

Schwierige Themen – kindgerecht kommuniziert

Die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine machen auch vor den Jüngsten nicht Halt – wie wir als erwachsene Bezugspersonen reagieren können

Pandemie und Krieg – zwei Begriffe, die in ihrer Kürze doch eine Tragweite haben, wie kaum etwas Vergleichbares in unserer Erinnerung. Sie haben uns Erwachsene in den vergangenen Monaten immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt und unseren Alltag verändert wie kaum ein anderes Ereignis. Wir mussten uns selbst auf neue Situationen einstellen, unsere eigenen Gedanken einordnen – und gleichzeitig den Kindern das Gefühl der Sicherheit vermitteln, auch wenn wir selbst nicht immer genau wussten, wie es weitergeht.

Während die Corona-Pandemie für unsere Kinder spürbare Veränderungen des Alltags mit sich brachte, ist der Krieg in der Ukraine für die Jüngsten nicht direkt spürbar, aber doch immer wieder präsent. Gespräche von Erwachsenen, eine Bemerkung der Freundin in der Kita oder ein Bild aus den Nachrichten kann sich in das Gedächtnis von Kindern brennen und Emotionen auslösen, die sie selbst schwer einordnen können. Die erwachsenen Bezugspersonen stehen nun vor der Aufgabe einzuschätzen, ob und wie intensiv man das Thema besprechen sollte.

Wie viel Information ist sinnvoll?

Eine pauschale Antwort darauf gibt es nämlich nicht, da Kinder sehr unterschiedlich sind. Während manche das Thema von sich aus nicht ansprechen, kommen andere mit ganz konkreten Fragen. Wie viel oder wie wenig konkret sollen wir in der Kita oder zu Hause darauf eingehen? Dr. med. Susanne Schlüter-Müller, Ärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, gibt für das Kinderhilfswerk Unicef ein paar konkrete Tipps, wie man angemessen auf Fragen zum Krieg in der Ukraine reagieren kann:

Ehrlich reden und keinen Platz für Phantasien lassen

Die meisten Kinder merken, dass etwas passiert, was die Erwachsenen in Sorge versetzt und ängstigt. Nichts ist schlimmer, als die Kindern ihren Phantasien zu überlassen, denn wenn sie keine Erklärung bekommen, blühen die Phantasien und Ängste.

Die richtigen Worte finden

Die Wahrheit muss aber unbedingt dem Alter, also der kognitiven und somit emotionalen Bewältigungsmöglichkeit der Kinder angepasst werden. Mit Pubertierenden kann über Krieg rational und offen gesprochen werden, mit einem fünfjährigen Kind nicht.

Kindern Sicherheit und Orientierung vermitteln

Auch wenn man als erwachsene Person selbst in Sorge ist und sich hilflos fühlt, sollte man versuchen, Kindern in dieser Situation ein Gefühl von Geborgenheit zu vermitteln. Kleineren Kindern (Vorschulalter und frühes Grundschulalter) könnte man zum Beispiel sagen, dass in der Welt gerade ein großer Streit stattfindet. Aber dass dort, wo es



Streit gibt, auch Lösungen gesucht und gefunden werden, und dass die Kinder diese nicht selbst finden müssen.

Nicht pauschalisieren

Vielleicht sollte man vermeiden, bei den kleineren Kindern das Land oder Namen zu nennen, von dem die Aggression ausgeht, um zukünftige Zuschreibungen zu vermeiden.

Doch nicht nur bei konkreten Fragen, kann es wichtig sein, dass wir auf Situationen eingehen. Denn selbst wenn Kinder nicht von sich aus fragen, kann es doch sein, dass sie das Thema beschäftigt – beispielsweise wenn sie in der Kita oder zu Hause Szenen nachspielen. Wenn man das beobachtet, kann man dies als Anlass nehmen und behutsam auf die Situation eingehen ohne sich aufzudrängen. Vielleicht hat das Kind konkrete Fragen, die es in dieser Situation stellen möchte? Gibt es Ängste oder Unsicherheiten, die wir gemeinsam einordnen können? Diese sollten nämlich in jedem Fall ernst genommen und nicht beiseitegeschoben werden. Gut ist es Raum zu schaffen, in dem diese Ängste thematisiert werden können. Als Fazit des Gesprächs sollte man den Kindern vermitteln, dass sie hier sicher sind – auch wenn es sehr pauschal ausgedrückt ist. Vielen Kindern in dem Alter hilft es zu wissen, dass der Krieg ziemlich weit weg ist.

Um positive Emotionen zu stärken, lässt sich diese Aussage beispielsweise verbinden mit dem Gedanken der Solidarität, der den Krieg in der Ukraine von Anfang an begleitet. Hier stellt sich die Frage: Können wir gezielt gemeinsam etwas tun, um die Geflüchteten zu unterstützen? Vielleicht gibt es in der Nachbarschaft, in der Kita oder bei Helferkreisen Aktionen, an denen man sich beteiligen kann. So können wir im besten Fall gemeinsam ein bisschen gegen das Gefühl der Hilflosigkeit aktiv werden und gleichzeitig etwas Gutes tun.

Wie geht's mir? Gefühle erkennen mit der Gefühlspantomime



Wenn Kinder ihre Gefühle gut kennen, können sie diese auch besser ausdrücken und wissen auch besser was sie brauchen. Denn Gefühle stehen auch immer für Bedürfnisse! Wenn Kinder die Gefühle anderer Kinder gut lesen können, erleichtert dies die Kommunikation mit anderen Kindern und fördert das Miteinander.

Dazu brauchen wir

- Eine Box
- Zettel, auf denen Gesichter/Smileys aufgezeichnet sind, die verschiedene Stimmungen darstellen („Gefühlskarten“)

Und so geht's

Du ziehst eine Gefühlskarte aus der Box. Schau das Gesicht gut an und merke dir, wie sich das Kind fühlt. Zeigt das Gesicht jemanden der traurig / froh / wütend / überrascht.... ist?

Bühne frei! Jetzt darfst du mit deinem Gesicht und deinem Körper – aber ohne zu sprechen – dieses Gefühl nachmachen. Ob die anderen Kinder es wohl erraten?

Es können auch Situationen dargestellt werden. Zum Beispiel „So laufen, als ob... man einen Berg hochgeht/über Kieselsteine geht/Blasen an den Füßen hat/dringend aufs Klo muss etc.“

Thurid Leinich, Kneipp-Bund/Melina Sachon, M.A. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin