



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Udo Baer

Mit Kindern über Krieg reden

Erste Hilfe für schwierige Gespräche

Klett-Cotta

Dieses Werk wurde vermittelt durch Aenne Glienke/Agentur für Autoren und Verlage, <http://www.aenneglienkeagentur.de>

1. Auflage, 2022

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2022 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Bettina Hermann, Stuttgart,

unter Verwendung einer Abbildung von FatCamera/iStock by Getty Images

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Altusried-Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-98683-9

E-Book ISBN 978-3-608-11970-1

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20602-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

1 Vorbemerkung	9
2 Warum sollen wir mit Kindern über Krieg reden?	12
2.1 »Mama, warum weint die Frau?« – Was Kinder alles mitbekommen	12
2.2 »Papa, was ist Krieg?« – Nur darüber sprechen, wenn Kinder danach fragen?	15
2.3 »Der hat es mir einfach weggenommen« – Kindliche Konflikte und Krieg	17
<i>Fragen zur Reflexion</i>	20
3 Angst, Zorn und Traurigkeit – Kinder und ihre Gefühle	21
3.1 »Ich verstehe, dass du dich fürchtest« – Angst ernst nehmen und Schutz bieten	21
3.2 »Mama, kann ich mitkommen?« – Klammern und die Sehnsucht nach Geborgenheit	26
3.3 »Die nehmen das nicht ernst« – Heiliger Zorn und aggressive Gefühle	29
3.4 »Genau wie damals« – Wie herauskommen aus Ohnmacht und Hilflosigkeit?	32
3.5 »Weine ruhig ...« – Der Sinn vom Traurigsein	34
3.6 »Du bist nicht schuld!« – Kindern die Schuldgefühle nehmen	35
3.7 »Das ist doch nur ein Film« – Vom Wert des Mitgefühls ..	38
<i>Fragen zur Reflexion</i>	41

4 Mit Kindern in verschiedenen Altersstufen reden	42
4.1 »Wann ist mein Kind noch zu klein?« – In den ersten beiden Lebensjahren	42
4.2 »Warum schießen die?« – Im Kita-Alter	44
4.3 »Wer will darüber reden?« – Im Grundschulalter	48
4.4 »Was beunruhigt dich?« – Kinder ab elf Jahre	53
<i>Fragen zur Reflexion</i>	56
5 Sich Zeit nehmen – Wo man wie mit Kindern reden kann	57
5.1 »Ich will jetzt kuscheln« – Im Elternhaus	57
5.2 »Ich war zuerst hier« – In der Kita	60
5.3 »Heute wieder Ukraine-Pause?« – In der Schule	61
<i>Fragen zur Reflexion</i>	63
6 Die Weisheit der Kinder	64
<i>Fragen zur Reflexion</i>	69
7 Vom Umgang mit den eigenen Gefühlen	70
7.1 »Was, wenn der Krieg zu uns kommt?« – Eigene Ängste	70
7.2 »Ich fürchte mich doch selbst so« – Wenn die eigene Angst zu groß ist	73
7.3 »Oma, was ist denn los?« – Die Ängste der Großeltern	76
<i>Fragen zur Reflexion</i>	80
8 »Ich schieß dich tot!« – Wenn Kinder Krieg spielen	81
<i>Fragen zur Reflexion</i>	87
9 »Wer sind die Guten, wer die Bösen?« – Kinder verlangen nach Parteilichkeit	88
<i>Fragen zur Reflexion</i>	92

10 Was müssen traumatisierte Kinder durchmachen?	93
10.1 »Aus der Welt gefallen« – Trauma, Traumafolgen, Co-Traumatisierung	93
10.2 »Niemals geht man so ganz« – Was brauchen Kinder, die vor dem Krieg flüchten mussten?	100
10.3 »Wie damals in Afghanistan« – Wenn ein Kind durch Kriegsbilder retraumatisiert wird	107
10.4 »Kreative Stärkungsgruppen« – Lücken im Hilfesystem schließen	110
<i>Fragen zur Reflexion</i>	113
11 »Egal, wo Du herkommst« – Kein Kind hat den Krieg befohlen	114
<i>Fragen zur Reflexion</i>	118
12 »Gegen Ohnmacht hilft machen« – Wenn Reden nicht reicht	119
<i>Fragen zur Reflexion</i>	123
13 »Würdigen, was ist« – Wie wir trösten können	124
<i>Fragen zur Reflexion</i>	129
14 »Manches bleibt unerklärlich« – Das Unfassbare und die Hoffnung	130
15 Materialien und Hinweise	131

