

# Wie man mit Kindern über den Krieg in der Ukraine spricht

**In: SZ vom 23.02.22**

»Kinder bekommen mehr mit, als wir denken«, sagt die Psychologin Elisabeth Raffauf und gibt Tipps, wie Eltern informieren und dabei Ängste auffangen können.

- Interview: [Sara Peschke](#)



Es ist entscheidend, dem Kind zu signalisieren: Du kannst mit deinen Sorgen jederzeit zu mir kommen.

**SZ-Magazin: Wann immer man gerade Nachrichten sieht oder hört, ist der Krieg in der Ukraine Thema. Natürlich nimmt mich das mit – was meiner fünfjährigen Tochter nicht verborgen bleibt. Sie möchte wissen, was los ist. Wie antwortet man seinem Kind in so einer Situation?**

(Foto☺Stock / MStudioImages)

**Elisabeth Raffauf:** Ich möchte andersrum beginnen, nämlich damit, was man nicht antworten sollte: »Nix ist los.« Ich weiß, dass manche Eltern ihr Kind vor allen bösen Dingen beschützen wollen. Und das ist auch verständlich. Aber Kinder merken, wenn etwas nicht stimmt. Sie spüren unsere Ängste und Sorgen genau und sie bekommen viel mehr mit, als wir denken. Wenn wir dann so tun, als sei alles okay, kann das genau ins Gegenteil umschlagen. Denn das Kind nimmt ja etwas anderes wahr und wird so verunsichert.

**Das heißt: Sagen, was einen beschäftigt oder was passiert ist?**

Ja, und zwar in einfachen, klaren Worten. »Ich hab etwas im Radio gehört, das mich erschrocken hat.« Vielleicht sagt das Kind »Achso.« Wahrscheinlich fragt es weiter: »Was denn?« Dann kann ich in einfachen Worten antworten: »Der russische Präsident hat viele Soldaten an die Grenze seines Nachbarlands geschickt, der Ukraine. Er hat angekündigt, dass seine Soldaten in die Ukraine einmarschieren werden. Das macht mir gerade Sorgen.« Unabhängig vom Inhalt signalisiert das dem Kind, dass sein Gefühl stimmt, dass es ihm vertrauen kann. Und das gibt Sicherheit.

**Wie erklärt man Kindern, was gerade genau in der Ostukraine passiert?**

Das ist wirklich schwierig. Die Lage ist komplex, es gibt verschiedene Sichtweisen auf die Situation, selbst wir Erwachsenen machen uns gerade erst ein Bild. Ich würde nicht zu sehr ins Detail gehen erstmal und es bei dem belassen, was ich oben gesagt hatte: »Putin handelt, indem er Soldaten aufmarschieren lässt. Das macht den Menschen in der Ukraine und auch

uns Angst. Deutschland, Frankreich, die USA und andere Länder im Westen stehen an der Seite der Ukraine und unterstützen sie.« Oftmals hilft den Kindern schon dieses Grundwissen.

### **Wie erklärt man Kindern Krieg ganz generell?**

Auch das ist alles andere als einfach. Aber man kann sicher sagen, dass es manchen Politikern auf der Welt um Macht geht. Sie geben sich nicht zufrieden mit dem, was sie haben, und streben nach mehr. Um mehr zu bekommen, also ihr Land zu vergrößern, setzen sie auch Gewalt ein, um Gebiete von anderen Ländern zu erobern. Dafür schießen sie auch auf Soldaten des Landes, in das sie einmarschieren wollen. Wie sehr man ins Detail dabei geht, hängt auch von der Reaktion des Kindes ab. Ein pffiffiges Kind wird sich vielleicht den Atlas nehmen und schauen, wo die Ukraine liegt. Dann wird es sehen: Gar nicht weit weg. Und dann wird es vielleicht konkretere Fragen haben.

### **Das Kind könnte denken: Von der Ukraine ist es nicht weit bis zu uns. Und dann?**

Kann man sagen, dass unsere Politiker, unser Kanzler Olaf Scholz, unsere Außenministerin Annalena Baerbock, alles tun, um zu verhindern, dass es Krieg gibt. Und dass auch Putin auf der anderen Seite kein Interesse hat, bei uns Krieg zu führen. Alle wissen, dass es bei einem Krieg nur Verlierer geben würde.

