



# Mit Kindern über den Krieg reden

## Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten

■ Peggy Puhl-Regler, Alexandra 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 ängstigenden 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 vermeiden 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 notwendigen 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 zugewandte 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 dann besonders wichtig.

## 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.

### 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 Informationen 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 aktuelle Tagesgeschehen und Politik zu informieren. Nicht immer können ältere Kinder – egal



wie „erwachsen“ sie sonst erscheinen – mit dem Gesehenen bzw. Gehörten gut umgehen. 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 sprechen, ermutigen Sie Ihr Kind, seine eigenen Gefühle zu zeigen.*

## Allgemeine Buchempfehlungen

Wie ist es, wenn es Krieg gibt?  
Alles über Konflikte.

Wie ist es, wenn man kein zuhause hat?  
Alles über Flucht und Migration.



Gabriel Verlag

## Weiterführende Links

- [www.kindersache.de](http://www.kindersache.de) (Kinderhilfswerk speziell für Kinder und ihre Fragen)
- [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) (krieg-in-europa-wir-sind-da-und-hoeren-zu)
- [www.ku.de/forschung/forschungsinfrastruktur/forschende-institutionen/zentralinstitut-fuer-ehe-und-familie-in-der-gesellschaft/publikationen/workingpapers](http://www.ku.de/forschung/forschungsinfrastruktur/forschende-institutionen/zentralinstitut-fuer-ehe-und-familie-in-der-gesellschaft/publikationen/workingpapers) (Ängste von Kindern aus Soldatenfamilien)
- [www.ku.de/zfg](http://www.ku.de/zfg) (Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft)

## IMPRESSUM

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

Homepage: [www.ku.de/zfg](http://www.ku.de/zfg)



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT  
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Z | F G

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

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