

Wenn Sie mit Ihrem Kind über den Krieg sprechen, sollten Sie 3 Grundsätze kennen

(Focus-Online vom 24.02.2022)

Die Bilder, die uns aus der Ukraine erreichen, schockieren viele. Kinder oft umso mehr, sie stellen viele Fragen. Eltern sollten mit ihnen offen über den Krieg sprechen. Wie das geht und was Kinder je nach Alter brauchen, erklärt Psychologin Felicitas Heyne.

[Russland](#) hat seinen Angriff auf die Ukraine begonnen. Die Truppen von Präsident [Wladimir Putin](#) greifen mehrere ukrainische Städte an. Bilder und Videos zeigen schwere Explosionen und Artilleriefeuer.

Gerade Kinder können Berichte darüber schnell verunsichern. Viele Eltern sind zum ersten Mal mit besorgten Fragen konfrontiert.

Es ist ein unbequemes Thema. Doch es lohnt sich, es nicht wegzuschieben, sondern offen darüber zu reden. Denn alle können dabei etwas fürs Leben mitnehmen. Davon ist Felicitas Heyne überzeugt. Mit der Diplom-Psychologin und Familientherapeutin sprach FOCUS Online bereits anlässlich anderer Krisen in der Welt. Ihre Ratschläge sind für den Russland-Ukraine-Krieg genauso aktuell. „Wer gemeinsam mit dem Kind nach Möglichkeiten sucht, Ängste abzubauen, gibt ihm direkt eine generelle Strategie mit, wie es lernt, mit Unbehagen umzugehen“, erklärt Heyne.

Wie lässt sich Krieg also den Kindern erklären? Sie brauchen Antworten, die ihre Gefühle auffangen und sie informieren – Klein- und Vorschulkinder andere als Grundschulkinder und Teenager.

Worüber sollten Eltern mit Kindern sprechen?

„Eltern sollten über alles sprechen, wonach die Kinder fragen“, sagt Felicitas Heyne. Dazu gehören auch die unangenehmen Dinge wie der Krieg. Ganz entscheidend sei, dass Eltern erst einmal viele Rückfragen stellen, um das Kind abzuholen.

Beispielsweise:

- *Was bringt dich auf die Frage?*
- *Was/welche Bilder hast du gesehen?*
- *Was glaubst du, dass dieses Wort bedeutet?*

„Das hilft dabei, ein Gefühl zu entwickeln, worum es dem Kind wirklich geht“, erklärt die Familientherapeutin. Denn je jünger die Kinder sind, umso schwieriger sei das. Eltern sollten herausfinden, ob und welche Sorgen dahinterstecken oder ob das Kind gerade einfach nur neugierig ist.

Für die Antworten helfen Eltern drei Grundsätze:

1. Beantworten Sie alle Fragen – und nur diese

Beantworten Sie alle Fragen und nichts, was das Kind nicht gefragt hat. „Das bedeutet nicht, dass Eltern gezielt etwas verschweigen sollen, aber Eltern sollten nicht wie Lexikon alles zum Thema herunterrattern“, rät Felicitas Heyne. Sie sollten immer auf den Wissensstand des Kindes eingehen.

2. Sprechen Sie offen über die Ereignisse

Das heißt, Sie sollten nichts beschönigen. Allerdings sollten Sie auch keine Panik verbreiten und auf grausame Details oder schillernde Ausführungen verzichten.

3. Bleiben Sie sachlich, blenden Gefühle aber nicht aus

Gerade kleine Kinder haben oft magische Vorstellungen und ergänzen, was sie nicht wissen aus ihrer Fantasie. Darum sollten Eltern sachlich bleiben und ihre Ängste nicht an die Kinder übertragen. Ausblenden lassen sich diese aber natürlich auch nicht, denn „Kinder haben sehr sensible Sensoren für solche Stimmungen“, sagt die Psychologin. Darum sei es oft besser zu sagen: Ich mache mir auch manchmal Sorgen. Lass uns gemeinsam auf die Suche gehen nach Informationen, etwa in [Kindernachrichten](#), in Büchern und so gleich eine Möglichkeit anzubieten, Sorgen abzubauen. „Sie lernen damit eine Coping-Strategie fürs Leben.“

Die Dosis, wie viel Information ein Kind braucht, ist ganz individuell – einige wollen alles bis ins kleinste Detail wissen, anderen ist weniger genug.

