

Wie kann ich mit Kindern über Krieg sprechen? (Teil I)



Seien Sie ehrlich.

Wenn Sie mit Kindern über das Thema Krieg sprechen, geben Sie ihnen wahre Informationen, ihrem Alter angemessen.

Geben Sie Kindern Raum, um über ihre Ängste zu sprechen.

Sagen Sie Kindern, dass Sie für sie da sind (und seien Sie es dann auch). Nehmen Sie sich Zeit. Relativieren Sie nicht die Gefühle der Kinder, nehmen Sie sie ernst. Fragen Sie nach, was genau ihnen Angst macht.

Zeigen Sie, dass Sie verstehen können, dass das, was gerade passiert, verwirrend und kompliziert ist. Sagen Sie ihnen, dass ihre Gefühle eine normale Reaktion auf eine Ausnahmesituation – Krieg – sind.

Helfen Sie Kindern, ihre Gefühle sprachlich sowie kreativ, z. B. durch Spiel, Bilder, mit einem Gedicht, in Geschichten auszudrücken.

Schaffen Sie geeignete Bedingungen für Gespräche.

Vermitteln Sie Sicherheit und Ruhe. Bieten Sie bei Bedarf Nähe und Körperkontakt an.

Zeigen Sie Präsenz und hören Sie aktiv zu.

Vermeiden Sie Verallgemeinerungen und greifen Sie bei Diskriminierung ein.

Vermeiden Sie gefährliche Verallgemeinerungen und Generalisierungen, egal welche Gefühle Sie gerade empfinden. Greifen Sie bei aufkommenden Vorurteilen, Ausgrenzungen oder Feindseligkeiten unter Kindern ein, besonders wenn es rassistische, nationale oder religiöse Bezüge gibt.

Wie kann ich mit Kindern über Krieg sprechen? (Teil II)



Zeigen Sie Interesse daran, was Kinder denken.

Hören Sie Kindern zu, finden Sie heraus, was bei ihnen bereits angekommen ist – was sie schon wissen, was sie gehört haben, welche Bilder sie gesehen haben, wie sie es erfahren haben.

Zeigen Sie, dass Sie froh sind, mit ihnen darüber zu sprechen. Zeigen Sie Ihre Betroffenheit bezüglich der Situation in der Ukraine, aber kontrollieren Ihre eigenen Ängste. Lassen Sie zu, dass Kinder ihre Meinungen und Gefühle dazu äußern.

Erkennen Sie die Herausforderung der Situation an und nehmen Sie Rücksicht.

Gehen Sie auf Kinder individuell ein, Kinder reagieren unterschiedlich auf herausfordernde Situationen.

Seien Sie besonders rücksichtvoll bei Kindern, die durch den Krieg intensiver betroffen sein könnten (z.B. haben Verwandte in der Ukraine oder Russland, sind selbst bzw. ihre Eltern vor Krieg geflüchtet oder haben ein anderes Trauma erlebt). Helfen Sie ihnen, sich von der Situation zu distanzieren.

Was hilft noch?

- Zeigen Sie Kindern Beispiele von Organisationen oder Personen, die helfen.
- Sprechen Sie über (oder mit) Menschen, die Krieg erlebt haben und diese Erfahrung gut bewältigt haben.
- Überlegen Sie gemeinsam, was Sie tun können (Briefe an Politiker:innen schreiben, bei Spendenaktionen mitmachen).
- Achten Sie auch auf sich selbst und suchen nach gemeinsamen positiven Erlebnissen mit Kindern.
- Denken Sie daran, dass Austausch, gegenseitige Unterstützung, Verbindung und gute Praxisbeispiele dazu beitragen, herausfordernde und unerwartete Ereignisse gut zu bewältigen.