

Tipps für Gespräche über den Krieg mit Kindern

1. Sei diese Tage (mehr als sonst) ansprechbar für deine Kinder.

Es ist wichtig, ihre Fragen, Sorgen und Ängste bezüglich des Krieges ernst zu nehmen und auf sie einzugehen. Werden Kinder damit allein gelassen, können sie Unsicherheiten und größere Ängste entwickeln.

2. Gespräche finden auch außerhalb von zuhause statt

Gehe davon aus, dass in der nächsten Zeit vor allem ältere Kinder auch außerhalb von zuhause Informationen aufschnappen werden, die sie verunsichern können. Hier sollten wir ihnen stets zur Seite stehen, wenn sie mit uns Eindrücke teilen oder Fragen stellen. Hier ist zuhören sehr wichtig!

3. Du musst und kannst nicht alle Antworten haben

Denn wenn wir ganz ehrlich sind, können wir selbst ernsthaft nachvollziehen, warum das da alles gerade passiert? Es ist ok, wenn du deinem Kind zeigst, dass auch Erwachsene manchmal ratlos sind und du authentisch bleibst.

4. Bleibe ruhig und gelassen

Kinder brauchen Erwachsene, die Sicherheit vermitteln können, vor allem nach den letzten zwei Jahren. Natürlich machst du dir vermutlich selbst Sorgen, und das ist völlig nachvollziehbar und okay.

5. Versuche für deine eigenen Ängste ein passendes Ventil zu finden.

Das können Gespräche mit deine*r Partner*in sein, mit Freund*innen oder mit professionellen Anlaufstellen, wo dir zugehört wird und du über deine Sorgen und Ängste in einem vertrauensvollen und geschützten Rahmen sprechen kannst.

6. Bleibe bei dem, was gerade passiert

Vor allem bei Kita-Kindern und jungen Grundschulkindern braucht es keine langen historischen Exkurse oder ein umfassendes Bild der Zusammenhänge, vor allem wenn sie nicht danach fragen.

7. Orientiere dich an den konkreten Fragen deines Kindes

Versuche dein Kind da abzuholen, wo es gerade ist. Beispiele aus seiner Welt, beispielsweise ein Konflikt in der Kita, könnten da in Ansätzen helfen zu verstehen, wie so ein Krieg zustande kommen kann.

8. Versuche ehrlich auf Fragen zu antworten und nicht auszuweichen

Wenn dir das gerade schwerfällt, sag deinem Kind, dass du gerne etwas später alle ihre Fragen beantworten wirst, und dass du etwas Zeit brauchst, um darüber nachzudenken. Das ist vollkommen normal, dass auch wir Eltern nicht alles immer und sofort erklären können.

9. Überdenke deine Werte

Oft vermitteln wir unbewusst oder bewusst in diesen Gesprächen unsere Werte. Es hilft, wenn du weißt, was du deinen Kindern für ihr eigenes Leben mitgeben möchtest. Zum Beispiel: Menschen wollen grundsätzlich den Frieden, Russ*innen und Ukrainer*innen sind da gleich, und das hier ist erstmal ein Krieg unter Staaten, den ein Mensch begonnen hat.

10. Das Gute nicht aus den Augen verlieren

Wenn du das Gefühl hast, dein Kind wirkt durch das Thema öfter bedrückt, sprech darüber, was auch Gutes jeden Tag in der Welt passiert. Das hilft die Perspektive zu behalten.

Wichtig ist bei Fragen über Krieg und Gewalt, ihnen immer ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln und gleichzeitig zu signalisieren, dass immer jemand da ist, den sie fragen dürfen. Es geht nicht um Schönreden, aber man kann Kindern sehr gut erklären, dass das Gegenteil von Krieg Frieden ist, und dass wir das Glück haben in Frieden leben zu dürfen.



Bewusster Medienkonsum

Versuche die Nachrichten über den Krieg dosiert zu konsumieren, vor allem während die Kinder zuhause sind. Andernfalls könnten sie ungefiltert mit nicht kindgerechten Bildern und Sprache konfrontiert werden, und außerdem würde das Thema zu viel Platz im Alltag des Kindes (und in deinem) einnehmen. Sollten sie schon im Alter sein, [Kindernachrichten](#) zu gucken, tut dies gemeinsam und sprecht nach der Sendung darüber.

Der Ukrainekrieg für ältere Kitakinder und Grundschulkind erklärt:

- Kindernachrichten von [logo](#)
- Logo hat auch eine Übersichtsseite rund um die Frage "[Was passiert in der Ukraine](#)"
- [Erklärvideo](#) des schweizerischen öffentlich-rechtlichen Rundfunks
- Die [Sendung mit der Maus](#) hat eine extra Seite zum Thema Krieg in der Ukraine
- Flimmo gibt ebenfalls Hinweise zur [Mediennutzung in diesen Zeiten](#)

Quelle:

Vgl.: [Mit Kindern über den Krieg sprechen? Diese 12 Tipps helfen \(familie.de\)](#) (Stand: 03.03.2022)

Vgl.: [Angst vor dem Krieg: "Redezeit für Familien" kann unterstützen](#) (Stand: 03.03.2022)