

Über Krieg reden

9 Tipps, wie Sie mit Kindern über
Krieg und Konflikte sprechen können



Krieg – Wie spreche ich mit Kindern über Krieg und Konflikte?

Krieg ist ein schwieriges Thema und oft verbunden mit verstörenden Bildern oder Informationen – besonders für Kinder. Wie sollten sich Eltern, Angehörige und Lehrpersonen verhalten und wie können sie Kindern Ängste nehmen?

Angst, Trauer, Wut, Nervosität – diese und andere Gefühle können aufkommen, wenn ein Krieg oder Konflikt die Schlagzeilen beherrscht.



«Sobald Kinder Sicherheit und Geborgenheit benötigen, wenden sie sich an Eltern, Angehörige oder Lehrpersonen. In Krisenzeiten kann dies verstärkt der Fall sein.»

Hier finden Sie neun Tipps, wie Sie mit Kindern ins Gespräch kommen, sie unterstützen und ihnen Trost spenden können.

1. FINDEN SIE HERAUS, WAS DAS KIND BEREITS WEISS UND WIE ES SICH FÜHLT

Wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem Sie die aktuellen Geschehnisse ganz natürlich ansprechen können, zum Beispiel am Esstisch. Bevor Sie etwas zum Konflikt sagen, fragen Sie das Kind, was es weiss und wie es sich fühlt. Manche Kinder wissen nur wenig und haben kein Interesse, weiter darüber zu sprechen – dies sollten Sie respektieren. Andere machen sich vielleicht im Stillen Sorgen. Bei jüngeren Kindern können Malen oder Spielen helfen, eine Diskussion zu eröffnen. Es gibt verschiedene Wege, wie Nachrichten zu Kindern gelangen. Deshalb ist es wichtig, zu verstehen, was das Kind gesehen oder gehört hat. Nutzen Sie die Gelegenheit, um das Kind zu beruhigen und Falschinformationen zu widerlegen, die es möglicherweise im Internet aufgeschnappt oder von Freunden gehört hat.

Illustrationen: © UNICEF/Christina Muganera



2. NEHMEN SIE DIE GEFÜHLE DES KINDES ERNST

Nicht alle Kinder können gleich gut mit einem ständigen Strom beunruhigender Bilder und Schlagzeilen umgehen. Jüngere Kinder können möglicherweise nicht zwischen den Bildern auf dem Bildschirm und ihrer eigenen Realität unterscheiden – sie glauben, dass sie sich in unmittelbarer Gefahr befinden. Ältere Kinder haben vielleicht beunruhigende Artikel in den sozialen Medien gelesen und fürchten sich vor einer Eskalation der Ereignisse. Es ist wichtig, die Sorgen von Kindern nicht zu bagatellisieren. Versichern Sie ihnen, dass die erlebten Gefühle ganz natürlich sind. Zeigen Sie, dass Sie zuhören, indem Sie Kindern Ihre volle Aufmerksamkeit schenken, und versichern Sie, dass sie jederzeit mit Ihnen sprechen können.

3. FÜHREN SIE EIN RUHIGES, ALTERSGERECHTES GESPRÄCH

Kinder haben das Recht, zu erfahren, was in der Welt vor sich geht. Gleichzeitig sind Erwachsene dafür verantwortlich, Kinder vor Gefahren zu schützen. Verwenden Sie während des Gesprächs eine altersgerechte Sprache und achten Sie stets auf die Reaktionen des Kindes. Natürlich ist es möglich, dass die Weltlage auch Sie verängstigt – das ist ganz normal. Denken Sie jedoch daran, dass Kinder äusserst feinfühlig sind. Versuchen Sie deshalb, ruhig zu sprechen und auf Ihre Körpersprache zu achten.

«Versichern Sie Kindern, dass sie vor Gefahren sicher sind und dass Menschen auf der ganzen Welt daran arbeiten, den Konflikt zu beenden und Frieden zu finden.»



4.

ES IST OKAY, NICHT AUF ALLES EINE ANTWORT ZU HABEN

Es kann vorkommen, dass Sie auf eine Frage keine Antwort haben. Und das ist in Ordnung. Teilen Sie dem Kind mit, dass Sie nachschlagen oder weiter recherchieren müssen. Mit älteren Kindern können Sie sich auch gemeinsam auf die Suche nach Antworten machen. Nutzen Sie die Websites seriöser Nachrichtendienste oder internationaler Organisationen wie UNICEF oder UNO. Erklären Sie dem Kind, dass einige Informationen im Internet falsch sind und dass es wichtig ist, zuverlässige Quellen zu finden.

5.

