



ASPR
SCHLAINING · VIENNA



Mit Kindern über Krieg sprechen

Mama, was ist Krieg?

Das gegenwärtige Kriegsgeschehen nur wenige hundert Kilometer von Österreich entfernt, erfüllt viele Erwachsene mit überwältigenden Gefühlen: Sorge, Angst, Unsicherheit, vielleicht auch Wut, Unverständnis u.dgl.m. Wir suchen nach Erklärungen, nach Auswegen, nach Hoffnung.

Wir, eine Generation, die seit den Balkan-Kriegen von einem derartigen Krieg in der geographischen Umgebung weitgehend verschont geblieben ist, sind mit Krieg in der quasi-Nachbarschaft überfordert. Wie muss es dann erst unseren Kindern und Jugendlichen gehen?

Kinder und Jugendliche von den Nachrichten – so beunruhigend oder verstörend sie auch sein mögen, abzuschirmen – ist fast unmöglich. Radio, Printmedien und ganz besonders online Medien sind voll von Berichten über den Ukraine-Krieg. News und fake News ganz nah nebeneinander. Und auch die Erwachsenen haben kaum andere Gesprächsthemen. Täuschen Sie sich nicht, auch die Kleinen bekommen das schon mit – mindestens ab dem lesefähigen Alter.

Das Leben war nun gut zwei Jahre von der Covid19 Pandemie geprägt – und es war nicht einfach, auch nicht für unsere Jungen. Verbote, Einschränkungen, Restriktionen, Ängste, Sorgen wurden für uns alle zur Normalität. Und kaum ist eine Hoffnung von Entspannung am Horizont zu erahnen, tauchen nun Berichte und viele schreckliche Nachrichten über kriegerische Auseinandersetzungen in Europa auf – in Wort und Bild und mitten in unseren Wohnzimmern. Sie verunsichern, verstören und ängstigen Groß und Klein, Alt und Jung.

Was tun, wenn also Kinder und Jugendliche Fragen zum Krieg stellen? Wie sollen, wie können wir mit jungen Menschen über das Unfassbare, das schwer Verständliche, das, was uns selbst überfordert, sprechen?

Soviel ist fix: Ignorieren ist keine Lösung!

NICHT DRÄNGEN, SICH NICHT DRÜCKEN – ERNST NEHMEN

Es beschäftigt uns und ja, reden hilft. Aber: **drängen Sie Ihren Kindern und Jugendlichen das Thema Krieg nicht auf! Und drücken Sie sich auch nicht vor einem Gespräch. Seien Sie aufmerksam und gesprächsbereit, wenn ihr Kind reden möchte. Seien Sie wachsam, wenn Sie bemerken, dass ihr Kind etwas beschäftigt.** Und hören Sie auch hin, wenn Kinder oder Jugendliche miteinander darüber sprechen. V.a. bei Jugendlichen ist die Gefahr groß, auf fake News aus dem Internet hereinzufallen.

Nehmen Sie die Sorgen und Ängste der Jungen ernst. Machen Sie sich bewusst, dass Kinder und Jugendliche seit Jahren – so wie die Erwachsenen – sehr belastet sind: Unaufhörliche Nachrichten über die Pandemie, Naturkatastrophen, den Klimawandel haben bereits deutliche Spuren hinterlassen. Daher ist es wichtig, unsere Jungen nun sofort dort abzuholen, wo sie mit ihren Sorgen und Ängsten und Fragen stehen.

MITEINANDER REDEN UND EINANDER ZUHÖREN

Es geht nicht darum, Monologe über Krieg zu halten. Auch nicht darum, „Gut gegen Böse“ Märchen zu bemühen. Und schon gar nicht um die Darstellung von grausamen Kriegsdetails – v.a. Letzteres sollten Sie unbedingt unterlassen. Es genügt zu sagen, im Krieg passieren viele schreckliche Dinge.

