KRIEG IN DER FERNE – ANGST ZUHAUSE
HINWEISE FÜR ELTERN

Nachdem wir Ende Februar 22 infolge des Ukraine-Kriegs einen Sonderbrief für pädagogisches Personal verfasst haben, richtet sich dieser Brief nun explizit an Eltern von Schülerinnen und Schülern im Kindes- und Jugendalter. Gemeinsames Handeln von Schule und Elternhaus unterstützt in Krisenzeiten.

Liebe Eltern und Erziehende,

plötzlich sind wir in Europa direkt mit dem Thema Krieg konfrontiert. Auf den Angriff Russlands auf die Ukraine folgte in allen Medien eine anhaltende Welle der Berichterstattung darüber. Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene hadern nun mit Angst und Sorgen und wissen die Situation nicht einzuordnen.
Dieser Brief kann Sie als Eltern und Erziehende dabei unterstützen, Ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste, ihres Ärgers und ihrer Sorgen über die aktuelle Situation und Zukunft zu begleiten.

Wie kann man mit Ängsten und Sorgen im Familienalltag umgehen?

Eigene Ängste und Sorgen wahrnehmen
Nicht nur Kinder und Jugendliche, auch Erwachsene sind momentan besorgt. Sinnvoll ist es daher, für sich selbst innezuhalten und zu prüfen, was hinter diesen Sorgen steckt. Ist es die Angst vor einem Krieg im eigenen Land? Ist es die Sorge vor finanzieller Not? Ist es die Wut auf den Kriegstreiber? Steckt etwas ganz anderes dahinter? Bevor Sie mit Ihren Kindern darüber sprechen, prüfen Sie für sich selbst, wie Sie zu der Situation stehen. Gerade jüngere Kinder orientieren sich stark an den Bewertungen wichtiger Bezugspersonen. Daher ist es wichtig, dass Sie versuchen, sich Ihrer eigenen Gefühle im Gespräch bewusst zu sein, ohne sich von diesen überwältigen zu lassen. Einige Ideen finden Sie weiter unten im Brief.

Ihre Kinder dürfen wissen, dass Sie nicht auf alle Fragen eine Antwort haben und auch verunsichert sind. Sie sollten ihnen aber Sicherheit und Trost vermitteln.

Mit den eigenen Kindern sprechen
Seien Sie offen für Gespräche über die aktuelle Situation, wenn Ihre Kinder auf Sie zukommen. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind sehr unruhig ist, können Sie auch ganz offen fragen: „Was beschäftigt dich gerade?“ Gerade ältere Kinder und Jugendliche hören natürlich bereits einiges aus den Medien, aus der Schule und von Freundinnen und Freunden. Geben Sie ihnen die Möglichkeit, ihre Sorgen anzusprechen und Fragen zu stellen. Greifen Sie dabei auf, was Ihr Kind schon weiß. Helfen Sie, diese Fakten einzuordnen.
In den Gesprächen ist es wichtig, aktiv zuzuhören. Was stellt sich Ihr Kind vor? Welche Bilder hat es im Kopf? Welche Fragen tauchen auf? Nehmen Sie die Ängste und Sorgen ernst und gehen Sie auf Ihr Kind ein. Vielleicht hat es Bilder gesehen, die es nicht einordnen kann. Je jünger Kinder sind, desto weniger können sie bestimmte Themen und Bilder in den richtigen Kontext setzen und verarbeiten. Wenn ein Kind beispielsweise im Fernsehen einen Panzer durch eine Stadt fahren sieht, mag ihm dabei nicht klar sein, dass dies nicht in der eigenen Stadt oder in der Nähe passiert. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, seine Fragen zu beantworten. Es ist in Ordnung, wenn Sie auch nicht alles über die Situation wissen oder verstehen. Vor allem ist es wichtig, Ihrem Kind Sicherheit zu vermitteln und zu zeigen, dass man jederzeit für es da ist.

Auf Fragen von Kindern angemessen eingehen
Eine Möglichkeit ist, im Gespräch ganz konkret auf den Alltag Bezug zu nehmen: Kinder kennen Konflikte bspw. aus dem Kindergarten oder aus der Schule. Ein Krieg ist ein großer Konflikt zwischen Ländern. Dabei geht es oft – genauso wie bei Kindern – um die Frage, wem etwas gehört. Kindge-

rechte Informationen finden Sie u. a. bei der *Sendung mit der Maus* sowie bei den Kindernachrichten *logo!* des ZDF (siehe Links zu den Webseiten am Ende dieses Briefes).
Seien Sie im Gespräch ehrlich, aber kindgerecht und verständlich. Auch hier empfiehlt es sich, nachzufragen, welches Bild Ihr Kind von der Situation hat. Wenn Ihr Kind eine Frage mehrfach stellt, ist dies verständlich. Es möchte sich vielleicht nur ganz genau versichern.
Wenn Sie eine Frage nicht beantworten können, gehen Sie sich gemeinsam auf die Suche. Erlauben Sie sich auch, dass nicht alle Fragen beantwortet werden können.

