

Wie spreche ich mit meinen Kindern über den Krieg in der Ukraine – Empfehlungen für Eltern

Seit Ende Februar herrscht in der Ukraine Krieg. Wir alle sind bestürzt und suchen nach Worten, um das Unbegreifliche zu fassen. Das geht schon uns Erwachsenen so – wie schwer fällt es uns da erst, mit Kindern über die Ereignisse zu sprechen. Gleichzeitig ist es ungeheuer wichtig, denn auch unsere Kinder nehmen die veränderte Welt wahr und empfinden sie als bedrohlich, oft sogar als sehr beängstigend. Nachfolgend haben wir deshalb ein paar Hinweise für Sie zusammengestellt, die Ihnen möglicherweise dabei helfen, mit ihren Kindern in einen Austausch zu kommen – und dort dann die richtigen Worte zu finden. Ergänzend dazu stehen wir Ihnen natürlich für einen Austausch auch über dieses Thema zur Verfügung.



Der Krieg in der Ukraine beschäftigt die Kinder sehr. Das nachfolgende Bild stammt von einem 7-jährigen Mädchen, das dazu erklärte: "die schwarzen Herzen gehören zu Putin, darunter gebrochene Herzen, das halb rote Herz bedeutet, dass es auch Menschen gibt, die Kindern helfen".

Wie können wir darüber reden? - Empfehlungen für Gespräche in der Familie

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e.V. hat ein Informationsblatt mit Empfehlungen herausgegeben, wie das Kriegsgeschehen in der Ukraine mit Kindern besprochen werden kann. Hier gelte es beispielsweise einen geeigneten Zeitpunkt zu finden und die Vorstellungskraft der Kinder mitzudenken – aber eben auch ihren sehr unterschiedlichen Umgang mit dem Thema: <http://www.dgkjp.de/wissen/kinder-und-elterninfos/>

In einem von der Uniklinik in Ulm herausgegebenen Papier finden Sie auf den Seiten 2 bis 5 Empfehlungen zum Thema „Mit Kindern über den Krieg sprechen“. Diese beziehen sich darauf, wie man Gespräche über das Thema beginnen kann, wie man eventuell entstandene Missverständnisse über das Geschehen aufklärt, was es in Gesprächen mit Erwachsenen und in Bezug auf Mediennutzung zu beachten gilt und wie sich die Resilienz der Kinder stärken lässt: https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/1_Mit_Kindern_ueber_Krieg_sprechen.pdf

Ein Interview mit dem Ärztlichen Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz, Prof. Dr. Michael Huss. Er spricht darüber, wie man Kindern den Krieg erklärt und warum dies idealerweise im geschützten Familienumfeld geschehen sollte: <https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/krieg-kinder-101.html>

Der TV-Elternratgeber Flimmo hat Empfehlungen für Eltern zusammengestellt, die sich sowohl auf Gespräche in der Familie als auch auf einen Umgang mit dem Social-Media-Konsum der Kinder in Bezug auf das Thema beziehen: <https://www.flimmo.de/redtext/101380/Krieg-in-Europa>

In der Podcast-Serie „Elterngespräch“ gibt es einen Beitrag mit dem Titel „Die Kinder und der Krieg. Sprechen über das Unaussprechliche“. Er beschäftigt sich mit der Frage, wie wir mit Kindern „über Krieg und Terror sprechen können; mit den Kleineren und mit den Größeren, ...wie wir unsere Kinder dort abholen können, wo sie gerade emotional und gedanklich stehen. Ohne sie zu überfordern, aber auch ohne sie anzulügen.“: <https://audionow.de/podcast/a9ce64a4-812d-4935-a4ed-887da609c232>

Wenn einem selbst die Worte fehlen – Das Kriegsgeschehen für Kinder aufbereitet

Die Bundeszentrale für Politische Bildung hat kindgerecht beschrieben, was in den vergangenen Wochen in der Ukraine geschah – und Antworten auf Fragen formuliert, die sich viele Kinder in dieser Zeit stellen: <https://www.hanisauland.de/node/121820>

