

Liebe Eltern,

der Krieg in der Ukraine beschäftigt, bewegt, sorgt, ängstigt derzeit uns Menschen; er ist in den Medien, in der Umgebung und in Gesprächen dauerhaft präsent. Vielleicht ist Ihre Verwandtschaft konkret betroffen von den Ereignissen oder Sie haben bereits selbst Krieg und Flucht erlebt. Wir können uns sicher sein, dass die Jüngsten, die Kita-Kinder, die Sorgen und Ängste oder aber auch die diffusen Stimmungen der Erwachsenen, ebenfalls spüren und in sich aufnehmen.

Mittlerweile gibt es viele Internetseiten, auf denen zu lesen oder zu hören ist, wie man Kindern den Krieg erklärt. Meist beziehen sich die Seiten auf Kinder im Schulalter und Jugendliche. Wir möchten den Blick auf die Kinder im Kita-Alter richten und Ihnen dazu einige Gedanken und Hinweise geben, was im Umgang mit dem Thema Krieg wichtig ist.

Nachrichten und Bilder vom Krieg

Kinder unter 3 Jahren sollten nicht mit Aussagen und Bildern zu den Kriegs-Geschehnissen in Kontakt kommen – sie sind davon zu distanzieren und davor zu schützen.

Mit Kindern ab 3 Jahren sprechen Sie zum Thema Krieg nur über das, was Ihr Kind selbst einbringt und worüber es aktiv Fragen stellt; das Thema sollte nicht extra proaktiv von Ihnen angegangen werden. Beobachten Sie Ihr Kind und hören Sie ihm aufmerksam zu. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind sich anders als sonst verhält und es ungewohnt reagiert, dann sollten Sie behutsam nachfragen. Wenn Ihr Kind seine Fragen, Ängste und Sorgen äußert, dann nehmen Sie das ernst und gehen Sie zugewandt und empathisch, bei eventuellen Erklärungen ruhig und sachlich, darauf ein. Die Kinder sollen wissen, dass sie wahrgenommen werden und sie sich mit all ihren Gedanken dazu an Sie wenden können.

Auch Kinder im letzten Jahr vor Schuleintritt sollten Informationen zum Krieg möglichst von vertrauten Erwachsenen (Eltern, Erzieher*innen) erhalten und nicht aus der Berichterstattung der Medien, da sie die vielen Informationen und Bilder überfordern.

Aber auch wenn wir sehr streng versuchen, die Kinder von den Nachrichten und Bildern des Krieges fernzuhalten, kommt bei den Kindern sehr viel mehr an, als uns bewusst ist! So sehen sie eventuell doch etwas im TV, hören bestimmte Worte im Radio, sehen auf Zeitungen Fotos oder hören Gespräche mit. Sie nehmen Stimmungen, Angspanntheit und Sorgen der Erwachsenen wahr, können dies aber nicht einordnen. Es rotiert bei ihnen im Kopf. Und zu den wahrgenommenen Bildern kann bei den Kindern noch ganz viel Phantasie dazu kommen. Besonders Bilder von Gewalt verunsichern Kinder sehr. Es kann auch sein, dass die Kinder sehr zeitversetzt reagieren. Im besten Fall stellen die Kinder Fragen.

Umgang mit den Fragen der Kinder

Wenn das Thema Krieg bei Ihrem Kind aufkommt, dann nehmen Sie sich bitte Zeit und zeigen Sie Präsenz. Reagieren Sie auf die Fragen der Kinder unaufgeregt, sachlich, immer aber einfühlsam. Sie

sollten wahrheitsgemäß, aber vereinfacht erklären, was das Kind wissen möchte. Beantworten Sie die Fragen kindgerecht, mit Wörtern, die Ihr Kind bereits kennt und fügen Sie keine zusätzlichen Informationen hinzu. Wenn ein Kind Fragen stellt, ist es wichtig, behutsam zu erfragen und herauszufinden, was genau es und woher es das aufgenommen hat. Kinder verarbeiten sehr viel in Träumen und aus diesen kann allerhand hinzukommen. Dabei müssen wir die Gefühle der Kinder ernst nehmen und z. B. empathisch zurückfragen: „Was genau macht dir Angst?“

Kinder reagieren sehr unterschiedlich

Kinder reagieren auf belastende Ereignisse sehr unterschiedlich. Die Reaktionen der Kinder sind abhängig von ihrer Persönlichkeit, von den Rollenmodellen, die sie erfahren haben, vom Alter, von ihrer sprachlichen und emotionalen Entwicklung und von der Bindung, die sie zu ihren Bezugspersonen haben. Deshalb ist es sinnvoll, sehr individuell auf das einzelne Kind einzugehen.