„Auch ich bin besorgt und kann nicht alle deine Fragen beantworten. Lass uns gemeinsam versuchen, die Situation besser zu verstehen und damit umgehen zu können. Ich bin für dich da.“

Eine weitere Möglichkeit der Einordnung ist, die positiven Entwicklungen und Bemühungen der Länder darzustellen:

„In vielen Ländern wird aktuell beraten und viel unternommen, damit der Krieg so schnell wie möglich beendet werden kann. Es besteht Hoffnung, dass vielen Menschen geholfen werden kann.“

Solche Gespräche sollten in einer entspannten Atmosphäre stattfinden. Achten Sie darauf, dass ein Gespräch zum „richtigen” Zeitpunkt stattfindet und dass Ihr Kind dafür bereit ist. Zum Beispiel sollte das Gespräch nicht direkt vor dem Schlafengehen stattfinden.
Manche Kinder möchten vielleicht gar nicht darüber sprechen, sondern lieber malen oder spielen. Auch das ist nachvollziehbar. Der Krieg muss im Alltag eines Kindes keinen größeren Raum einnehmen. All das sollte möglich sein, aber von Ihnen begleitet werden.

Altersgerecht reagieren und erklären
Ältere Jugendliche und junge Erwachsene verstehen teilweise schon den wirtschaftlichen Hintergrund des Krieges, können geopolitische Zusammenhänge nachvollziehen und geschichtlich einordnen. Möglicherweise wollen sie diese Hintergründe mit den Eltern auch diskutieren. Kinder und jüngere Jugendliche hingegen müssen diese Zusammenhänge nicht verstehen, sondern sollen und dürfen sich darauf konzentrieren, wie es ihnen jetzt und hier geht. Auch die Art der Gefühle kann sich je nach Alter unterscheiden. Bleiben Sie auch an dieser Stelle offen und bieten Sie einen Gesprächsrahmen, der für Ihr Kind passend ist.

Gespräche von Kindern und von Jugendlichen untereinander im Blick behalten
Gerade wenn Sie Kinder unterschiedlichen Alters haben, kann das Sprechen über den Krieg sehr unterschiedlich aussehen. Bitten Sie die älteren Kinder, die jüngeren Geschwister nicht zu überfordern. Betonen Sie hier, dass die jüngeren Kinder noch nicht alles verstehen können und müssen. Generell sollte das Thema Krieg nicht unter den Kindern alleine, sondern in der Familie bzw. zwischen Eltern und Kindern besprochen werden. Richten Sie eventuell Zeiten ein, zu denen Sie über dieses Thema sprechen, um zu vermeiden, dass es den ganzen Tag über viel Raum einnimmt. Seien Sie auch aufmerksam und fragen Sie nach, ob und wie Ihre Kinder mit Gleichaltrigen über das Thema sprechen. Erklären Sie, dass nicht alles, was (ältere) Kinder berichten, auch wahr sein muss. Betonen Sie auch hier noch einmal, dass Ihr Kind mit Fragen und Sorgen zu Ihnen kommen oder in der Schule Lehrkräfte ansprechen kann.

Alltag weiterführen und Normalität bewahren
Hochbrisante Themen, wie auch schon die Corona-Pandemie, führen oft dazu, dass wir den Alltag unterbrechen und überlegen, was wir nun tun und ändern sollten. Dies ist zur Anpassung an eine neue Situation auch angemessen. Achten Sie aber dennoch darauf, dass die gewohnten Strukturen und Rituale für Ihr Kind weiter vorhanden sind (z. B. gemeinsame Mahlzeiten, zu-Bett-bringen, vorlesen, spielen, kuscheln). Diese stärken die emotionale Sicherheit Ihres Kindes und können Trost und Halt geben.
Eltern oder auch Jugendliche befinden sich in der aktuellen Situation häufig in einem Dilemma: Kann ich mit meinen Kindern oder mit meinen Freundinnen und Freunden etwas Schönes unternehmen, während es anderen schlecht geht? Aber auch hier gilt, dass es für Kinder wichtig ist, dass der Alltag weitergeführt wird, zu dem auch Spaß und schöne Erlebnisse gehören.