Lassen Sie die Kinder den Fokus bestimmen. Beantworten Sie Fragen möglichst sachlich, offen und ehrlich. Sagen Sie, was Sie wissen. Und auch, was Sie nicht wissen – es ist keine Schande, bei dem Thema Krieg an Grenzen zu stoßen. Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, suchen Sie gemeinsam mit ihren Kindern nach Informationen. **Aber übertreiben Sie es nicht. Irgendwann ist es einfach genug.**

Prinzipiell raten wir: Antworten Sie in kleinen Dosen, also mit kurzen und einfach verständlichen Aussagen (altersadäquate Wortwahl). Zu lange Antworten, zu viele Details überfordern schnell und können nachhaltig verunsichern. Vermeiden Sie Verschwörungstheorien oder Spekulationen über etwaige Folgen des Krieges oder eine Ausbreitung u.dgl. – so etwas ist für junge Menschen völlig unangebracht und könnte unterschwellige Ängste auslösen, die lange nachwirken. Versuchen Sie jedoch auch nicht, das Kriegsgeschehen zu verharmlosen, um Kinder vermeintlich zu schützen. Kinder spüren instinktiv, dass Krieg eine bedrohliche Sache ist und dass es daran nichts Schönes, Erfreuliches oder Harmloses gibt.

GEMEINSAM NACHRICHTEN SCHAUEN/HÖREN/LESEN

Grundsätzlich werden Informationen, die in den Nachrichtensendungen von Rundfunk und Fernsehen gebracht werden, nicht in einer kindgerechten Form aufbereitet. Das heißt, sie sind für Kinder unter zehn Jahren überhaupt nicht und für ab Zehnjährige nur geeignet, wenn sie mit den Erziehenden gemeinsam konsumiert werden. Dabei ist auch die Auswahl der Nachrichtensendungen wichtig. Gezeigte Kriegsbilder sind für Kinder wie auch für Erwachsene mitunter sehr interessant und spannend. Die nachhaltige Wirkung bei Kindern ist aber oft hoch problematisch, da sie die Eindrücke weit schlechter verarbeiten können. So kommt es vielfach zu massiven Ängsten bis hin zu nachhaltigen Angststörungen.

Es gibt Kindernachrichtensendungen, die auch schwierige Inhalte altersgerecht kommunizieren. In jedem Fall ist es wichtig, die jungen Menschen nicht mit den Inhalten allein zu lassen, sondern danach nochmal darüber zu sprechen. *Wie geht es dir dabei, wenn du das siehst? Welche Gedanken kommen dir? Welche Fragen hast du?*

Über Gefühle zu sprechen kann sehr befreiend sein. Es ist auch völlig in Ordnung, Ihre eigene Betroffenheit auszudrücken. Verheimlichen Sie diese nicht, denn Kinder spüren es, wenn Ihnen etwas vorenthalten wird und fühlen sich dann belogen oder ausgegrenzt. Erklären Sie, warum Sie auch selbst besorgt oder traurig sind, was Sie berührt und dass es völlig in Ordnung und menschlich ist, solche Gefühle zu haben, damit Kinder Ihr Verhalten entsprechend einordnen können.

Durch das Angebot an Informationen übers Internet – egal ob Nachrichtenseiten oder soziale Medien – ist es für Eltern natürlich zusätzlich schwierig geworden, ihre Kinder vor dem ungeschützten Konsum für sie ungeeigneter und überfordernder Nachrichten zu bewahren. Für die jüngeren Kinder gibt es hier natürlich die Möglichkeit mit Filterprogrammen (Kinderschutzprogrammen) zu arbeiten, aber ältere umgehen diese Filter im Regelfall.

Was außerdem nicht zu vergessen ist, dass sich die Kinder untereinander natürlich auch über Gesehenes und Gehörtes austauschen, was dann ohne erklärende Unterstützung durch Eltern Angstphantasien fördern kann.

Der beste Schutz für Kinder ist in jedem Fall die Achtsamkeit der Eltern. Das heißt, Sie sollten natürlich immer die Befindlichkeit und Verhaltensänderungen Ihres Kindes wahrnehmen und darauf eingehen. In Zeiten, in denen permanent beängstigende Nachrichten (das gilt für Kriegsberichterstattung aber z. B. auch für Berichte rund um Covid19.) verbreitet werden, ist es auch sinnvoll, nachzufragen und nachzufühlen, was Ihr Kind gesehen oder gehört hat bzw. was es beschäftigt. **Dabei ist darauf zu achten, dass Sie, wie schon erwähnt, Ihr Kind nicht mit dem Thema bedrängen oder gar Ihre eigenen Ängste bearbeiten! Das heißt, es ist z. B. besser zu fragen: „Was gibt es Neues bei TikTok (oder**

Snapchat, WhatsApp, Twitter, etc.)?“ und dabei auf die Reaktion Ihres Kindes zu schauen, als konkret zu fragen: „Hast eh nicht wieder so schlimme Bilder vom Krieg gesehen?“ oder: „Hast eh keine Angst, wenn du das vom Ukraine-Krieg hörst?“.

FOKUS AUF DAS POSITIVE

Versuchen Sie trotz aller Dramatik eines Krieges den Blick Ihres Kindes auf positive Handlungen und Aktionen, wie Hilfe, die geleistet wird, Solidaritätsbekundungen, Unterstützung von Menschen für Menschen, zu lenken! Weisen Sie hin auf Spendensammlungen (vielleicht möchten Sie sich gemeinsam mit ihrem Kind eine Organisation aussuchen, wo Sie eine Spende leisten?), Demonstrationen und Mahnwachen für Frieden, Lieferungen von Hilfsgütern, Rettungskräfte und Hilfsorganisationen vor Ort hin, die sich um verletzte Menschen kümmern. **Es geht darum zu zeigen, dass Krieg nicht das Ende ist, sondern dass es immer Möglichkeiten gibt** – nicht nur in der internationalen Politik und Diplomatie, sondern gesellschaftliche Möglichkeiten **für jeden einzelnen von uns, um einen Unterschied zu machen, um zu helfen, um Leid zu lindern**. Berichten Sie von Verhandlungen zwischen den Konfliktparteien, von Friedenbemühungen, erklären Sie, dass international viele Anstrengungen unternommen werden, um den Krieg zu beenden und gemeinsam Frieden zu schaffen. Erwähnen Sie auch scheinbar banale Dinge, z.B. wie wichtig es ist, einander zu trösten und füreinander da zu sein.

GEBORGENHEIT UND SICHERHEIT VERMITTELN

In Zeiten der Unsicherheit ist es umso wichtiger, Kindern Geborgenheit zu vermitteln und ihr Sicherheitsgefühl zu stärken. Bewusst Zeit miteinander verbringen, Nähe geben und vertrauensvolles Zusammensein, miteinander zur Ruhe kommen. **Ja, es soll eine Zeit geben über diese Ausnahmesituation und Krieg zu reden, wenn junge Menschen dieses Bedürfnis haben, auch sich mit Ängsten auseinanderzusetzen und Fragen zu beantworten, aber es muss unbedingt auch eine Zeit geben, wo diese Themen ruhen – und diese Zeit sollte überwiegen**. Es gilt, ein Gefühl der Überforderung und Überwältigung zu vermeiden!

Mit Kleineren kann man beispielsweise gemeinsam ein Buch lesen, das durchaus das Thema Konflikt altersadäquat behandelt. Hierzu gibt es viele gute Beispiele.

HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN

Menschen reagieren unterschiedlich auf Ausnahmesituationen. Mögliche Reaktionen könnten sein: auffallende Ängstlichkeit, Alpträume, Konzentrationsschwierigkeiten, ein verstärktes Nähe-Bedürfnis oder auch Gereiztheit und gesteigerte Aggressivität. Jüngere Kinder bringen ihre Gefühle oft in Zeichnungen zum Ausdruck oder beim Spielen, weil ihnen die Worte fehlen. Derartige Reaktionen sind vollkommen normal. Reagieren Sie darauf, wenn Sie das Gefühl haben, es besteht Bedarf – aber in jedem Fall: signalisieren Sie, dass Sie da sind, wenn das Kind Sie braucht.

Sollten die Reaktionen der Kinder und Jugendlichen zu nachhaltigen Verhaltensänderungen führen, zögern Sie nicht, sich professionelle Hilfe zu holen!

ASPR-Friedenszentrum Schlaining
Mag. Ursula Gamauf-Eberhardt MA
eMail: gamauf@aspr.ac.at
Web: www.aspr.ac.at / www.friedenswochen.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft Burgenland
Mag. Christian Reumann
eMail: christian.reumann@bgld.gv.at
Web: <https://www.burgenland.at/service/landes-ombudsstelle/kinder-jugendanwalt/>