

Wie Eltern mit Kindern über Krieg und belastende Ereignisse reden können

Wir erleben aktuell einen Krieg in Europa, der uns überrascht und aufwühlt. Nachrichten und Gespräche darüber begleiten uns in Alltag und in den Medien. Deshalb werden Fragen an uns gestellt, wie man angemessen mit Kindern und Jugendlichen darüber reden und damit umgehen kann. Aus fachlicher Sicht gilt: Reden und Umgang mit Kindern muss altersabhängig gestaltet werden! Deshalb haben wir im Folgenden kurze entwicklungspsychologische Informationen zu verschiedenen Altersstufen (linke Spalte) und Empfehlungen für Eltern (→) zusammengestellt.

- 0-5 Jahre**
- Kinder reagieren v.a. auf die Gefühle der direkten Bezugsperson, d.h. sie nehmen unsere Ängste sehr schnell auf, v.a. über die Mimik und den Tonfall bei unseren Gesprächen
 - Kinder können keine komplexen Zusammenhänge verstehen
 - Kinder können verstörende Bilder oder Töne kognitiv nicht gut einordnen
- Keine aufgeregten Erwachsenengespräche im Beisein der Kinder bei denen Wut, Aggressivität, Trauer, Angst hervortritt
- Keine Medieninhalte (v.a. TV/Internet/Handy) zulassen, die Kinder ängstigen und nicht verstehen können. Kinder nicht allein mit Medien lassen.
- Ruhig sein und beim Alltag und den Interessen der Kinder bleiben: Das Weltgeschehen muss sie nicht interessieren bzw. nur so weit wie sie es direkt betrifft, z.B. wenn Papa ist Soldat und im Einsatz ist, die Familie selbst auf der Flucht oder bedroht ist.
- 6-11 Jahre**
- Kinder entdecken die Welt, können nun selbst lesen und werden neugierig
 - Können allgemeine klare Regeln im Zusammenleben verstehen und vertreten, und suchen die Zugehörigkeit zu Gleichaltrigen und Gruppen
 - Kinder können nicht mehr von „Älteren“ und Nachrichten abgeschottet werden
 - Alterstypisch sind neue Ängste (auch vor Krieg, Krankheit und Tod)
- Auf kindliche Gedanken und Gefühle hören und antworten
- Kindgemäße Informationen zur Weltlage geben und darüber reden, aber keine komplizierten Erklärungen, sondern sich an den Fragen der Kinder orientieren.
- Kindliche Gedanken und Meinungen aufgreifen und äußern lassen
- Gleichzeitig die Sicherheit der Familie betonen, Erwachsenengespräche abgegrenzt führen, für eigene Gefühle die Verantwortung übernehmen und den Alltag weiterführen
- Auf das Gute und Beschützende in der Welt hinweisen; wo wird das „Böse“ gestoppt?“ und Kinder helfend handeln lassen
- 12+**
- Jugendliche haben eigene Weltsicht, ein besseres Verständnis der Situation, und evtl. sehr unterschiedliche Haltungen: von „Ignorieren“ der Weltlage, über ganz andere Einschätzung als die Eltern haben, hin zur Parteinahme und Handeln, z.B. Demonstrieren/Kerzen/Gebete,...
- mit Jugendlichen über ihre Gefühle und Sicht der Dinge sprechen, nicht verdrängen; Meinungen und Gefühle verstehend zulassen und
- Handlungen ermutigen und zulassen

Eine ruhige Anwesenheit und Präsenz der Eltern hilft in allen Altersstufen.