KAPITEL 1

Vorbemerkung

Was mich veranlasste, dieses Buch zu verfassen, war die große Verunsicherung vieler Eltern und pädagogischer Fachkräfte, wie sie mit Kindern und Jugendlichen über den Ukraine-Krieg sprechen könnten. Viele Erwachsene waren und sind durch den Krieg selbst verunsichert und ängstlich, und sie hören die ausgesprochenen und die unausgesprochenen Fragen der Kinder und Jugendlichen. In vielen Vorträgen und Diskussionen habe ich mit Eltern und Großeltern, mit Erzieherinnen und Erziehern in Kitas und mit Lehrerinnen und Lehrern in Schulen gesprochen und versucht, sie zu unterstützen. Diese Erfahrungen sind der Hintergrund dieses Buches.

Die Verunsicherung war auch deshalb so groß, weil der Ukraine-Krieg zusätzliche Belastungen für Kinder und Jugendliche hervorrief. Er begann nach zwei Jahren Pandemie, die schon viele soziale und seelische Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche und ihre Familien bewirkt hatte. Andere Probleme und Bedrohungen wie die Klimakatastrophe kamen und kommen hinzu und beschäftigen die Menschen, junge wie alte. Die Folgen des Krieges in der Ukraine auf hier lebende Menschen sind vielleicht deshalb so intensiv. Sie sind nachhaltig und werden bei vielen Kindern und Jugendlichen nicht mit dem Ende des Krieges aufhören. Wie mit Kindern über Krieg geredet werden kann, wird eine Herausforderung bleiben, auch für die nächsten Monate und Jahre.

Es gibt und wird leider immer wieder auch andere Kriegsereignisse geben. Dieses Buch habe ich während des Ukraine-Krieges geschrieben. Deshalb beziehe ich mich in den Beispielen auf dieses Kriegsgeschehen. Ich gehe aber auch darüber hinaus. Ich möchte eine praxisnahe Hilfestellung geben, wie mit Kindern über Krieg geredet wer-

den kann, jetzt und in der Zukunft, und ich möchte Möglichkeiten aufzeigen, über das Reden hinaus die Gefühle der Kinder und Jugendlichen ernst zu nehmen und zu unterstützen.

Über den Krieg zu reden, ist schwierig. Die meisten Kinder haben keine Kriegserfahrung und keine wirkliche Vorstellung von Krieg. Selbst wenn die älteren Kinder kriegsähnliche Kämpfe in Filmen oder Computerspielen mitbekommen haben, wissen sie doch, dass das Filme und Spiele sind und nicht die Wirklichkeit. Wenn kleinere Kinder Bilder vom Krieg und von den Kriegsfolgen sehen, erschrecken sie oft, und es macht ihnen Angst. Auch für die Älteren können die hervorgerufenen Gefühle massiv sein. Krieg ist ihnen also fern und nahe zugleich. Das bedarf besonderer Würdigung, zumal auch wir Erwachsene in unseren Gefühlen betroffen sind. Wir dürfen die Kinder mit den seelischen Kriegsfolgen nicht allein lassen, ganz gleich, in welcher Funktion und an welchen Orten wir sie begleiten: im Familienalltag, in der Kita, in der Schule, in der Jugendhilfe.

