

Mit Kindern und Jugendlichen über Krieg sprechen

Der Krieg gegen die Ukraine löst bei vielen Menschen Ängste aus, erst recht bei Kindern. Nachrichten über Anschläge, Kriegsschauplätze und Katastrophen können Kinder belasten und sie verunsichern. Was können wir tun, um das abzufangen? Wie können wir darüber reden?

Als Schulseelsorger*innen (wie auch als Eltern) möchten wir diese Ängste abbauen und Kindern Strategien an die Hand geben, wie sie damit umgehen können.



Foto: Levi Meir Clancy/unsplash

Wenn Kinder und Jugendliche das Thema von sich aus ansprechen, ist es wichtig herauszubekommen, woher die Fragen kommen und welche Gefühle und Phantasien vielleicht schon vorhanden sind:

Erkunden Sie das durch **Rückfragen**: Wie kommst Du auf diese Frage? Hast Du Bilder gesehen? Was stellst du dir unter Krieg vor? So ist es leichter einzuordnen, welche Motivation und welche Vorstellungen dahinterstecken.

Beantworten Sie nur die Fragen, die gestellt werden. Gehen Sie auf alle Fragen ein. Wenn Sie selber noch Antworten brauchen, finden Sie unten eine Liste von Links zu altersgemäßen Erklärungen, Kindernachrichtensendungen u.a. Die gestellten Fragen öffnen genug Raum für ein Gespräch. Weiterführende Erklärungen zu politischen Hintergründen u.a. überfordern die Kinder.

Sachliche Antworten sind wichtig. Je ruhiger und nüchterner Sie selber über die Situation sprechen können, umso mehr überträgt sich das auf die Kinder. Wenn Sie Ihre Ängste und Sorgen zeigen, lösen Sie in den Kindern und Jugendlichen noch mehr Ängste aus und sie fühlen sich verantwortlich, sich um *Sie* zu kümmern. Nehmen Sie Ängste, Wut und Trauer der Schüler*innen ernst. Oft ist schon das Interesse an ihren Sorgen tröstlich. Je jünger das Kind, desto mehr gilt es ein Gefühl der Sicherheit und Schutz zu vermitteln.



Foto: Bruce Marz/unsplash

Die phantasiereichen Vorstellungen von Kindern brauchen aber unsere Aufmerksamkeit, um sie einzudämmen und ihnen mit ehrlichen Informationen zu begegnen. Dabei soll das Wohnzimmer nicht zum Newsroom durch Dauerbeschallung mit dramatischen Berichten werden. Auch wilde Spekulationen verunsichern unnötig. Vermeiden Sie „doomscrolling“ (-fast-zwanghaftes Dauerlesen schlechter Nachrichten).

Für Jugendliche in der aktuellen Situation geeignet sind z.B: diese Seiten:

<https://www.schweizer-illustrierte.ch/family/alltag/wie-eltern-mit-ihren-kindern-uber-krieg-sprechen-können>

<https://www.news4teachers.de/2022/02/lehrer-zum-krieg-in-der-ukraine-noch-nie-war-es-meinen-siebtklaesslern-wohl-wichtiger-gemeinsam-die-nachrichten-zu-schauen/>



Foto: Julia M. Cameron/pexels

Altersgerechte Informationen finden Sie

- bei den Kindernachrichten von ZDF logo! [logo!: Was passiert in der Ukraine? - ZDFtivi](#)
- oder bei den Kindernachrichten des WDR: [Der Ukraine-Russland-Konflikt - Klicker - Nachrichten für Kinder - Nachrichten - Kinder \(wdr.de\)](#)
- oder auf Kindersuchmaschinen wie www.frag-finn.de
- oder bei **SCHAU HIN!** (für Elternratgeber): [Krieg in der Ukraine: Kinder mit Nachrichten nicht allein lassen – SCHAU HIN! \(schau-hin.info\)](#)
- oder bei „Frieden fragen“ (gefördert von der Initiative [„Ein Netz für Kinder“](#) der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend): [Startseite | FRIEDEN FRAGEN \(frieden-fragen.de\)](#)



Foto: Malu Laker/unsplash

Verarbeiten und aktiv werden hilft zu vermeiden, in Trauer und Angst zu verharren.

Regen Sie bei jüngeren Kindern an, Gefühle in Bildern, Geschichten oder Rollenspielen auszudrücken. Auch Bilderbücher können helfen. Gehen Sie (für eine klar begrenzte Zeit) gemeinsam auf die Suche nach Informationen, etwa in Kindernachrichten oder in Kinderzeitschriften. So lernen sie gleich eine wichtige Bewältigungsstrategie fürs Leben.

Bei älteren Kindern dominieren vielleicht Eindrücke von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein. Sie wollen nachfragen, diskutieren und sich oftmals auch engagieren. Dem gilt es Raum und Zeit zu geben. In einer Solidaritätsaktion – z.B. über social media organisiert – kann hier alle Energie hineinfließen.

Handout von Dagmar Böhmer, Brigitte Lob und Maria Wehmeier-Trost

Referat Schulpastoral, Dezernat Bildung/Bistum Mainz