

Krieg & Flucht kindgemäß thematisieren

Seit 24. Februar 2022 ist Europa mit einem Krieg konfrontiert, der auch uns, die wir in Österreich leben, mehr oder weniger direkt betrifft. Betroffen macht er allemal, denn die Medienberichte lassen uns oft fassungslos zurück. Umso wichtiger ist es, sich beizeiten Gedanken darüber zu machen, wie wir das Thema *Krieg & Flucht* mit Kindern und Jugendlichen besprechen können. Aber wie können wir sie informieren, ohne sie in Panik zu versetzen? Wie sollen wir ihren Sorgen und Ängsten adäquat begegnen, wenn wir uns womöglich unseren eigenen Sorgen hilflos ausgeliefert fühlen?

In diesem Handout fassen wir Informationen aus verschiedenen Quellen für Sie zusammen und stellen Ihnen weiterführende Medienquellen zur Verfügung, um Sie dabei zu unterstützen, eine kindgemäße Sprache für das aktuelle Geschehen zu finden.

Die Psychologin Brigitte Lueger-Schuster im ORF3 aktuell-Interview vom 04.03.2022 betont: „[...] dass man mit den Kindern darüber redet, ist ganz, ganz wichtig. Also, Kindern zu erklären, was ein sehr großer Streit ist, wo Menschen wirklich zu Waffen greifen, und dass man manchmal nicht versteht, warum jemand so aggressiv auf jemand anderen ist. Das, glaube ich, ist ein ganz wichtiges Thema für Kinder, die noch keine Möglichkeiten haben, damit umzugehen“.

Es ist wahrscheinlich illusorisch, anzunehmen, wir könnten unsere Kinder komplett davor abschirmen. Selbst, wenn es in Ihrem persönlichen Umfeld keine direkt Betroffenen gibt, und Sie bewusst darauf verzichten, der Kriegsberichterstattung im Beisein Ihres Kindes zu folgen, ist nicht auszuschließen, dass es irgendwo Informationsfetzen aufschnappt. Da genügt schon ein Blick auf den Infoscreen in öffentlichen Verkehrsmitteln, eine Mahnwache für den Frieden in der Innenstadt im Vorbeigehen, eine Unterhaltung Erwachsener beim Einkaufen oder das Spielen mit einem befreundeten Kindergartenkind, für dessen Familie die Thematik größere Relevanz hat (z.B. aufgrund von Freunden/Verwandten im Kriegsgebiet oder durch ältere Geschwister, die davon in der Schule gehört haben). Darüber hinaus haben Kinder feine Antennen, mit denen sie sehr sensibel auf Veränderungen der allgemeinen Grundstimmung reagieren. Deshalb ist es so wichtig, sich schon im Vorfeld damit auseinanderzusetzen, um Ideen entwickeln zu können, wie wir im Fall des Falles kindgemäß auf die subtilen Signale oder die direkten Fragen der Kinder reagieren können.

Der nächste Abschnitt listet ein paar grundlegende Informationen auf, in die auch die folgenden Quellen eingearbeitet wurden:

<https://orf.at/stories/3250407/>

<https://www.derstandard.at/story/2000133652904/wie-spreche-ich-mit-meinem-kind-ueber-den-krieg>

<https://www.zdf.de/nachrichten/politik/kinder-erklaert-ukraine-krieg-100.html>

<https://www.mdr.de/brisant/ratgeber/kinder-krieg-erklaeren-100.html>

<https://orf.at/newsroom/segment/15118844> (ORF3 aktuell-Interview vom 04.03.2022)

- **Aufrichtigkeit**

Expert:innen raten dazu, Kinder nicht mit ihren eigenen Vermutungen und Phantasien alleine zu lassen, sondern ihnen gegebenenfalls die Wahrheit zuzumuten und durch Gespräche beim Einordnen ihrer Eindrücke und Gefühle zu helfen. Sowohl eine Verharmlosung der Tatsachen als auch Panikmache sollten dabei vermieden werden.