Kinderängste

Kinderängste sind etwas ganz Normales. Jedes Kind entwickelt Ängste, die aber auch wieder verschwinden. Dabei ist es wichtig, dass die Kinder Resilienz entwickeln, also Widerstandskraft aufbauen. Und dazu benötigen sie die Unterstützung ihres Umfeldes. Durch Märchen z. B. ist für Kinder erlernbar, wie aktiv Ängste überwunden werden können – nämlich durch das Tätigsein, durch Handeln, durch Aktivitäten.

Eine realistische Einschätzung der tatsächlichen Gefährdung ist Kindern nicht möglich! Deshalb ist die starke Vorbildfunktion der Erwachsenen (Eltern, Bezugserzieher*innen) so bedeutsam. Das heißt, wenn Kinder die Gefahr überschätzen, dann ist es die Aufgabe der Erwachsenen, dies zu korrigieren. Wichtig ist dabei auch, dass Sie als Erwachsene Ihre eigenen Ängste in Gesprächen mit Kindern kontrollieren und für Ihre eigene Verarbeitung sich besser mit anderen Erwachsenen austauschen.

Wenn ein Kind Angst hat, sagen Sie bitte nicht zu ihm: „Du brauchst keine Angst zu haben!“ Damit wird dem Kind signalisiert, dass seine Angst nicht berechtigt ist und es ein falsches Gefühl hat. Das Gefühl Angst ist aber da. Wenn Ängste oder eine verstärkte Anhänglichkeit auftreten, dann hat das Einwirken darauf oberste Priorität. Hier ist es wichtig, für die Kinder Präsenz zu zeigen, zuzuhören und Nähe zuzulassen, z. B. durch Körperkontakt. In dem Tempo, in dem die Kinder Sicherheit zurückgewinnen, kann allmählich im Verlauf wieder auf das Ausgangsmaß zurückgegangen werden. Wenn ich als erwachsene Person den starken Körperkontakt und das starke Reagieren auf die Ängste des Kindes beibehalte, dann kann es sein, dass das bei dem Kind auch so beibehalten wird.

Mögliche Reaktionen der Kinder

Kindern ist eine Distanzierung von den Geschehnissen, Bildern und Eindrücken schlechter möglich – und je jünger die Kinder sind, umso weniger möglich ist sie. Kinder weinen z. B. manchmal nur, weil andere Personen um sie herum weinen. Dies ist umso ausgeprägter, je jünger die Kinder sind. (Sie erinnern sich vielleicht an das ein oder andere Weinen von Kindern im Nest während der Eingewöhnung Ihres Kindes ...)

Kinder in Familien mit Fluchtgeschichten sind besonders betroffen. So gibt es Kinder, die eigene Flucht- und Kriegserfahrungen gemacht haben, auch in unseren Kitas. Wenn Sie und Ihre Kinder jetzt wieder mit ähnlichen Nachrichten und Bildern konfrontiert werden, so kommen die eigenen Erlebnisse sofort wieder neu hoch. Hier haben die Erwachsenen die Aufgabe, die Kinder davon zu distanzieren und abzuschirmen, ihnen zu helfen, an etwas anderes zu denken, sie gezielt abzulenken, durch Aktivitäten (Spiel & positive Dinge)! Zum Ablenken in besonders traumatischen Situationen ist es gut zu fragen „Soll ich deine Hand halten?“ oder z. B. zu sagen „Stell mal deine Füße auf den Boden!“

Wenn Kinder noch nichts zum Thema Krieg gesagt haben, heißt das nicht unbedingt, dass sie davon nichts mitbekommen haben und dass es sie nicht beschäftigt. Kinder können ihre Emotionen weniger gut wahrnehmen und ausdrücken als Erwachsene. Daher können sich die Emotionen in diffusen Körperbeschwerden äußern, z. B. in Bauchweh. Nehmen Sie die Beschwerde, das Bauchweh des Kindes, wahr und ernst. Meist stecken Gefühle dahinter und es ist wichtig den Kindern zu ermöglichen, die Gefühle zuzulassen.