In Bewegung bleiben
Körperliche Bewegung, vor allem draußen, führt zu einer Stimmungsverbesserung. Motivieren Sie Ihr Kind und sich selbst, jeden Tag hinauszugehen und sich ein wenig zu bewegen. Sie und Ihr Kind müssen keine sportlichen Höchstleistungen erzielen; ein Spaziergang reicht aus.

Mit Gefühlen von Hilflosigkeit umgehen
Ein Krieg führt bei Beobachterinnen und Beobachtern häufig zu einem Gefühl von Ohnmacht. Nichts scheint man von außen tun zu können, um den Verlauf zu beeinflussen. Überlegen Sie gemeinsam, was Sie tun können, sodass Ihr Kind das Gefühl hat, dass es etwas bewirkt. Ist es möglich, sich zu engagieren, um beispielsweise geflüchtete Menschen aus der Ukraine zu unterstützen?

Füreinander da sein
Gerade das gemeinsame Sprechen über aktuelle Probleme und Gefühle kann eine neue Art von Verbundenheit schaffen. Zugleich kann es für Kinder und Jugendliche entlastend sein zu hören, dass andere ähnliche Sorgen haben. Gemeinsam kann man auch überlegen, ob vielleicht regelmäßig ein kurzer "Gefühls-Check-In" stattfinden soll. Fragen Sie z. B. nach der Schule oder vor dem Schlafengehen kurz, wie es Ihrem Kind geht. Bei jüngeren Kindern kann dies auch ein einfacher „Smiley-Check" sein und die kurze Frage nach dem Grund für das Gefühl: *„Wie geht es dir gerade? Warum ist das so?"*

Achtsamkeit üben
Die Gefühle von Angst, Wut oder auch Traurigkeit sind absolut nachvollziehbar und sollten auch da sein dürfen. Wenn Ihr Kind den Eindruck hat, von einem Gefühl überwältigt zu werden, kann es helfen, sich auf etwas Spezifisches im aktuellen Moment zu konzentrieren, z. B. den Atem, die Füße auf dem Boden oder ein Bild an der Wand. Manchen Kindern und Jugendlichen helfen auch Atemübungen:

- 4 Sekunden lang tief durch die Nase einatmen
- 4 Sekunden lang den Atem anhalten
- 4 Sekunden lang durch den Mund ausatmen
- 4 Sekunden lang anhalten, bevor wieder eingeatmet wird

Medienkonsum mit Vorsicht begegnen
Vermeiden Sie zum Wohl insbesondere Ihrer jüngeren Kinder, dass diese Kriegsbilder ansehen, die sie nur schwer verarbeiten können. Aktuell werden wir in sämtlichen Medien von Nachrichten zum Krieg in der Ukraine überflutet. Für viele Menschen ist es schwierig, sich angesichts dieser Fülle von Informationen ein eigenes Bild zu machen. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Kinder sehr viele Medien konsumieren, greifen Sie dies auf. Sprechen Sie an, dass es zwar sinnvoll ist, sich zu informieren, aber zu viele Informationen auch dazu führen können, dass man das aktuelle Leben aus dem Blick verliert. Weisen Sie Ihre Kinder darauf hin, dass sowohl Offline-Zeiten als auch ein bewusster Konsum von Informationen – idealerweise begleitet durch Sie – hilfreich und wichtig sind. Vielleicht haben Gespräche hierzu bereits in der Schule stattgefunden, an die Sie anknüpfen können.

Gereiztheit und Ärger

Vorwiegende Gefühle sind aktuell Ängste und Sorgen rund um den nahen Krieg. Es besteht aber auch eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für Gereiztheit und Aggression, zuhause wie in der Schule. Eine unsichere Situation zehrt an den Nerven, sodass Menschen reizbarer werden. Insbesondere nach zwei Jahren Pandemie sind bei vielen „die Akkus leer" und die neue angespannte politische Lage führt zu Wut, Frustration und Aggression. Dies kann noch einmal verstärkt werden, wenn Menschen aus der Ukraine und Russland hier aufeinandertreffen. Erklären Sie Ihren Kindern, dass Mitmenschen aus Russland nicht verantwortlich für den Krieg sind. Vermutlich leiden diese Menschen selbst unter dem Konflikt, da sie sich auch Frieden wünschen. Wenn Sie merken, dass sich die Kinder möglicherweise gegenseitig anstacheln, fragen Sie nach den Beweggründen der Kinder. Erklären Sie, dass ein Krieg in der Ukraine nicht bedeutet, dass man auch bei uns streiten muss.