- **über Gefühle sprechen**

Erwachsene sind stets darum bemüht, Kindern ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Wir wollen vermeiden, dass unsere Kinder uns als schwach oder hilflos erleben. Dennoch ist es nicht ratsam, eigene Empfindungen vor dem Kind geheim zu halten. Kinder können davon profitieren, wenn ihre Bezugspersonen ehrlich sagen „Das macht mich so traurig!“ und sie auch darüber aufklären, wie sie versuchen, mit ihren negativen Gefühlen umzugehen (z.B. „Wenn ich mit meinen Freund:innen darüber rede, beruhigt mich das immer.“). Sie erleben Erwachsene dann nicht als schwach, sondern als handlungsfähig. Außerdem erfahren sie, dass es entlastend wirkt, seine Erfahrungen, Gedanken und Gefühle mit jemandem zu teilen.

Exkurs: Je jünger ein Kind ist, desto mehr Unterstützung braucht es dabei, seine Emotionen (ein Zusammenspiel von Gefühlen wie Angst, Freude, Trauer, Wut und entsprechenden körperlichen Reaktionen wie erhöhter Herzschlag, Weinen u.dgl.) richtig einzuordnen, um schrittweise Strategien entwickeln zu können, damit adäquat umzugehen. Dafür hat das Kind verschiedene Möglichkeiten:

- direkte Ko-Regulation durch eine Bezugsperson (BP): Die BP benennt die Emotion des Kindes und verknüpft sie mit wahrgenommenen Körperreaktionen sowie Verhaltensweisen des Kindes (z.B. „Ich sehe, dass du zornig bist. Du weinst und hast mit dem Fuß gegen die Tür getreten.“). Danach bietet sie Hilfestellung zur Lösung an (z.B. „Vielleicht hilft es dir, wenn ...?“). Nach vielen ähnlichen Begebenheiten wird das Kind immer besser in der Lage sein, seine aktuelle Emotion selbst zu entschlüsseln und entsprechende Handlungen zur Gefühlsregulation zu setzen.
- Beobachtung der Bezugspersonen: Alle Sinne des Kindes sind darauf ausgelegt, Informationen zu sammeln, um das Alltagsgeschehen einordnen zu können. Deshalb sind Kinder auch Meister darin, Stimmungsveränderungen ihrer engsten Bezugspersonen wahrzunehmen. Ähnlich wie bei den eigenen Gefühlen gelingt es ihnen aber nicht ohne weiteres, die Signale richtig zu deuten. Es ist zunächst auf die *Übersetzung* durch Erwachsene angewiesen.

- **In einfachen Worten informieren**

Eltern kennen ihre Kinder am besten und passen ihre Formulierungen intuitiv an deren Sprachniveau an. Die folgende Formulierung der Familienpsychologin Jasmin Mandler (derstandard.at) kann Ihnen inhaltlich als Vorlage für Ihre individuelle Erklärung dienen:

„Menschen sind nicht immer einer Meinung, und es kann Streit entstehen. Auch wenn es wünschenswert wäre, dass man diesen Streit mit Worten löst, ist es leider so, dass das nicht immer gelingt. Dann kann es sein, dass politische Anführer von Ländern zu Gewalt greifen, auch zu Waffengewalt, um ihre Position durchzusetzen. Sie denken, dass man damit eher ans Ziel kommt. Und wenn zwei Länder einen gewaltvollen, bewaffneten Konflikt beginnen, nennt man das Krieg. Soldatinnen und Soldaten marschieren mit Panzern und Waffen in ein anderes Land ein, um die Kontrolle darüber zu erlangen. Sie versuchen so, mehr Macht zu bekommen. Aber nicht nur Soldatinnen und Soldaten kämpfen miteinander. Unter einem Krieg leiden auch Unbeteiligte. Ihre Häuser, Schulen, Straßen, Parks und Bahnhöfe werden zerstört, und es kann sein, dass auch sie oder ihre Lieben verletzt oder getötet werden. Krieg führt meist auch dazu, dass Menschen das Land verlassen, um sich und ihre Familien zu schützen. Das nennt man Flucht.“

- **Vom Wissensstand des Kindes ausgehen**

Hilfreich kann es sein, beim Kind nachzufragen, was es denn vom Krieg wahrgenommen hat oder darüber bereits weiß. Auf diese Weise können Sie sich ein Bild davon machen, wie tief Ihr Kind bereits in das Thema eingetaucht ist und wie es zu seinen Informationen gekommen ist.