Gut ist, wenn Kinder spielen. Im Spiel finden die Kinder Ablenkung und Entspannung. Und eventuell spielen sie dann auch Konflikte und finden selbst Lösungen dafür. Dabei sollten wir Erwachsene hingucken und benennen, was wir gesehen haben, was an Konfliktlösung im Spiel schon drin war. Wenn das Kind keine Lösung für den Konflikt im Spiel findet, dann kann man es durch gezielte Fragen unterstützen: „Ja, ich habe das gesehen. Was kannst du denn da machen? Was bedroht dich? An wen kannst du dich wenden?“ Entwickeln und sammeln Sie gemeinsam mit den Kindern Lösungsvorschläge zur Bewältigung von Konflikten und Krisen. Besonders jüngere Kinder, die verbal weniger geübt sind, können sich beim Malen oder bei anderen kreativen Tätigkeiten ausdrücken oder im Freien bei körperlichen Tätigkeiten austoben.

Gefühle benennen

Es ist auch immer hilfreich, allgemein über Gefühle mit Kindern zu sprechen: „Wie fühlt sich das an? Wie kann ich damit umgehen?“ Benennen Sie ruhig auch Ihre eigenen Gefühle, ohne zu dramatisieren: „Ich bin heute traurig, weil ...“ Damit vermitteln Sie dem Kind Sicherheit, weil es erkennen kann, dass es Ihr Traurigsein nicht ausgelöst hat. Denn Kinder beziehen die Gefühle der erwachsenen Bezugspersonen sehr schnell auf sich. Ebenso ist es wichtig, die Kinder dabei zu unterstützen, ihre eigenen Gefühle sprachlich auszudrücken. Wenn den Kindern dafür die Worte fehlen, so benennen Sie sie. So können Sie auch gleichzeitig Kontakt auf emotionaler Ebene herstellen und auf dieser lassen sich Gespräche leichter führen.

Sicherheit vermitteln durch mögliche Unterstützungsangebote oder eigene Aktivitäten

Wie im Märchen ist es gut, wenn Kinder sich als Akteure wahrnehmen, selbst wirksam sind und bewusst handeln. Schmieden Sie mit Ihren Kindern Pläne. Erwähnen Sie die Hilfsangebote von vielen Menschen und Ländern. Schlagen Sie mögliche eigene Hilfsangebote vor: „Wir könnten spenden, eine Kerze anzünden, einen Brief schreiben (an EU, Putin, Selenskyj, usw.)?“

Zusammenfassung

- Beobachten Sie aufmerksam Ihr Kind und hören Sie ihm besonders gut zu.
- Kinder unter 3 Jahren halten Sie von Kriegs-Nachrichten fern.
- Mit Kindern über 3 Jahren sprechen Sie über den Krieg, wenn das Kind das Thema anbringt, bzw. wenn es sich anders als sonst verhält (und Sie aus der Beobachtung schließen, dass dies mit dem Krieg zu tun haben könnte).
- Bei den Gesprächen gehen Sie einfühlsam und empathisch auf Ihr Kind ein. Benennen Sie Ihre Gefühle, ohne zu dramatisieren. Und lassen Sie Ihr Kind über seine Gefühle sprechen.
- Vermitteln sie Ihrem Kind Sicherheit.
- Erklären Sie dem Kind sachlich und ruhig, was es wissen möchte. Achten Sie dabei auf eine altersgerechte Ansprache.
- Wenn nötig (z. B. wenn die Gefühle ein Kind völlig überrumpeln), seien Sie präsent, hören Sie gut zu, lassen Sie Körperkontakt zu, wirken Sie beruhigend auf das Kind ein. Zur Not: Lenken Sie das Kind ab.
- Unterbreiten Sie Ihrem Kind Vorschläge, wie es gegen Krieg selbst aktiv werden kann und was es – gemeinsam mit Ihnen – tun kann.

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesen Informationen etwas unterstützen können.

Und wir wünschen allen Kindern und Erwachsenen dieser Welt Frieden!

verwendete Quelle für Teile des Briefes: Online-Veranstaltung der Fachstelle Kinderwelten am 02.03.2022 mit Vortrag von Dipl.-Psych. Sibylle Rothkegel