Mit Kindern und Jugendlichen über Krieg zu reden, geht über den Austausch von Worten hinaus. Wichtig sind mir hierbei vor allem vier Aspekte:

- Erstens sind immer, wenn es um Krieg geht, auch Gefühle beteiligt: Angst und Zorn, Hilflosigkeit und Trauer und viele andere mehr. Deshalb werde ich, noch bevor ich Gesprächsformen und -settings beschreibe, auf die Gefühle eingehen, die im Reden über Krieg und Frieden mit Kindern und Jugendlichen besondere Bedeutung haben. Reden beschränkt sich nicht auf den Austausch von Worten, es ist auch eine Begegnung der Herzen.
- Zweitens verschieben sich in der öffentlichen Darstellung und Wahrnehmung die Schwerpunkte und Interessen. Am Anfang des Ukraine-Krieges standen Fragen im Vordergrund wie: Was ist Krieg? Warum gibt es Krieg? usw. In dem Maße, in dem immer mehr Menschen aus der Ukraine in den Westen kamen, in der Mehrzahl Kinder, verschob sich das Interesse hin zu Fragen der Fluchtbewegungen und der Flüchtlingshilfe. Ich versuche, auf

möglichst viele der unterschiedlichen Aspekte einzugehen und Anregungen zum Umgang damit zu geben.

- Drittens werden viele Menschen, Erwachsene wie Kinder, durch Kriege und Kriegsfolgen traumatisiert. Kriegstraumatisierte Kinder aus der Ukraine begegnen traumatisierten Kindern aus Syrien oder Afghanistan, und sie treffen auf traumatisierte und nicht-traumatisierte Kinder aus München oder Osnabrück. Manche Kinder können durch Bilder und Erzählungen von Kriegserfahrungen wieder traumatisiert werden. Deshalb werde ich immer wieder auch darauf eingehen, wie traumatische Erfahrungen und Retraumatisierungen bei Kindern zu erkennen sind und wie Erwachsene damit umgehen können und sollten.
- Viertens geht es nicht nur um die Kinder, wenn wir mit ihnen über Krieg und die Kriegsfolgen reden. Auch wir Erwachsene sind beteiligt, nicht nur mit unserem Wissen, sondern auch mit unserem Herzen, mit unseren Unsicherheiten, Ängsten und anderen Gefühlen. Auch darauf gehe ich ein.

Das Buch richtet sich sowohl an interessierte Eltern als auch an alle Fachkräfte, die Kinder begleiten, ob in Schule oder Kita, Jugendhilfe oder Sozialarbeit oder in anderen Bereichen. Momentaufnahmen aus meinem beruflichen Alltag, vor allem aus zahlreichen Begegnungen mit Kindern und Jugendlichen, Bezugspersonen und Fachkräften, habe ich in Form von Fallvignetten in das Buch einfließen lassen. Dabei wurden selbstverständlich alle Namen anonymisiert.

Wenn Sie Fragen haben, die in diesem Buch nicht beantwortet werden, oder Kritik üben oder Wünsche an mich äußern wollen, dann lade ich Sie ein, mir zu schreiben. Dies geht am leichtesten über die Webseite www.kinderwuerde-udo-baer.de.

Udo Baer, April 2022

KAPITEL 2

Warum sollen wir mit Kindern über Krieg reden?

Bevor ich darauf eingehe, wie wir mit Kindern über Krieg reden sollten, ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, warum wir das tun sollten und welche Absichten wir damit verfolgen.

2.1 »Mama, warum weint die Frau?« – Was Kinder alles mitbekommen

Kinder und Jugendliche bekommen von Kriegen zumeist viel mehr mit, als Erwachsene wahrnehmen oder auch nur vermuten.

Die fünfjährige Clara¹ hat auf dem Couchtisch die Tageszeitung gesehen. Auf der Titelseite ist das Bild einer weinenden Frau abgebildet, die geschockt nach einem Bombeneinschlag vor ihrem zerstörten Haus steht. Clara fragt ihre Mutter: »Mama, warum weint die Frau?«

Bilder haben eine große Wirkung auf Kinder. Sie setzen sich in ihnen fest. Nach Wochen oder Monaten können sie sich abschwächen, aber zunächst einmal erschrecken sie die Kinder oder berühren sie in ihren Gefühlen. Dass Kinder solche Bilder sehen, kann man versuchen einzuschränken, aber es ganz zu verhindern, ist oft unmöglich, will man nicht die Lebenswelt der Kinder massiv einengen.

¹ Alle Namen wurden geändert, um die Anonymität der Personen zu gewährleisten.