### **Was sage ich eigentlich, wenn ich eine Frage des Kindes nicht beantworten kann, weil ich es selbst nicht weiß?**

Man kann ruhig zugeben, wenn man etwas nicht genau weiß. Es ist in dem Moment entscheidend, dem Kind zu zeigen, dass es völlig normal ist, das jetzt schrecklich oder unerklärlich zu finden. Das ist viel wichtiger, als alle Fakten zu erklären. Gerade bei negativen Gefühlen müssen Kinder spüren, dass sie nicht alleine damit sind, sondern dass die äußere Situation Sorgen oder Angst rechtfertigt. Wir müssen den Kindern die Worte geben, um in solchen Momenten über ihre Gefühle sprechen zu können, und das gelingt nur, wenn wir selbst ehrlich mitteilen, was wir fühlen.



*(Elisabeth Raffauf ist Diplom-Psychologin und war 20 Jahre in einer Erziehungsberatungsstelle tätig. Heute arbeitet sie in freier Praxis in Köln. Sie ist Co-Autorin der Aufklärungs-Reihe »Herzfunk«, die seit vielen Jahren im Kinderradio des WDR läuft, und hat das Buch »Über Terror und Gewalt mit Kita-Kindern sprechen« geschrieben. Ihr neues Buch »Erzieht uns einfach«, mit dem sie verunsicherten Eltern Mut machen möchte, erscheint am 25. April 2022.); Foto: Privat*

### **Sollte man es dem Kind auch sagen, wenn man als erwachsener Mensch Angst hat?**

Eltern sollten ihre Ängste nicht ungefiltert an ihre Kinder weitergeben, denn das kann deren Grundvertrauen zutiefst erschüttern. Es ist gut, wenn man sich selbst kennt, vor allem in schwierigen Situationen. Wenn man dazu neigt, schnell in Panik zu geraten, sollte man nach Möglichkeit zunächst gemeinsam mit einem anderen Erwachsenen runterkommen. Es ist ein bisschen wie mit den Sauerstoffmasken im Flugzeug: Erst wenn man sich selbst geholfen hat, kann man dem Kind richtig helfen. Das heißt nicht, dass man vor seinen Kindern jegliche Angst leugnen sollte. Sie müssen lernen, dass es normal und sogar gesund ist, in bestimmten

Momenten Angst zu spüren, aber eben auch, dass man nicht damit alleine bleiben muss, sondern darüber sprechen kann.

### **Ab wann sollte man beginnen, mit Kindern über Dinge wie den Ukraine-Krieg zu sprechen?**

Kleinkinder unter zwei Jahren würde ich versuchen, von solchen Nachrichten gänzlich fern zu halten, weil sie noch nicht in der Lage sind, sie zu verstehen oder einzuordnen. Danach kommt es immer darauf an: Denkt das Kind aktiv darüber nach, fragt es, wirkt es beunruhigt? Dann kann man schon mit kleinen Kindergartenkindern darüber sprechen. Kinder haben ihre Ohren überall und so ein Begriff wie Krieg ist ja schnell aufgeschnappt aus einem Erwachsenenengespräch oder aus dem Radio. Aber wenn das Kind unbeirrt seiner Wege geht, nichts mitkriegt von allem, dann muss man ihm auch kein Gespräch aufzwingen.

### **Und was, wenn mein Kind nicht sprechen will?**

Manche Kinder ziehen sich erstmal zurück, wenn sie etwas beschäftigt, vielleicht essen sie dann nicht mehr oder sie werden aggressiv. Nehmen Sie solche Signale wahr und signalisieren Sie umgekehrt immer wieder: Du kannst jederzeit zu mir kommen, ich bin für dich da, ich höre dir zu und ich verstehe dich und deine Ängste.

### **Wann ist ein Kind alt genug, um Erwachsenen-Nachrichten zu sehen?**

Meiner Einschätzung nach sind Grundschüler noch zu jung, da empfehle ich die Kindernachrichtensendung »Logo«, die erklärt komplizierte Dinge wirklich gut, das ist auch für Erwachsene sehr hilfreich. Aber auch danach würde ich Kinder oder junge Jugendliche nicht alleine die »Tagesschau« gucken lassen, damit sofort gemeinsam Fragen geklärt oder Gefühle sortiert werden können. Und natürlich reagieren Kinder unterschiedlich auf schlimme Nachrichten. Manche Kinder können das schon früher verarbeiten und ihre Ängste und Irritationen zu Hause schon früh gut besprechen, andere sind eher ängstlich und brauchen vielleicht noch mehr Begleitung durch Erwachsene.