Diskriminierung und Vorurteile verhindern

Kinder und Erwachsene, die aus Russland oder der Ukraine stammen oder Verwandte dort haben, können hier Vorurteilen ausgesetzt sein oder sogar für den Krieg verantwortlich gemacht werden. Schnell können sich Vorurteile bilden und darauf aufbauend

Konflikte entstehen. Um Diskriminierung und Stigmatisierung entgegenzuwirken, sollten auch Sie als Erziehende auf Ihre Sprache achten. Um Zuschreibungen zu vermeiden, sollten nicht nationale Gruppen wie „Die Russen“ und „Die Ukrainer“ gegenübergestellt werden, sondern die Entwicklungen und Handlungen angesprochen werden, die dabei konflikthaft sind. Sprechen Sie etwa von den "Menschen aus der Ukraine/aus Russland" oder den "Menschen auf der Flucht vor dem Krieg".

Einbezug von geflüchteten Kindern und Jugendlichen in der Schule und im Alltag

Möglich ist auch, dass geflüchtete ukrainische Kinder und Jugendliche am Schulunterricht Ihrer Kinder oder am Unterricht in Willkommensklassen teilnehmen. Dies führt zu Neugier, aber vielleicht auch zu Scheu der Kinder und Jugendlichen vor Ort. Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, auf Kinder oder Jugendliche mit Fluchthintergrund zuzugehen. Besprechen Sie, wie der Kontakt ablaufen kann: Ihre Kinder könnten fragen, ob das neue Kind bzw. der/die neue Jugendliche mitspielen möchte, ob er/sie etwas erklären kann oder auch einfach nur fragen, ob er/sie gut bei uns angekommen ist. Gerade bei fehlenden Sprachkenntnissen beiderseits können Bilder genutzt werden, um z. B. zu fragen, ob das neue Kind bzw. der/die neue Jugendliche mit Fußball spielen möchte. Ermutigen Sie Ihr Kind, kreativ zu sein! Versuchen Sie Ihrem Kind zu vermitteln, dass Fluchterfahrungen kein gutes erstes Gesprächsthema sind. Stattdessen sollten der Alltag und das Ankommen so gut wie möglich unterstützt werden. Dies gilt natürlich umso mehr, wenn Ihr Kind oder Ihre Familie selbst Ukrainisch oder Russisch spricht und so auch durch Übersetzungen unterstützen kann.

Wohin mit meinen eigenen Sorgen?

Sie als Eltern oder Erziehende sind die wichtigsten Bezugspersonen und erste Ansprechpartnerinnen und – partner für Ihre Kinder. Sie geben ihnen Sicherheit, erklären die Welt und ermöglichen eine den Umständen entsprechende sichere und geborgene Entwicklung. Somit ist es wichtig, dass es Eltern und Erziehenden selbst gut geht, um ihre Kinder möglichst gut unterstützen zu können. Wie zu Beginn des Briefes bereits angesprochen, haben auch Erwachsene Ängste und Sorgen. Grundsätzlich gelten alle bereits genannten Punkte natürlich auch für Sie als Erwachsene. Sorgen können leicht scheinbar übermächtig werden, sodass sie plötzlich als reale Zukunft wahrgenommen werden. Umso wichtiger ist es in diesem Zusammenhang, sich zu verdeutlichen, dass Sorgen und negative Gedanken zunächst einmal nur das sind – Sorgen und Gedanken. Sie bedeuten nicht, dass diese real werden müssen. Auch hier gilt es, Handlungsfähigkeit zu bewahren und zu schauen, was Sie im Alltag für sich tun können. Sie können Ihren Kindern insbesondere dann Sicherheit und Trost bieten, wenn Sie selbst ausgeglichen sind. Wenn Sie merken, dass die aktuelle Situation Sie sehr belastet, dann können Sie sich auch an die unten aufgeführten Stellen wenden.

Resilienz stärken

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit einer Person im Angesicht von Krisen. Resilienz wird somit hauptsächlich in der Auseinandersetzung mit schwierigen Themen und im Umgang mit stressreichen Erfahrungen erworben. Als zentrale Elemente gelten:

- *Akzeptanz.* Was muss ich annehmen, wie es ist? Akzeptanz beinhaltet das Akzeptieren von Gefühlen und sich selbst. Wenn eine Situation veränderbar ist, sollte dies natürlich in den Blick genommen werden.