Beispiele aus dem alltäglichen Erleben des Kindes können ihm dabei helfen, das Kriegsgeschehen zumindest ein wenig zu begreifen. Solche Beispiele könnten sein:

- Situationen, in denen zwei Kinder darum streiten, wem ein Spielzeug gehört
- Situationen, in denen zwei Kinder darum streiten, wer zuerst drankommt
- Situationen, in denen ein Kind einem anderen wehgetan hat
- Situationen, in denen ein Kind das Bauwerk eines anderen kaputt gemacht hat

Anhand dieser Situationen bietet es sich auch an, gemeinsam zu überlegen, wie diese gelöst wurden und das Kind dazu anzuregen, seine Ideen für eine gewaltfreie Lösung solcher Konflikte zu formulieren.

- **Kindernachrichten**

Auch für Erwachsene ist es eventuell nicht einfach, die Hintergründe des Kriegs in der Ukraine zu verstehen, und schon gar nicht, diese seinem Kind zu erklären. Gerade für Kinder im Schulalter bieten sich für die gemeinsame Recherche Nachrichtenformate an, die speziell für Kinder konzipiert wurden. Sie vermitteln Sachinformationen unaufgeregt und in kindgerechter Sprache, ohne zu verharmlosen oder zu dramatisieren. Es macht großen Sinn, die einzelnen Beiträge vorab selbst anzuschauen und eine Vorauswahl für Ihr Kind treffen. Wichtig ist auch dann, dem Kind als kompetente:r Gesprächspartner:in zur Verfügung zu stehen, indem Sie z.B. die Beiträge gemeinsam mit dem Kind lesen/anschauen/anhören und danach darüber mit ihm sprechen.

- **Das Positive hervorheben**

Es ist wichtig, den Kindern auch zu vermitteln, dass sich viele Menschen dafür einsetzen, den direkt betroffenen Menschen zu helfen und den Krieg möglichst bald zu beenden. Als Beispiele seien hier die enorme Hilfsbereitschaft der Menschen aus den angrenzenden Nachbarländern bzw. der EU-Staaten genannt, die Zeit, Wohnraum, Verpflegung und medizinische Hilfe für Geflüchtete bereitstellen oder die Sammelaktionen und Hilfsgüterlieferungen ins Kriegsgebiet oder die intensiven Verhandlungen auf politischer Ebene. Es gibt Kindern Sicherheit, wenn sie spüren, dass wir Erwachsenen einerseits unser Möglichstes dafür tun, das Leid der Betroffenen zu lindern, und andererseits die Hoffnung auf ein baldiges Ende dieses Krieges nicht aufgeben

- **Selbst aktiv werden**

Vielleicht besteht die Möglichkeit, selbst etwas für Familien auf der Flucht zu spenden? Hier können auch jüngere Kinder schon recht gut miteinbezogen werden, indem man beispielsweise gemeinsam überlegt, welche Dinge die Betroffenen besonders gut brauchen könnten, und diese Gegenstände dann daheim zusammenträgt oder auch miteinander einkauft und zur Sammelstelle bringt. Kooperationen zwischen befreundeten Familien könnten das Zusammengehörigkeitsgefühl zusätzlich stärken. Dieses Erleben, selbst einen sinnvollen Beitrag leisten zu können, entlastet die Psyche, weil wir uns weniger ohnmächtig fühlen.

- **Den normalen Alltag aufrechterhalten**

Wir können Kinder vor allzu großen Sorgen bewahren, indem wir sehr bewusst den ihnen vertrauten Alltag aufrechterhalten und beziehungsförderliche Aktivitäten einplanen, etwa gemeinsames Spielen oder Zeit in der freien Natur.