Der 14-jährige Aron wirkt seit einigen Tagen verstört. Er isst weniger als zuvor und redet nicht. Dafür sitzt Aron sehr viel am Computer und surft. Er ist erschrocken über den Krieg in der Ukraine und will alles darüber wissen. In seiner Schule wird viel darüber gesprochen. Die Eltern denken, er würde am Computer spielen. Doch das tritt zurzeit in den Hintergrund. Er ist fast süchtig nach den neuesten Nachrichten.

Sobald Kinder ein Smartphone oder einen Computer mit Internetzugang haben, erreichen Kriege und Kriegsbilder die Kinderzimmer und Schulhöfe. Das, was sie dort erfahren, hören und sehen, hat Auswirkungen. Vor allem dann, wenn Kinder wie Aron nicht über ihre Eindrücke mit Erwachsenen, denen sie vertrauen, reden können.

Der 11-jährige Marc hat keinen Internetzugang, aber ein Handy, damit er seine Eltern erreichen kann, wenn er unterwegs ist, wenn er aus der Schule abgeholt werden soll oder sich bei Freunden aufhält. In der Pause zeigt ihm ein Mitschüler ein Foto auf dessen Smartphone mit den Worten: »Guck mal, ist das nicht krass?« Das Foto zeigt Menschen, die sich in einem ukrainischen Dorf Panzern entgegenstellen, ohne Waffen. Marc hat Angst um diese Frauen und Männer. Er fürchtet, dass sie von den Panzern überrollt werden könnten. In dieser Situation ist es nicht geschehen. Die Panzer haben angehalten und sind umgedreht. Doch das weiß Marc nicht. Er hat Angst.

Kriege beschäftigen viele Erwachsene und Kinder, vor allem, wenn sie in Europa stattfinden. Das gilt für den Krieg in der Ukraine, und das galt für die Kriege zwischen den Nachfolgestaaten des ehemaligen Jugoslawien. Die meisten Kinder in Deutschland, Österreich und der Schweiz haben nie einen Krieg erlebt. Und das ist gut so. Umso fremder und manchmal auch faszinierender sind Bilder von Kriegsereignissen. Es wird über sie geredet, und sie werden untereinander gezeigt. All das können Eltern nicht verhindern. Auch Erzieher:innen und Lehrkräfte sind da machtlos.

Der Weg, über den Kinder am stärksten Kriege mitbekommen, sind Atmosphären. Der Ukraine-Krieg macht den meisten Menschen Angst, auch Eltern, auch Erzieher:innen, auch Lehrkräften. Viele sorgen sich, dass aus diesem Konflikt ein Atomkrieg entstehen könnte, manche fürchten die wirtschaftlichen Folgen für die eigene Familie, andere sorgen sich darum, dass der Krieg auf Zentraleuropa übergreifen könnte. Kinder und Jugendliche bekommen diese Atmosphäre mit. Sie spüren, dass etwas »in der Luft« liegt. Sie nehmen wahr, dass sich Eltern oder andere Menschen, die sie mögen und schätzen, Sorgen machen. All das kann Kinder beunruhigen. Es kann dazu führen, dass die Kinder das, was die Erwachsenen beschäftigt, in sich hineinsaugen. Denn Kinder lieben ihre Eltern, ganz gleich, wie kritisch oder belastet die Beziehung zwischen Eltern und Kindern sein mag. Sie wollen nicht, dass die Eltern Kummer haben, auch nicht die Großeltern, auch nicht andere Personen, die sie schätzen und mögen, in der Verwandtschaft, in der Kita und in der Schule. Wenn sie merken, dass in ihrem Umfeld eine Atmosphäre der Kriegsangst herrscht, dann wollen sie die erwachsenen Menschen retten und deren Kummer beseitigen. Doch das kann nicht gelingen. Sie scheitern, so sehr sie sich auch anstrengen. Die Rettung gelingt den Kindern umso weniger, je weniger offen von den Erwachsenen über den Kummer und ihre Sorgen gesprochen wird. Da lauert die Verzweiflung.