- *Optimismus.* Was gibt es in meinem Leben, das gut ist? Wofür bin ich dankbar? Hier geht es darum, das Gute in schweren Zeiten zu sehen.

- *Lösungsorientierung.* Welche Lösungen bieten sich an? Welche Schritte kann ich dafür setzen?

- *Handlungsfähigkeit stärken.* Was kann ich tun? Wo bin ich handlungsfähig? Ich kann vielleicht nicht den Krieg in der Ukraine beenden, aber zu Demonstrationen gehen, Menschen unterstützen etc. Gerade Jugendliche haben oft kreative Ideen – sprechen Sie mit ihnen!

- *Verantwortung übernehmen.* Wie kann ich meine Mitmenschen in meinem Umkreis unterstützen? Die Verantwortung bezieht sich vor allem auf das direkte Umfeld, z.B. in der eigenen Stadt.

- *Zusammenhalt.* Wem geht es ähnlich wie mir? Wer kann mich unterstützen? Wen kann ich unterstützen?

- *Zukunftsplanung.* Welche Zukunft sehe ich für mich und meine Familie? Was kann ich tun, um zu dieser Zukunft zu kommen?

Drei Dinge
Eine gute Möglichkeit, die kleinen Dinge im Alltag wertzuschätzen, ist es, jeden Tag drei Dinge zu notieren, für die man dankbar ist. Dies kann einer der ersten warmen Tage im Jahr sein, ein schöner Moment mit Ihren Kindern oder auch Zeit für sich selbst. Der Fokus auf den Moment hilft oft, die Sorge nicht übermächtig werden zu lassen. Dies kann auch ein Ritual mit Ihrem Kind sein, wenn Sie abends gemeinsam über schöne Dinge des Tages sprechen.

Eigener Medienkonsum
Achten auch Sie als Eltern auf Ihren Medienkonsum und richten Sie feste Zeiten für diesen ein. Ein „zu viel“ der Nachrichten aus dem Krieg führt oft zu Gefühlen von Hilflosigkeit und der Wahrnehmung der Welt als unsicherem Ort. Vermeiden Sie den Konsum von Nachrichten im Beisein jüngerer Kinder.

Sich selbst etwas Gutes tun!
Nehmen Sie sich – sofern möglich – bewusst Zeit für sich selbst. Wenn Sie bemerken, dass bei Ihnen selbst gerade keine Ressourcen mehr frei sind, Ihre Kinder zu unterstützen, kann eine private Unterstützung (z. B. durch Partner oder Partnerin, Familie, Freunde und Freundinnen), aber auch professionelle Unterstützung (z. B. Betreuung in der Schule) hilfreich sein. Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass es Ihrem Kind gut geht, ist Ihr eigenes Wohlbefinden. Es ist absolut in Ordnung und wichtig, dass es Ihnen gut geht und Sie Spaß haben.

Wenn Sie mehr Unterstützung von außen benötigen, zögern Sie nicht, Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

Beratung durch das SIBUZ

Für weiterführende Hinweise und Angebote wenden Sie sich bitte an Ihr regionales SIBUZ.

https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/

Links und weiterführende Informationen

● Zusammenstellung von Informationen und Links für Kinder und Eltern zum Krieg in der Ukraine der Universität Trier: https://www.uni-trier.de/universitaet/fachbereiche-faecher/fachbereich-i/faecher-und-institute/psychologie/professuren/klinische-psychologie-und-psychotherapie-des-kindes-und-jugendalters/aktuelles

● Kindernachrichten: https://www.zdf.de/kinder/logo/krieg-russland-ukraine-102.html

● DGKJP-Handreichung "Fakten für Familien - Über den Krieg sprechen": https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/Fakten-fuer-Familien-Ueber-Krieg-re-den_02032022-1.pdf

● Sendung mit der Maus:
https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/ukraine/index.php5

Autorinnen dieser Ausgabe:
Prof. Dr. Julia Asbrand, Institut für Psychologie, HU Berlin

Prof. Dr. Claudia Calvano, Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie, FU Berlin

Redaktion: SenBJF I A 4 / II A 2

Herausgeber:
Schulpsychologische und Inklusionspädagogische Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ) Berlin
https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz

Fotos (S. 3 / S. 5) : Pixabay / „Youth for Peace“ (Initiative der Christl. Deutschen Schule Chiang Mai)