Wann sollten Eltern mit den Kindern über Krieg sprechen?

Immer dann, wenn sie fragen. Doch wenn Eltern es selbst steuern können, schauen sie besser nachmittags gemeinsam Kindernachrichten und nehmen sich anschließend Zeit, um darüber zu reden. Dann haben die Kinder noch eine Weile, um zu verarbeiten und nehmen die beängstigenden Vorstellungen nicht direkt mit ins Bett.

„Tauchen die beunruhigenden Fragen doch kurz vor dem Schlafen auf, sollten die Eltern sie natürlich beantworten“, sagt Heyne und empfiehlt anschließend „eine Einheit mit etwas positiv Besetztem, etwa die Lieblingsgeschichte lesen“.

Was hilft Kindern noch, um mit dem Thema Krieg umzugehen?

„Vielen tut es gut, wenn sie selbst aktiv werden können“, erklärt die Diplom-Psychologin. So bekommen sie das Gefühl, sie können etwas bewirken. Mit kleinen Kindern können Eltern etwa eine Kerze für die Kinder im Kriegsgebiet anzünden oder ein Bild malen „Wie sähe es ohne Krieg aus?“.

Teenagern hilft es oft, wenn sie sich engagieren, etwa als Sternsinger für Menschen in Krisenregionen zu sammeln oder vor Ort im Jugendzentrum mit Flüchtlingen Zeit zu verbringen.

Für die Kinder sei es „wichtig, dass Eltern sie nicht mit ihren Sorgen allein lassen und einfach nur beschwichtigende Antworten geben“, erklären auch die [Experten des Medienratgebers für Familien](#) „**Schau hin!**“. „Denn viele Kinder sorgen sich, dass sie vom Gesehenen selbst betroffen sein könnten.“

Erklärungen für die verschiedenen Altersstufen

Klein- und Vorschulkinder

Sie reagieren meist sehr emotional auf Themen wie Krieg. Denn es fällt ihnen nicht immer leicht, Fantasie und Realität zu trennen. Sie zeigen große Ängste und fragen sich: „Inwiefern ist das für mich und meine Familie gefährlich?“ Eltern sollten vermitteln, dass sie alles tun, um sie zu schützen. Der Medienratgeber ergänzt: Zusätzlich sollten sie darauf hinweisen, „dass den Verletzten geholfen wird“.

Schulkinder

Schulkinder wissen meist, dass Krieg in der Regel in fernen Ländern herrscht. „Moralische Fragen von Schuld und Strafe stehen bei ihnen oft im Mittelpunkt. Sie fragen nach, wie es wäre, wenn so etwas

bei ihnen passieren würde“, erläutern die Vertreter von „Schau hin!“. Dass es relativ unwahrscheinlich sei, dass Kriegs- und Terrorschauplätze einen selbst unmittelbar betreffen, können Eltern darauf antworten. Zudem werde viel für Frieden und Terrorabwehr getan.

Teenager

Teenager „tendieren dazu, die Ereignisse auf ihr eigenes Leben umzumünzen“, schreiben die Medienexperten. Manchmal fühlten sie sich betrogen, weil sie spürten, dass jede Art von Sicherheit nur eine vorläufige sei. Auch größere ethische und politische Fragen kommen in diesem Alter auf. Mit Teenagern können Eltern schon über Nachrichten und wie sie transportiert werden diskutieren. Wichtig sei, dass sie lernen, dass Meldungen falsch oder manipulativ sein können.