Dilan und Serdar bemühen sich, besonders brav zu sein. Denn die Geschwister merken, dass sich ihre Eltern große Sorgen machen. Worüber, das wissen sie nicht. Die Eltern waren aus dem Norden des Irak nach Deutschland geflüchtet, und alle Wunden sind nun durch die aktuellen Kriegsbilder wieder aufgerissen. Doch sie wollen damit ihre Kinder nicht belasten. Also erzählen sie Dilan und Serdar nichts davon. Doch die Kinder lieben ihre Eltern und spüren deren Kummer und deren Angst. Dadurch werden sie auch ängstlich ...

Kinder bekommen mit, was »in der Luft« liegt. Dadurch spüren sie die Sorgen und Ängste der Erwachsenen, als wären es ihre eigenen.

2.2 »Papa, was ist Krieg?« – Nur darüber sprechen, wenn Kinder danach fragen?

Wenn Kinder nach dem Krieg und nach Kriegsfolgen fragen, dann sollten wir sie ernst nehmen und ihnen antworten.

Die vierjährige Yvonne fragt: »Mama, was ist das: Krieg?« Die Mutter antwortet: »Das ist, wenn zwei Länder miteinander kämpfen, mit Soldaten und mit Waffen. Manchmal bekommen sie ihre Streitigkeiten nicht miteinander geregelt. Krieg ist auch, wenn die Chefs eines Landes ein anderes Land überfallen und erobern wollen.«

Daraus werden sich weitere Fragen und Gespräche ergeben. Manchmal reicht es aber auch, nur einen Satz zur Erklärung zu sagen, und das Kind gibt sich damit zunächst zufrieden.

Der 13-jährige Pepe fragt: »Kann es hier einen Atomkrieg geben? Ich habe gelesen, dass Putin Atombomben hat und dass er sie einsetzen will.« Die Frage wird beim gemeinsamen Abendessen gestellt, und die Eltern versuchen zu erklären, dass sie das nur für eine Drohung halten und nicht für eine Ankündigung. Sie erläutern, dass die russische Regierung ziemlich sicher keinen Selbstmord begehen will, denn die NATO verfügt auch über Atomwaffen. Beide Seiten haben ein Interesse daran, einen Atomkrieg zu vermeiden. Pepes Vater hat als junger Mann gegen die Aufrüstung mit Atombomben durch die amerikanische Armee in Zentraleuropa demonstriert.

Neben den Kindern, die nach einem Krieg fragen, gibt es andere Kinder, die das nicht tun. An manchen Kindern gehen das Kriegsgeschehen und die Folgen vorbei. Sie sind robust oder gerade mit anderem beschäftigt, mit der neuen Freundin, mit einer Erkrankung, mit dem Schulabschluss oder der neuen Playstation. Wenn das so ist, dann soll man sie nicht beunruhigen.

Es gibt aber auch Kinder, die beunruhigt sind, aber sich nicht trauen, die Eltern oder Erwachsenen zu fragen. Das kann verschiedene Gründe haben. Vielleicht fehlen ihnen die Worte, vielleicht trauen sie ihren eigenen Gefühlen nicht. Vielleicht sind sie mit ihren Fragen schon einmal ins Leere gegangen oder haben unbefriedigende Antworten bekommen und haben danach das Fragen aufgegeben. Manche Kinder wollen auch mit ihren Fragen die Eltern oder anderen Erwachsenen nicht beunruhigen, weil sie merken, dass die Erwachsenen selbst sehr ängstlich und mit dem Krieg beschäftigt sind. Doch viele dieser Kinder zeigen dennoch Verhaltensweisen, die deutlich machen, dass sie beunruhigt sind und dass der Krieg sie beschäftigt.

Elina ist sieben Jahre alt. Sie kann nicht mehr gut einschlafen. Lange liegt sie wach, kommt oft nach einer Stunde oder sogar später noch einmal zu den Eltern und sagt: »Ich kann nicht schlafen.« Wenn die Eltern dann fragen: »Was ist denn los?«, dann zuckt sie nur mit den Schultern und sagt: »Ich weiß nicht.«

Finn, zwölf Jahre, zieht sich sehr zurück. Er war vorher immer sehr lebendig und kommunikativ, plapperte viel und hatte große Lust, mit anderen zu spielen, zu reden, manchmal auch zu toben. Doch nun wirkt er eher in sich gekehrt und wird immer stiller.