VERMEIDEN SIE ES, ZU PAUSCHALISIEREN

Konflikte bringen leider oft Fremdenhass mit sich, sei es gegenüber einem Volk oder einem Land. Wenn Sie mit einem Kind sprechen, vermeiden Sie pauschalisierende Bezeichnungen von Volksgrup-

pen oder Nationalitäten. Nutzen Sie stattdessen die Gelegenheit, um Mitgefühl zu wecken, zum Beispiel für die Familien, die aus ihrer Heimat fliehen müssen.

Auch wenn ein Konflikt in einem weit entfernten Land stattfindet, kann er Diskriminierung vor der eigenen Haustür schüren. Falls Sie den Verdacht haben, dass ein Kind in der Schule beschimpft oder gemobbt wird, ermutigen Sie es, Ihnen oder einem Erwachsenen seines Vertrauens davon zu erzählen.

6.

HEBEN SIE POSITIVE GESCHICHTEN HERVOR

Für Kinder ist es wichtig, zu verstehen, dass Menschen sich gegenseitig mit mutigen und freundlichen Taten helfen. Machen Sie sich auf die Suche nach positiven Geschichten, zum Beispiel von Ersthelfern, die Menschen unterstützen, oder von Jugendlichen, die zum Frieden aufrufen.

Fragen Sie Kinder, ob sie sich an einer Friedensaktion beteiligen möchten. Zum Beispiel könnten sie ein Plakat malen oder ein Gedicht für den Frieden schreiben. Sie könnten auch zusammen an einer örtlichen Spendenaktion teilnehmen, am besten zu Gunsten einer etablierten Hilfsorganisation, die weiss, wie die Spenden wirkungsvoll eingesetzt werden können.

«Das Gefühl, etwas zu tun – sei es noch so klein – kann oft grossen Trost spenden.»

7.

BEENDEN SIE IHR GESPRÄCH ACHTSAM

Sobald sich das Gespräch dem Ende zuneigt, sollten Sie den Gefühlszustand des Kindes überprüfen. Versuchen Sie, den Grad seiner Angst einzuschätzen, indem Sie zum Beispiel die Körpersprache oder Atmung beobachten. Sie können auch darauf achten, ob das Kind seinen gewöhnlichen Tonfall verwendet. Erinnern Sie das Kind daran, dass es immer zu Ihnen kommen kann, wenn es besorgt ist, wenn es Fragen hat oder ganz einfach sprechen will.

8.

VERGEWISSERN SIE SICH, DASS ES DEM KIND GUT GEHT

Solange der Konflikt andauert, sollten Sie immer wieder schauen, wie es dem Kind geht. Wie fühlt es sich? Hat es neue Fragen oder Dinge, über die es mit Ihnen sprechen möchte? Wenn das Kind über die Geschehnisse besorgt zu sein scheint, achten Sie auf

Gefühls- oder Verhaltensänderungen, zum Beispiel Bauch- oder Kopfschmerzen, Alpträume oder Schlafstörungen. Auch Trauer oder Wut können hochkommen. Viele dieser Reaktionen sind normale Antworten auf aufreibende Ereignisse – üblicherweise sind sie nur von kurzer Dauer. Falls sie jedoch über einen längeren Zeitraum andauern, braucht das Kind möglicherweise fachliche Unterstützung.

9.

PASSEN SIE AUCH AUF SICH SELBST AUF

Sie können Kindern am besten helfen, wenn Sie sich selbst gut Sorge tragen. Falls Sie aufgrund der globalen Lage Angst haben oder angespannt sind, wenden Sie sich an Familienmitglieder, Freunde, Arbeitskollegen oder Vertrauenspersonen. Achten auch Sie darauf, wie Sie Nachrichten konsumieren: Versuchen Sie, während des Tages bestimmte Zeiten festzulegen, in denen Sie sich über die Geschehnisse informieren, anstatt ständig online zu sein. Nehmen Sie sich Zeit, um Dinge zu tun, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und zu erholen.





© UNICEF/Chris Magnum

**JETZT
ANMELDEN**

Bleiben Sie auf dem Laufenden.



Abonnieren Sie unseren **Newsletter** und erhalten Sie spannende News aus der weltweiten Arbeit von UNICEF direkt in Ihren Posteingang: **unicef.ch**

Folgen Sie uns auf Social Media:



Nie aufgeben. Für jedes Kind.

UNICEF ist das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen. Seit über 75 Jahren setzen wir uns weltweit für das Überleben und Wohlergehen von Kindern ein.

UNICEF Schweiz und Liechtenstein
Pfingstweidstrasse 10 | 8005 Zürich
Tel. +41 (0)44 317 22 66
unicef.ch

unicef 
für jedes Kind