



## MIT KINDERN ÜBER KRIEG REDEN

### 1. SICH SELBST STABILISIEREN, RUHE, ZUWENDUNG, GEBORGENHEIT GEBEN

Kinder, insbesondere im Alter von unter sechs Jahren orientieren sich emotional vor allem an ihren Eltern. Darum: Eigene Ängste und Sorgen nicht ungefiltert an die Kinder weitergeben, sondern sich klar machen, was Sie selbst bewegt, ein Ventil dafür finden, sich informieren, sich beruhigen.

(Z.B.: Deutschland ist keine Kriegspartei. Die NATO ist keine Kriegspartei. Es ist kein militärisches Eingreifen in den Krieg geplant. Der Krieg findet in der Ukraine statt, Deutschland und die NATO schützen sich und ihre Verbündeten an der Ostflanke der NATO vor einem Übergreifen des Kriegs auf Bündnisgebiete. Die Vereinten Nationen und die Regierungen westlicher Länder treten Präsident Putins Angriffskrieg auf die Ukraine entschlossen und geschlossen mit politischen Mitteln entgegen.)

### 2. NAHE, ZUWENDUNG UND GEBORGENHEIT VERMITTELN

Eigene Gefühle gegenüber den Kindern filtern: Besorgnis erkennen lassen, ohne zu dramatisieren und ohne Gefühle zu steigern; Ruhe bewahren und zeigen. Vor allem (das gilt für Kinder aller Altersgruppen): Nähe, Zuwendung und Geborgenheit vermitteln.

Seite 1

## 3. BEI KINDERN UNTER SECHS JAHREN ANDERE AUSDRUCKSFORMEN ALS WORTE BEOBACHTEN UND EINSETZEN

Kinder unter sechs Jahren haben evtl. nicht den Wortschatz, um ihre Gefühle auszudrücken und drücken sich anders aus.

**Mögliche Belastungsreaktionen z.B. beim Zubettgehen beobachten:** Wie gut schlafen die Kinder ein? Haben sie schlechte Träume? Klagen sie über „Bauchweh“?

**Fürsorglich für sie da sein:** Kinder in die Arme nehmen, Kakao oder Tee kochen, die Zimmertüre offenlassen, ein Licht anlassen, über Sorgen und Fragen sprechen.

**Normalisieren:** Erklären, dass Sorge und Angst normal sind, aber auch Grund zur Ruhe besteht.

**Ausdruckshilfen geben:** Die Kinder malen lassen (nicht nur die Angst, sondern auch die Sonne, die scheint, wenn die Angst nicht mehr da ist). Aktionen gegen akute Angst: kaltes Wasser trinken, Singen, tief atmen, Schönes ansehen.

### 4. MIT KINDERN AB SECHS JAHREN EHRlich, FRAGEND UND ANTWORTEND ÜBER DEN KRIEG SPRECHEN

Kinder im Alter ab sechs Jahren setzen sich aktiv und selbständig mit Themen ihrer sozialen Umwelt auseinander. Für die Kinder ansprechbar sein. Die Kinder ansprechen. Sich ein Bild vom Informationsstand und von den Gefühlen der Kinder machen. Gefühle und Fragen der Kinder erfragen, sie ernst nehmen und darauf eingehen.

Kinder schnappen auch außerhalb des Elternhauses Informations- und Fehlinformationsetzen über den Krieg auf und ordnen sie evtl. falsch ein. Darum: Den Krieg nicht verschweigen, sondern ehrlich über den Krieg sprechen. Kinder nicht mit ihren Fantasien und Gefühlen allein lassen. Kinder fragen, was sie wissen/gehört haben, Fehleinschätzungen korrigieren, realistische Informationen und Einordnungen geben, beruhigen. Z.B.:

Seite 2

- „Der Krieg ist in der Ukraine, und den Menschen dort geht es sehr schlecht. Viele kämpfen und viele fliehen. Deutschland und andere Länder, die unsere Freunde sind, versuchen ihnen zu helfen.“
- „Der Krieg ist nicht bei uns und wir glauben, dass er auch nicht zu uns kommt.“
- „Du bist hier in Sicherheit, und ich bin bei dir und passe gut auf dich auf.“

### 5. KONFRONTATION MIT BILDERN VOM KRIEG BEGRENZEN. MEDIENNUTZUNG EINSCHRÄNKEN UND BEGLEITEN

Erst ab ca. 13 Jahren ist es sinnvoll, dass Kinder (einmal am Tag, nicht ständig) die Nachrichten mit den Eltern schauen und im Anschluss mit ihnen darüber sprechen können.

Jüngere Kinder sollten nur spezielle Kindersendungen mit kindgerechter Berichterstattung anschauen (z.B.: Kinder-WDR Sendung mit der Maus; KiKa Neuneinhalb; ZDF logo; SWR Kindernetz; etc., links siehe unten), immer in Begleitung von Erwachsenen, die Geborgenheit geben und auf Fragen antworten. Ansonsten: Weg mit Zeitungen, Internet, Handy; Fernseher aus.

### 6. STABILISIEREN

Tun, was Sie selbst und die Kinder im Alltag stabilisiert: Alltagsroutinen beibehalten, positive Tätigkeiten fortsetzen (Spielen, Sport, Hobbies, Ausflüge, ...), Kindern Zeit, Zärtlichkeit und Zuversicht geben.

### 7. HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GEBEN

**Mit Kindern besprechen, was sie als Antwort auf den Krieg tun können:**

- Ein Bild vom Krieg und vom Frieden malen.

Seite 3

- Ein Bild/ein Plakat machen, das zeigt: Ich denke an die Menschen, denen es jetzt schlecht geht. Der Krieg soll aufhören.
- Eine Kerze für die Menschen in der Ukraine anzünden.
- Für die Kinder/die Menschen in der Ukraine beten.
- Vom Taschengeld etwas für die geflüchteten Kinder spenden.
- Russischen Kinder in der KiTa/in der Schule keine Schuld geben. Der russische Präsident will den Krieg, nicht „die Russen“.

### 8. ANTWORTEN AUF FRAGEN VON KINDERN MIT SOLDATISCHEN ELTERNTEILEN

- „Papa/Mama, musst du jetzt in den Krieg?“ – „Nein, wir Soldatinnen und Soldaten gehen nicht in die Ukraine und mischen uns nicht in den Krieg dort ein. Wir passen mit unseren Freunden aus anderen Ländern auf, dass der Krieg nicht zu uns und unseren Freunden kommt.“
- „Nein, wir Soldatinnen und Soldaten mischen uns nicht in den Krieg in der Ukraine ein, wir beschützen Euch hier vor dem Krieg.“
- „Papa/Mama, kommst du wieder?“ –
- „Ja. Weil ich Dich so lieb habe. Darum komme ich, solange ich lebe, immer wieder zu dir zurück.“
- „Wann kommt Papa/Mama wieder?“
- Kinder bis zu ca. sechs Jahren haben noch kein abstraktes Zeitverständnis. Deshalb: Vorstellungshilfen schaffen:  
„Papa/Mama kommt wieder,  
• wenn xy Geburtstag hat  
• wenn Sommerferien sind  
• wenn die Kirschen reif sind  
• nach zwei Adventskalendern (evtl. Papa-/Mama-Adventskalender basteln und täglich abschneiden/öffnen, Einsatzuhr nutzen).

**Mehr Rat:** Nummer-gegen-Kummer: Kinder- und Jugendtelefon: 116 111; Elterntelefon: 0800 111 0 550

Pädagogische Tipps (mehrsprachig): [www.tinyurl.com/krieg-reden](http://www.tinyurl.com/krieg-reden)

Seite 4