Beide Kinder sind innerlich mit den Kriegsfolgen beschäftigt. Wenn Eltern oder andere Erziehende solche Verhaltensänderungen feststellen, sollten sie diese als Zeichen dafür nehmen, dass Kinder möglicherweise Angst haben und mit dem Krieg beschäftigt sind, darüber aber nicht reden können. Dann ist es gut und sinnvoll, wenn Erwachsene auf diese Kinder zugehen und sagen: »Komm, lass uns mal zusammen einen Kakao trinken und ein bisschen reden.« Dann kann es sinnvoll sein, ungefragt Themen wie Krieg, Kriegsbilder oder Kriegsfolgen anzusprechen.

»Vielleicht hast du es ja mitbekommen, dass jetzt in einem anderen Land Krieg ist und die Soldaten aufeinander schießen. Mit tun die armen Leute leid. Ich bin da auch etwas ängstlich und beunruhigt ...«

Ein guter Einstieg in ein solches Gespräch kann darin bestehen, dass die Erwachsenen selbst über sich erzählen, über die eigene Beunruhigung, die eigenen Sorgen, die eigenen Gedanken und Gefühle. Nicht über alles, aber wenigstens über einiges. Das macht den Kindern Mut, sich auch zu öffnen, und es kann die Folgen der Verhaltensänderungen lindern.

Wenn ein Kind nicht reden möchte, dann ist das manchmal ein Selbstschutz. Es hat vielleicht Angst, dass die Gefühle zu stark werden, dass es von der eigenen Not überwältigt wird. Dann ist es für uns Erwachsene wichtig, das zu akzeptieren, indem wir zum Beispiel sagen:

»Gut, ich akzeptiere, dass du nicht darüber reden möchtest. Das musst du auch nicht. Das ist dein Recht. Doch wenn du irgendwann mit mir darüber sprechen möchtest, dann bin ich jederzeit für dich da. Versprochen!«

2.3 »Der hat es mir einfach weggenommen« – Kindliche Konflikte und Krieg

Kinder kennen Konflikte. Diese Konflikte haben einerseits Ähnlichkeiten mit den Kriegsgeschehnissen, andererseits gibt es wichtige Unterschiede zwischen beidem. Wenn wir mit Kindern über Krieg reden, wollen sie meist wissen, warum es Krieg gibt oder was zu dem Krieg geführt hat. Dann können wir an den eigenen Konflikterfahrungen der Kinder und Jugendlichen anknüpfen. Selbstverständlich kann sich das je nach Alter durchaus unterschiedlich anhören.

Wir können zum Beispiel sagen: »Wenn du einen Streit mit anderen Kindern hast, kennst du es doch bestimmt auch, dass manchmal andere Kinder alles bestimmen wollen. So ist das auch manchmal zwischen Ländern oder zwischen Regierungen. Wenn eine Regierung alles bestimmen möchte über ein anderes Land, dann kann das Land noch so viel reden, und es kann trotzdem zu einem Krieg kommen. Du kennst es auch vielleicht, dass andere Kinder einfach zuschlagen oder dir etwas wegnehmen. Das gibt es auch unter Erwachsenen, und das gibt es auch unter den Chefs und Chefinnen von Ländern. Wenn eine Regierung einem anderen Land etwas wegnehmen möchte, dann kann das zu einem Krieg führen.«

An solchen und ähnlichen Erfahrungen können wir Erwachsene anknüpfen, und wir sollten daran anknüpfen. Sie als Eltern oder pädagogische Fachkräfte kennen die Kinder und solche Situationen sicherlich gut und können noch viel konkreter an den Erfahrungen der Kinder andocken, als es hier so allgemein beschreibbar ist. Versuchen Sie, so konkret wie möglich die Kinder und Jugendlichen in ihren Erfahrungen abzuholen.

Wir sagen Kindern oft, dass sie bei Konflikten untereinander keine Gewalt anwenden sollen und sich bemühen sollen, ihre Konflikte friedlich zu regeln. Wir halten sie an, über Streitfragen zu reden, Kompromisse zu suchen und manchmal auch Dritte hinzuzuziehen, die den Streit schlichten. Das sollten wir auch weiterhin tun und Kinder darin unterstützen. Doch auch Kindern wird das nicht immer gelingen, und zwischen Staaten und Regierungen gelingt dies auch nicht immer, so sehr die Diplomatie sich auch bemüht, so wichtig Verhandlungen und friedliche Konfliktlösungen auch sind. Dann kann es zu Krieg führen. Dies ist eine mögliche Erklärung.

