

UKRAINE

## Wie können Eltern mit ihren Kindern über Krieg sprechen?

Aktualisiert: 21.03.2022, 06:10 | Lesedauer: 4 Minuten

Frank Schulze



Der Krieg in der Ukraine beschäftigt Kinder und Jugendliche sehr. Eltern und Bezugspersonen fällt es of schwer, den richtigen Umgang damit zu finden.

Foto: Privat / dpa

Die Bilder vom Krieg in der Ukraine gehen um die Welt. Auch Kinder werden damit konfrontiert. So sollten Eltern reagieren.

Elmshorn. **Der Krieg in der Ukraine ist überall präsent**, es gibt eine Flut von Informationen, Bildern und Eindrücken. Dabei ist es fast unvermeidlich, dass auch Kinder damit konfrontiert werden. Und so ist es auch kaum verwunderlich, dass die Online-Veranstaltung des **Elmshorner Vereins Wendepunkt** mit dem Titel „**Mit Kindern über Krieg sprechen**“ auf eine ausgesprochen große Resonanz gestoßen ist: An der Veranstaltung haben 1000 Fachkräfte und Eltern teilgenommen. Aus ganz Deutschland und sogar aus Luxemburg hatten sich Interessierte zugeschaltet, sodass der Wendepunkt seinen Zoom-Account erhöhen musste.

### Elmshorn: Schwieriger Umgang für Eltern mit dem Thema Krieg

„Das macht deutlich, wie groß der Informationsbedarf zu diesem Thema ist. Die Fragen der Teilnehmenden haben gezeigt, wie sehr die Kinder und Jugendlichen dieses Thema beschäftigt – und wie schwer es für die Bezugspersonen ist, einen guten Umgang damit zu finden“, betont Wendepunkt-Sprecherin Michaela Berbner.

Eltern hätten bei der Veranstaltung berichtet, welche Ängste ihre Kinder haben: Ein Sechsjähriger will wissen, was passiert, wenn eine Atombombe abgeworfen wird, eine Zwölfjährige hat einen „Notfall-Rucksack“ gepackt, eine Neunjährige hat ganz viel Angst, weil ihr Vater, der Soldat ist, demnächst in die Nähe des Kriegsgebiets verlegt wird. Erzieher und Lehrkräfte berichteten davon, dass manche Eltern nicht wollen, dass über dieses Thema überhaupt gesprochen wird – die Kinder es aber sehr beschäftigt. Es wird Krieg gespielt, auf dem Pausenhof wird abgestimmt, wer für wen ist, russischstämmige Kinder werden angefeindet.

## **Elmshorn: Erwachsenen fällt es oft schwer, die richtigen Worte zu finden**

Fest steht, so Michaela Berbner: Kinder haben viele Fragen. In der aktuellen Situation falle es vielen Erwachsenen schwer, gute Worte zu finden für das, was passiert. Auch seien viele Bezugspersonen verunsichert, ob man überhaupt mit Kindern über so belastende Dinge wie Krieg und Gewalt sprechen sollte, die einen ja selbst oft sprachlos machen.

Der klare Appell der beiden Referent:innen der Online-Veranstaltung, Elisabeth Hüttche und Jan Vespermann, lautet: Wenn die Kinder Fragen haben, dann unbedingt mit ihnen über das Thema sprechen! Den Kindern und Jugendlichen zunächst zuhören, welche Fragen sie haben und welche Ängste. „Die Gefühle der Kinder dabei nicht einfach beruhigen nach dem Motto ‚Du brauchst keine Angst zu haben‘ – das wertet die Gefühle der Kinder ab“, betont Dipl.-Psychologin Elisabeth Hüttche. „Die Kinder lieber fragen, was man gemeinsam tun kann, damit die Angst weniger wird.“

## **Elmshorn: Hilfreich kann auch die sogenannte UND-Technik sein**

Den Kindern dann altersgerechte Erklärungen und Informationen geben – gerade bei jüngeren Kindern nach dem Grundsatz „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Eine Möglichkeit, angesichts des schweren Themas ein positives Gegengewicht zu schaffen, ist die UND-Technik: „Es gibt gerade Krieg und Leid – UND es gibt aber auch viele Menschen, die helfen“, sagt die Psychologin. Mit den Kindern gemeinsam Kindernachrichten wie „Logo!“ oder „Neuneinhalb“ gucken. Bei älteren Schulkindern auf den Medienzugang achten und gegebenenfalls über den Umgang mit Fake-News sprechen. „Sprechen löst Probleme – über Dinge nicht zu sprechen ist dagegen ein Problem“, betont auch Dipl.-Sozialpädagoge Jan Vespermann. „Wenn ein Kind sehr ängstlich ist, muss man genau hingucken, ob vielleicht noch mehr dahintersteckt.“

Es gehe darum, kompetente Bezugsperson für die Kinder und Jugendlichen zu sein. Den Zugang zu belastenden Eindrücken zu begrenzen und positive Gegenpole aktiv zu gestalten. Schulkindern helfe es möglicherweise, wenn sie in einem kleinen Rahmen aktiv werden können – Spenden sammeln, ein Plakat malen oder ähnliches. Jüngere Kinder verarbeiteten die Eindrücke meistens im Spiel – es sei also vollkommen normal, wenn sie Krieg spielen. Anstatt es zu verbieten, sollte man lieber auf die Einhaltung bestimmter Regeln achten („wir verletzen niemanden“) und zuhören, was die Kinder beschäftigt.

Wenn Bezugspersonen gerade selbst emotionalen Stress erlebten, sollten sie darauf achten, dass sie den Kindern vermitteln, dass dieser Stress nichts mit ihnen zu tun hat.