Auf der vom WDR betreuten Kinderseite können Kinder ihre Fragen zum Kriegsgeschehen stellen. Sie werden dann von der Redaktion kindgerecht beantwortet – für alle Interessierten nachlesbar: <https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/eure-fragen-zum-ukraine-krieg-100.html>

Der Kinderkanal KiKa erklärt in einer Sondersendung seines Nachrichtenmagazins Logo!, wie die Lage in der Ukraine gerade ist, beantwortet Kinderfragen und lässt auch Bundeskanzler Scholz zum Thema zu Wort kommen <https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/mit-kindern-ueber-krieg-in-ukraine-sprechen-100.html> - Außerdem gibt es einen Kummerkasten, in dem Kinder Tipps für den Umgang mit Ängsten finden, die das Kriegsgeschehen bei ihnen weckt: <https://www.kika.de/kummerkasten/finde-hilfe/hilfe-finden108.html>

Auch die Sendung mit der Maus hat sich ausführlich mit dem Thema beschäftigt. Auf einer Sonderseite zur Sendung geht es um Fragen wie „Wie geht es den Kindern?“, „Kann ich den Nachrichten glauben?“ oder „Was kann Deutschland tun?“ – und auch darum, wie man mit seinen Ängsten umgehen kann:

<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/ukraine/index.php5>

„Dieser Krieg macht mir Angst“ - Ratgeber für eine Umgang mit den Ängsten der Kinder

Das WDR-Format „Neun ½“ konzentriert sich auf die Gefühle, die das Kriegsgeschehen in der Ukraine bei Kindern hervorrufen kann: „Manchmal kommen im Netz, Fernsehen oder Radio schlimme Nachrichten auf. Und die können ganz schön Angst machen. Wie man mit so einer Angst umgehen kann und was man dagegen tun kann, zeigt dieses neuneinhalb kompakt.“:

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/sendungen/politik-und-weltgeschehen/kompakt-wenn-nachrichten-angst-machen100.html>

Der Kanal ZDFtivi stellt allgemeiner die Frage danach, wie man mit Ängsten umgehen kann, die aktuelle Ereignisse in der Welt, seien es Kriege, Anschläge oder Naturkatastrophen, bei Kindern hervorrufen: „Viele Dinge, über die in den Nachrichten berichtet wird, sind traurig oder können sogar richtig Angst machen. Hier findet ihr Tipps, wie ihr damit umgehen könnt.“ - <https://www.zdf.de/kinder/logo/wenn-euch-nachrichten-angst-machen--100.html>

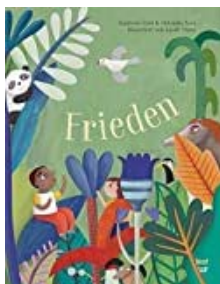
Auch Kinder begegnen vom Krieg betroffenen Menschen - Den Austausch mit ukrainischen Kindern ermöglichen

Worte in der Sprache des anderen Kinders können ein guter Eisbrecher sein, selbst wenn (noch) keine ausführlichen Gespräche möglich sind. Das kleine Ukrainisch-Deutsch-Wörterbuch der Tüftelakademie vermittelt Begriffe aus dem Kinderalltag und erlaubt darüber auch eine gedankliche Annäherung an das vom Krieg betroffene Land: <https://tueftelakademie.de/wp-content/uploads/2022/03/bilderworterbuch-deutsch-ukrainisch-v5.pdf>

Buchempfehlungen zum Thema

Das *Bilderbuch* „**Wie ist es, wenn es Krieg gibt?**“ von Louise Spilsbury erklärt kindgerecht den Unterschied zwischen Streit und Krieg. Es verdeutlicht Kindern, welche Auswirkungen gewaltsame Konflikte haben können, aber auch dass sich viele Menschen auf der ganzen Welt Frieden wünschen und sich aktiv dafür einsetzen.

In dem *zweisprachigem Bilderbuch* „**Bestimmt wird alles gut**“ von Kirsten Boie wird aus Kindersicht - auf Deutsch und arabisch - die Geschichte einer syrischen Familien erzählt, die vor dem Krieg aus Syrien nach Deutschland fliehen musste.



Ebenfalls empfehlenswert: Das Kinderbuch „Frieden“ - Von Baptiste & Miranda Paul