

Tipps vom Doc

Wie spreche ich mit Kindern über Krieg?

Ein Thema, das ich gerne nicht behandelt hätte: Mit Kindern über Krieg sprechen. Das ist ein Thema, ähnlich wie der Tod, bei dem es keinen pauschal richtigen Weg gibt. Denn jeder ist anders, geht anders mit solchen Themen um und natürlich hat auch das Alter einen großen Einfluss. Dennoch gibt es ein paar grundlegende Aspekte.

Zuallererst: **das Kind ernstnehmen!** Ernstnehmen mit seinen Ängsten und Sorgen. Uns Erwachsenen geht schnell mal ein Spruch über die Lippen nach dem Motto „Ach, du musst doch keine Angst haben!“. Aber das hilft leider überhaupt gar nicht. Das Kind, egal wie alt es ist, hat Ängste und Sorgen. Es bekommt mit, was im Moment in der Welt passiert. Und deswegen müssen wir es mit all seinen Gefühlen und Gedenken ernstnehmen.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, dass wir unsere **eigene Angst** sozusagen **dosieren**. Es hilft nicht, wenn wir dem Kind gegenüber so tun, als wären wir ganz gechillt und machten uns überhaupt keine Sorgen. Das Kind spürt, dass auch uns dieses Thema belastet. Andererseits sollten wir auch nicht unsere trübsten und tiefsten Gedanken mit dem Kind teilen. Darüber sollten wir mit anderen Erwachsenen sprechen.

Zusammengefasst: Kinder wünschen sich von Erwachsenen, dass diese ihnen mit einer reifen emotionalen Einstellung einen **Rahmen geben**, in dem sie sich aufgehoben und mit ihren Ängsten geborgen fühlen können.

Konkret heißt das: Wir müssen ein offenes Ohr

haben. Wir müssen **Fragen beantworten** – und zwar dann, wenn sie kommen, auch wenn es vielleicht gerade ungeschickt ist. Wenn uns dies gelingt, ist schon ziemlich viel gewonnen.

Außerdem ist es sehr, sehr wichtig, dass der **Umgang mit den (sozialen) Medien** sehr kontrolliert stattfindet und von den Eltern im Auge behalten wird. Je kleiner das Kind ist, umso wichtiger ist, dass es nicht allein ist, wenn es mit Bildern konfrontiert wird, die es verunsichern oder erschüttern können.

Ein ganz wichtiger Punkt ist zudem, dass wir versuchen, auch die positiven Dinge zu sehen oder den Ängsten und Sorgen auch mit **positiven Maßnahmen** zu begegnen. Das kann bei Kindern manchmal ganz einfach sein: Gemeinsam eine Kerze anzünden, ein Bild malen oder einen Brief schreiben an ein (fiktives) Kind, das im Kriegsgebiet lebt. Und man sollte als Familie den Fokus auch auf die schönen Dinge richten: gemeinsam ein Spiel spielen, einen Film anschauen, ein Buch lesen oder auch mal ein Eis essen gehen. Dann treten die Sorgen zumindest zeitweise in den Hintergrund und das ist für das seelische Gleichgewicht der Kinder sehr, sehr wichtig.

Hier noch ein paar **Link-Tipps** in Bezug auf den Medienkonsum ...

... für Kinder:

[Sendung mit der Maus](#)

[Logo](#)

... für Jugendliche:

[MrWissen2go](#)

... für Eltern:

[Flimmo](#)

(Ratgeber für TV, Streaming, YouTube)