„Eltern sollten ihre Kinder keinesfalls der Medienverwahrlosung überlassen“, appelliert die Familientherapeutin Heyne. Ab der weiterführenden Schule könnten Kinder zwar Erwachsenenachrichten anschauen. Aber sie sollten damit nicht allein gelassen werden. Vielmehr sollten Eltern ihren Kindern zeigen, wofür Medien gut sein können – nämlich, Antworten auf die eigenen Fragen zu finden.

So lässt sich das Thema Krieg kindgerecht erklären

(mit Material von „Frieden fragen“, des Bereichs Friedenspädagogik der Berghof Foundation, gefördert von der Initiative „[Ein Netz für Kinder](#)“ der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend):

Was ist Krieg?

Menschen sind nicht immer einer Meinung. Darum geraten sie immer wieder aneinander. Im Streit verwenden sie manchmal nicht nur Worte, sondern auch Gewalt. Wenn Länder oder Gruppen zu den Waffen greifen, entsteht daraus ein Krieg.

Im Krieg kämpfen Soldatinnen und Soldaten oder bewaffnete Gruppen gegeneinander. Sie wollen andere Länder erobern oder ihre Macht im eigenen Land vergrößern. Die Gegner sprechen nicht mehr miteinander und werden als Feinde angesehen.

Was passiert im Krieg?

Die Soldatinnen und Soldaten oder Kämpfer von Gruppierungen greifen sich gegenseitig an. Die Gewalt trifft aber auch Unbeteiligte. Diese nennt man Zivilbevölkerung. In den Kriegsgebieten werden Häuser, Dörfer und Städte der Menschen zerstört. Viele Menschen werden aus ihrer Heimat vertrieben, gefangen genommen, verletzt und viele sogar getötet.

Warum gibt es Krieg?

Politikerinnen und Politiker oder Anführerinnen und Anführer bestimmter Gruppen entscheiden sich bewusst für einen Krieg. Die Machthabenden glauben, dass sie mit Gewalt eher ans Ziel gelangen als durch Verhandlungen.

Kriegsführende wollen mehr Macht oder mehr Einfluss. Sie wollen also zum Beispiel in einem Land das Sagen haben oder mehr Gebiete erobern. Andere wollen mehr Reichtum oder mehr Bodenschätze wie [Gold](#) oder Öl für sich haben.

Wie hört Krieg wieder auf?

Im Idealfall finden die Feinde doch eine Lösung und schließen Frieden. Viele Kriege hören allerdings erst auf, wenn die Beteiligten kein Geld mehr haben und die Menschen keine Opfer mehr bringen

möchten. Andere Kriege enden, weil eine Partei siegt oder weil die UNO oder andere Länder Druck auf die Kriegsparteien ausüben.

Besser ist es aber, wenn die Kriegsparteien einen Waffenstillstand vereinbaren. Das schaffen sie oft nicht allein. Hierzu sind internationale Vermittler notwendig.

Wie geht es nach dem Krieg weiter?

Wenn ein Krieg endet, beginnt die Arbeit am Frieden: Die Menschen müssen wieder herausfinden, wie sie zusammenleben und sich versöhnen können. Wichtig ist auch, dass Kriegsverbrecher verurteilt und bestraft werden.

Kommt der Krieg auch zu uns?

„Eltern sollten ihre Kinder natürlich nicht anlügen, aber ihm Ängste nehmen und erklären, dass der Krieg weit weg von uns passiert“, sagt Psychologin Heyne.

Älteren Kindern helfen die Informationen von „[Frieden fragen](#)“: Seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges 1945 hat es [in Deutschland keinen Krieg mehr](#) gegeben. Deutschland ist Mitglied der Europäischen Union und hat an seinen Grenzen und auch auf der ganzen Welt keine Staaten als Feinde mehr. Die meisten Länder [in Europa](#) haben gelernt, dass sie ihre Streitigkeiten nicht mit Waffen, sondern durch Gespräche und Verhandlungen lösen.

Dennoch müssen alle mit Blick auf die Russland-Ukraine-Krise abwarten, wie sich die Situation entwickelt – und Gefühle immer aktuell auffangen.