nicht immer kann eine Frage gleich beantwortet werden. Ältere Kinder können damit gut umgehen, wenn eine Antwort zeitnah nachgeliefert wird.

Deshalb gemeinsam möglichst ausgesuchte Berichte/Informationen ansehen oder lesen, um die Möglichkeit zu haben

- durch Nähe, Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln,
- aufkommende Fragen gleich beantworten zu können und
- auf belastende Gefühle sofort einzugehen.

Werden Sie sich bewusst, dass die Berichte/Informationen auch bei Ihnen negative Gefühle auslösen können. Diese lassen sich nur schwer unterdrücken und Kinder haben feine Antennen für Stimmungen in der Familie.

Indem Sie aber altersgerecht darüber spre-

„Kannst du im Einsatz auch sterben?“

Wenn Kinder die schwerste Frage stellen
Kinder aus Soldatenfamilien sind sich oft früh der Bedeutung von Krieg und Gefahr bewusst. Sie fragen sich, ob ihrem Papa oder ihrer Mama als Soldat oder Soldatin etwas zustoßen könnte. Besonders herausfordernd ist die Frage:

„Kannst du im Einsatz auch sterben?“

Floskeln wie „Nein, es wird nichts passieren“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben“ helfen nicht weiter. Denn die Sorge um das Elternteil ist berechtigt und darf angesichts des Soldatenberufs nicht ignoriert werden. Fragen und Befürchtungen müssen ernst genommen werden, ohne unnötig Angst zu machen. Eine Beispielantwort könnte wie folgt lauten:

„Wir sind gut ausgebildet und geben als Kameraden und Kameradinnen gegenseitig aufeinander acht. Aber ich werde auch sehr gut auf mich aufpassen und alles dafür tun, dass ich wieder gesund zu Dir heimkomme.“

Eine solche Antwort vermittelt einem Kind, dass es ernst genommen wird. Indem Sie auf die Vorbereitung, Kameradschaft und Vorsicht hinweisen, ohne „unehrliche“ Sicherheit vorzutäuschen. Auch hier gilt wieder die Faustregel:

Es muss dem Kind nicht alles gesagt werden. Aber was gesagt wird, sollte wahr sein.

Weiterführenden Publikationen des ZFG rund um Auslandseinsätze, Fernbeziehung und Ängste

Mitarbeiter/innen der Bundeswehr erhalten alle Publikationen kostenlos beim Katholischen Militärpfarramt am Standort



IMPRESSUM

Texte: Peggy Puhl-Regler, Alexandra Hoff-Ressel, Dr. Peter Wendl
Layout: Alexandra Hoff-Ressel
Bildnachweis: Titelseite oben: ONYXprj/istock, Titelseite unten: Viogmyr/istock,
Seite 3: Sulki Choi/istock

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt
Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG)
Marktplatz 4
85072 Eichstätt
Tel.: 08421/93 21146
E-Mail: zfg-projekt@ku.de Homepage: www.ku.de/zfg-kmba



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Z | F G

Zentralinstitut
für Ehe und Familie
in der Gesellschaft
Center for marriage
and family in society