So wichtig es ist, an kindlichen Erfahrungen anzuknüpfen, so bedeutsam ist es auch zu wissen: **Ein Krieg ist noch mehr als ein Schulkonflikt oder eine Streiterei. Krieg geht weit über einen kindlichen Konflikt hinaus.** Da geht es um Leben oder Tod, um Geborgenheit oder Flucht, um existenzielle Not, um Hungern oder Sattwerden. Diesen

Unterschied spüren Kinder. Deswegen ist es wichtig, dass wir Erwachsenen den Krieg nicht verharmlosen, indem wir ihn nur mit einem Streit gleichsetzen. Wir sollten also beides tun: an den Streiterfahrungen der Kinder anknüpfen *und* akzeptieren und deutlich machen, dass Krieg mehr ist als ein Streit.

Fragen zur Reflexion

- Wie können die Kinder, die Sie begleiten, etwas vom Krieg und seinen Folgen mitbekommen haben?
- Welche Medien sind den Kindern und Jugendlichen zugänglich?
- Kontrollieren Sie den Medienzugang? Wenn ja: wie? Wollen Sie an den geltenden Regeln etwas ändern?
- Welche Reaktionen auf Krieg und Kriegsfolgen nehmen Sie bei den Kindern wahr? Welche in Worten? Welche im Verhalten?
- Wie haben Sie bislang darauf reagiert?
- Welche anderen Reaktionen wären für Sie denkbar und welche Anregungen wollen Sie aufgreifen?

KAPITEL 3

Angst, Zorn und Traurigkeit – Kinder und ihre Gefühle

Wenn wir mit Kindern über Krieg reden, begegnen uns Gefühle, die Kriege bei Kindern auslösen können. Diese können unabhängig vom Alter bei jedem Kind durchaus unterschiedlich sein. Einige der Gefühle treten jedoch häufig auf. Deswegen werde ich sie hier erläutern.

3.1 »Ich verstehe, dass du dich fürchtest« – Angst ernst nehmen und Schutz bieten

Krieg macht Angst, allen! Da werden Menschen verletzt oder getötet, verlieren ihre Heimat, müssen um Angehörige, Freunde und Freundinnen bangen. Die Angst ist absolut nachvollziehbar, und ihr Auftreten ist normal. Angst ist ein Gefühl, das bei Bedrohungen und Gefährdungen auftritt. Sie hat einen Sinn: Angst soll uns Menschen davor warnen, etwas zu tun, das uns schaden könnte. Wenn Sie am Straßenrand stehen und eine Straße überqueren wollen, wird es ihnen Angst machen, wenn ein Auto zu schnell über die Straße fährt. Diese Angst wird Sie dazu anhalten, vorsichtig zu sein. Sie werden deshalb auf dem Bürgersteig stehenbleiben, bis die bedrohliche Situation vorbei ist. Und Sie werden Sorge dafür tragen, dass das Kind neben Ihnen sich ebenso verhält. Angst ergibt deshalb grundsätzlich Sinn, weil sie vor Gefahren warnt und zur Vorsicht anhält.

Kinder sollen deswegen auf jeden Fall Angst haben dürfen. Wenn Erwachsene sagen: »Du brauchst doch keine Angst zu haben«, dann ist das falsch. Angst ist nützlich, Angst ist sinnvoll. Deswegen ist es

besser, Kindern, die Angst haben, zu sagen: »Ich verstehe, dass du Angst hast.« Und dann kann man darüber reden, wie weit der Gegenstand der Angst und ihr Ausmaß »berechtigt« sind und oder nicht. Doch zunächst einmal ist es immer wichtig, die Angst zu akzeptieren. Dazu gehört auch, dass wir Erwachsene zugeben sollten, wenn wir ebenfalls Angst haben, zum Beispiel vor den Folgen eines Krieges. Kinder lernen dadurch, dass die Angst berechtigt ist, denn wir Erwachsene sind ihre Vorbilder. Wenn wir hingegen unsere Ängste verbergen, lernen unsere Kinder, dass sie ihre Ängste verbergen müssen.

