

## Sprechen über den Ukraine-Konflikt: Zeit nehmen und Gefühle zulassen

28. Februar 2022



Katie Godowski von Pexels

in brennendes Wohnhaus, ein verängstigtes Mädchen in einem Luftschutzbunker oder ein Junge, der sich auf der Flucht unter Tränen von seinem Vater trennen muss: Die Nachrichten, die uns in diesen Tagen aus der Ukraine erreichen, machen traurig, ängstlich und wütend - nicht nur Erwachsene. "Kinder auf der ganzen Welt haben im Moment viele Fragen zu den Bildern und Geschichten, die sie sehen oder bei unseren Gesprächen aufschnappen", sagt Ane Lemche, Psychologin bei [Save the Children](#). "Erwachsene sollten auf diese Gefühle eingehen und mit ihnen über die Ereignisse in der Ukraine sprechen."

Das ist nicht einfach, doch das Thema zu vermeiden, kann dazu führen, dass sich Kinder allein gelassen

fühlen und ihre Angst sogar noch größer wird. "Es ist wichtig, offene und ehrliche Gespräche mit ihnen zu führen, damit sie die Geschehnisse verarbeiten können", rät die Expertin - und gibt fünf Tipps, wie Eltern oder Betreuende ein solches Gespräch angehen können:

### **1. Nehmen Sie sich Zeit und hören Sie zu, wenn Kinder reden möchten.**

Geben Sie Kindern den Raum, Ihnen zu erzählen, was sie gesehen und gehört haben und wie sie sich dabei fühlen. Lassen Sie sie Fragen stellen. Kinder haben sich vielleicht ein ganz anderes Bild von der Situation gemacht als wir Erwachsenen.

### **2. Passen Sie das Gespräch an das Alter des Kindes an.**

Jüngere Kinder verstehen möglicherweise nicht, was ein Konflikt oder ein Krieg bedeuten, und brauchen eine kurze altersgerechte Erklärung. Gehen sie dabei aber nicht zu sehr ins Detail, das kann unnötig verunsichern. Jüngeren Kindern reicht es vielleicht, wenn sie verstehen, dass sich Länder manchmal streiten. Ältere begreifen eher, was Krieg bedeutet und welche Gefahren er birgt, sind aber genau deshalb häufig noch besorgter.

### **3. Bestätigen Sie ihre Gefühle.**

Es ist wichtig, dass sich Kinder unterstützt fühlen. Sie sollten nicht das Gefühl haben, dass sie beurteilt oder ihre Bedenken abgetan werden. Nach einem offenen und ehrlichen Gespräch über die Dinge, die sie beunruhigen, fühlen sie sich meist erleichtert und sicherer. Bleiben Sie dabei selbst möglichst ruhig, denn Kinder lassen sich von unseren Emotionen anstecken.

### **4. Versichern Sie ihnen, dass Erwachsene auf der ganzen Welt hart daran arbeiten, dieses Problem zu lösen.**

Erinnern Sie Kinder daran, dass nicht sie es sind, die dieses Problem lösen müssen. Auch in dieser schwierigen Zeit sollten sie sich nicht schuldig fühlen, wenn sie spielen, Freunde treffen und Dinge tun, die sie glücklich machen. Sagen Sie ihnen, dass Erwachsene auf der ganzen Welt hart daran arbeiten, dass es den Menschen in der Ukraine bald besser geht.

### **5. Geben Sie ihnen die Möglichkeit, selbst zu helfen.**

Unterstützen Sie Kinder, die helfen wollen. Das gibt ihnen das Gefühl, Teil der Lösung zu sein. Kinder können zum Beispiel Spendenaktionen organisieren, Briefe an lokale Entscheidungsträger schicken oder Bilder und Plakate malen, die zum Frieden aufrufen.

### **Ergänzendes Material:**

Wie wirken sich Kriege und Konflikte auf die psychische Gesundheit von Kindern aus? [Save the Children](#) und das britische Ministerium für Internationale Entwicklung (DFID) brachten hierzu 2018 im Rahmen des "Wilton Park Dialogue" 50 Expertinnen und Experten zusammen, um Herausforderungen und Lösungsansätze zu diskutieren. Ihr Report "Healing The Invisible Wounds Of War" steht [hier zum Herunterladen zur Verfügung](#).

### **Über Save the Children:**

Im Nachkriegsjahr 1919 gründete die britische Sozialreformerin Eglantyne Jebb Save the Children, um Kinder in Deutschland und Österreich vor dem Hungertod zu retten. Heute ist die inzwischen größte unabhängige Kinderrechtsorganisation der Welt in rund 120 Ländern tätig. Save the Children setzt sich ein für Kinder in Kriegen, Konflikten und Katastrophen. Für eine Welt, die die Rechte der Kinder achtet. Eine Welt, in der alle Kinder gesund und sicher leben und frei und selbstbestimmt aufwachsen und lernen können - seit über 100 Jahren.

**Weitere Informationen unter [savethechildren.de](https://www.savethechildren.de)**

- [Mail](#)
  
- [Frieden](#)
- [Kinder](#)
- [Kinderängste](#)
- [Kriegen](#)
- [Save the Children](#)