### **»Bilder können mit der Dauer verblassen, indem man darüber spricht und ihnen so nach und nach den Schrecken nimmt«**

#### **Aber ab einem gewissen Alter ist es schwer, zu kontrollieren, welche Nachrichten Kinder zu sehen oder zu hören bekommen.**

Klar, und gerade dann ist es wichtig, zuhause eine Art Andockstation für Fragen oder Unsicherheiten zu sein. Ich meine damit nicht, dass Eltern immer alles expertenhaft wissen oder erklären können müssen. Sie sollten sich damit auseinandersetzen, was die Kinder beschäftigt. Gemeinsam Unklarheiten oder Ängste zu besprechen. Ich weiß, dass es kaum möglich ist, den Medienkonsum größerer Kinder komplett zu kontrollieren, aber man kann als Eltern schon etwas tun. Zum Beispiel keine Whatsapp-Familiengruppe einrichten, wenn Grundschulkinder im Haushalt leben. Whatsapp ist nicht sinnvoll für Kinder in diesem Alter, weil darüber eben auch Nachrichten kommen, die nicht kindgerecht sind.

#### **Was kann ich tun, wenn mein Kind trotzdem schlimme Bilder zu sehen bekommt?**

Es ist nicht möglich, die wieder aus dem Gedächtnis zu löschen. Aber Bilder können mit der Dauer verblassen, indem man darüber spricht und ihnen so nach und nach den Schrecken nimmt. Auch hier ist es wichtig, dem Kind zu sagen, dass man dieses Bild ebenfalls schlimm findet und man es gut verstehen kann, dass es im Kopf herumspukt. So kann der Schrecken außerhalb des eigenen Selbst angeschaut und auf mehrere Schultern verteilt werden.

**Gibt es neben Gesprächen Dinge, die ich mit meinem Kind tun kann, um ein so schlimmes Ereignis wie einen Krieg besser zu verarbeiten?**

Kleineren Kindern hilft es oft, wenn sie das, was sie beschäftigt oder ängstigt, malen. Danach können Sie gemeinsam über die Figuren auf Papier sprechen. Kleine und auch größere Kinder finden häufig Sicherheit und Trost in aktiven Ritualen. Man könnte zum Beispiel eine Kerze aufstellen für die Menschen, die sich gerade bedroht fühlen. Vielleicht erinnern Sie sich an das Video eines Vaters mit seinem kleinen Sohn nach dem Bataclan-Attentat: Die beiden machen genau das, sie zünden eine Kerze an und legen Blumen ab, und dazu erklärt der Vater dem Sohn, dass man mit Blumen Pistolen bekämpft und dass die Kerzen an die Menschen erinnern, die gestorben sind. Der Junge ist noch sehr klein, aber man merkt, wie ihm das die Angst nimmt. Es tut gut, gemeinsam Trauer zu zeigen und klar zu sagen, dass man die Gewalt ablehnt.

**Für viele ist die Lage klar: Putin ist der Aggressor: Wie verhindert man, dass bei Kindern hängen bleibt: Alles Russische ist böse?**

Da würde ich dem Kind sagen, dass nicht alle Menschen in Russland so denken wie die Politiker, die an der Macht sind und dass die meisten Menschen in Russland, genauso wie wir, einfach in Frieden leben möchten.

**Sehen Sie Parallelen zwischen dem Ukraine-Krieg und der Corona-Krise? Auch das war ja eine für alle neue Situation, auch mit existenziellen Ängsten.**

Es gibt viele Parallelen, ja: die Unsicherheit, die Machtlosigkeit, die Gefahr, die Angst. Und was die Corona-Krise betrifft galt und gilt es, den Kindern in einfachen Worten zu erklären: Dass dieses Virus etwas Neues für uns alle ist. Dass es für viele Menschen nicht so schlimm ist, wenn sie das Virus haben, für einige wenige aber sehr. Man sollte nicht den Fehler begehen und aufgrund seiner eigenen Ungeduld falsche Versprechungen machen, sowas wie: »Im Sommer ist alles vorbei.« Das merken Kinder sich, und wenn es dann nicht vorbei ist, beschädigt das ihr Vertrauen. Sagen Sie lieber, wie wichtig es ist, dass wir jetzt als Gemeinschaft zusammenhalten, und dass jede und jeder, auch jedes Kind, mithelfen kann, dass es schneller vorbei geht, wenn wir uns alle an ein paar entscheidende Regeln halten. So bekommen Kinder das Gefühl, aktiv etwas Gutes und Richtiges zu tun können. Und das ist ein wirksames Mittel gegen Angst und Unsicherheit.

Mitarbeit: Marius Buhl