- **Ganz bewusst Nachrichtenpausen einlegen**

Gerade in einer Zeit, in der Soziale Medien uns zum sogenannten *Doomscrolling* (exzessives Konsumieren negativer Nachrichten) verleiten, ist es wichtig, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren und eventuell sehr bewusst Pausen festzulegen.

- **Signale für Handlungsbedarf aus psychologischer Sicht**

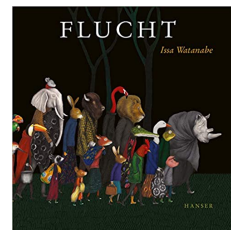
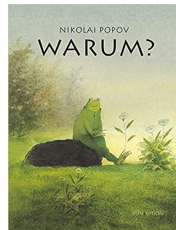
Die Psychologin Brigitte Lueger-Schuster nennt im ORF3 aktuell-Interview vom 04.03.2022 folgende Signale als deutliche Indizien für eine individuelle Überforderung, die neben konkreten Gesprächsangeboten eventuell auch professionelle Hilfe notwendig machen:

- bei Kindern: Kopf- und/oder Bauchschmerzen, Leistungsabfall in der Schule
- bei Jugendlichen: eine „Es reicht mir“-Stimmung, die sich entweder durch Rückzug oder durch vermehrte Aggression ausdrücken kann
- bei Erwachsenen: sozialer Rückzug

Weiterführende Hinweise

Diese Bilderbücher können Sie beim Austausch mit Ihrem Kind unterstützen:

- Aigelsperger L. (März 2022): *Panzerschloss*. Graz: Leykam.
ISBN-13: 978-3701181926
(Ein Buch über Freundschaft und Streit, Versöhnung und Zusammenhalt; 6 - 99 Jahre)
- Popov, N. (2021): *Warum?* Zürich: minedition.
ISBN-13: 978-3039340163
(ohne Text; ab 3 Jahre; Inhalt: aus einem Streit Maus und Frosch wird eine gewaltsame Auseinandersetzung zwischen Mäusen und Fröschen)
- Sanna, F. (2016): *Die Flucht*. 3. Edition. Zürich: NordSüd Verlag.
ISBN-13: 978-3314103612
(ab 5 Jahren)
- Watanabe, I. (2020): *Flucht*. München: Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG.
ISBN-13: 978-3446268227
(ohne Text; 3-6 Jahre)



Hier einige Links zu entsprechenden Beiträgen kindgerechter Medien:

- <https://oe1.orf.at/artikel/678665/Oe1-macht-Schule-Zwischendurch>
(Kindernachrichten zum Hören, bei denen der Radiohund Rudi Fragen aus Kinderperspektive stellt, welche von der Moderatorin auf kindgemäße Weise beantwortet werden. Die Beiträge vom 24.02. und 03.03. befassen sich mit dem Ukrainekrieg. Dauer: jeweils ca. 4:30 Minuten)
- https://www.kindermuseum.at/zoom_programm/was_ist_der_krieg_in_der_ukraine
(Ein Erklär-Video für Kinder. Dauer: 3:14 Minuten.)
- <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/ukraine/index.php5>
(Hier werden in kindgerechter Sprache die Hintergründe zum Krieg in der Ukraine thematisiert. Kinder haben die Möglichkeit, eigene Fragen einzusenden. Es gibt Tipps, was Kinder tun können, wenn sie sich Sorgen machen – auch für Erwachsene nützlich! Am Ende des Beitrags finden sich Links zu weiterführenden kindgerechten Informationen.)

Sollten Sie einmal nicht weiterwissen, können Sie sich hier Rat holen:

- Die Elternberatung von Rat auf Draht bietet psychologische Unterstützung für Eltern:
https://elternseite.at/de/beratung?utm_source=Google&utm_medium=Search&utm_campaign=BeratungMain&gclid=Cj0KCQiA95aRBhCsARIsAC2xvfwEUUpV15SMqzY1txk0KEWHEUHQ8hrH60N1-VPQb9Euv_64qMFMzjv0aAr8REALw_wcB
- Unter der Nummer 142 bietet die Telefonseelsorge schnelle Hilfe in Krisen.
<https://www.telefonseelsorge.at/>