In Kriegssituationen oder vermittelt durch Bilder eines Krieges gelingt das Verbergen und Verstecken von Angstgefühlen sowieso nur sehr selten. Kriege schaffen ein Klima der Angst, eine Atmosphäre, in der die Bedrohung allgegenwärtig ist und nicht an einer ganz konkreten Situation festgemacht werden kann. Die Ängste werden leicht diffus, vor allem bei Kindern, die über keine differenzierten Kenntnisse über ein Kriegsgeschehen und dessen Hintergründe verfügen und solche auch nicht haben können. Wenn die Angst diffus wird und allgegenwärtig, dann wird eine ursprünglich sinnvolle Angst zu einem Problem.

Yara ist fünf Jahre alt und hat durch Bilder vom Krieg, die sie zufällig gesehen hat, große Ängste bekommen. Sie kann nicht mehr durchschlafen, wacht oft nachts auf und kriecht zu ihrer Mutter ins Bett. Sie hat Angst. Wenn die Mutter fragt: »Wovor hast du denn Angst?«, zuckt sie mit den Schultern und sagt: »Alles!«.

Gegen solche diffusen Ängste hilft der Weg des Konkretisierens. Yara weiß noch nicht, wie weit der Krieg von ihrem Wohnort in Norddeutschland entfernt ist. Sie hat noch kein Gespür für Entfernungen. Also zeigen die Eltern ihr, z.B. auf einer Karte im Internet, zuerst die Entfernung von ihrer Wohnung zu dem Urlaubsort, an dem sie kürzlich waren, und dann zu der Region des Kriegsgeschehens. Und sie erklären: »Hierher kommen keine Soldaten, die schießen. Hier bist du sicher, hier schützen wir

dich, und auch alle anderen passen auf. Aber es wird passieren, dass Flüchtlinge kommen, auch Kinder, die vor dem Krieg geflohen sind. Die haben jetzt kein Zuhause mehr und die müssen hier ein neues Zuhause finden, bis sie wieder in ihre Heimat zurückkehren können. Deswegen müssen wir sie unterstützen. Sie kommen zu uns, weil sie hier sicher und geschützt sind.«

Je konkreter wir Erwachsene mit Kindern über den Anlass ihrer Ängste sprechen und gemeinsam mit ihnen benennen können, worin Bedrohungen bestehen und worin nicht, desto mehr verflüchtigt sich der Nebel der diffusen Ängste. **Die Angst darf als Gefühl vorhanden sein, und es ist gut und wichtig, den Kindern Schutz zu bieten und Schutzfaktoren zu nennen.** Gegen diffuse Ängste fühlt man sich oft hilflos; wenn Ängste konkret werden, kann man eher handeln, oder zumindest vorsichtig sein. Auch wenn wir erwähnen oder die Kinder mitbekommen, dass Menschen vor dem Krieg fliehen, ist es immer wieder auch wichtig zu sagen: »Wir müssen nicht fliehen, wir sind hier sicher!«

Die Ängste vor einem Krieg und dessen Folgen sind immer existenziell. Es geht um Sein oder Nicht-Sein. Das hat eine ganz andere Qualität als die Angst davor, eine schlechte Note bei einer Klassenarbeit zu bekommen oder Fehler beim Kochen zu machen.² Deswegen können Kriegsängste auch so gravierende Folgen haben und sich langfristig in der Persönlichkeit eines Kindes einnisten. Deshalb brauchen diese Ängste Beachtung.

Menschen haben zwei Fähigkeiten, die einerseits sehr wertvoll sind, aber andererseits auch Ängste verstärken können. Die erste Fähigkeit besteht darin, dass wir Menschen uns mit anderen Menschen identifizieren können. Wenn ein Kind sieht oder hört, dass andere Kinder vor einem Krieg fliehen müssen, kann es sich mit diesen Kindern identifizieren und deren Angst und Leid spüren. Das Kind kann dadurch auch auf den Gedanken kommen, dass es selbst fliehen muss, dass es ihm so ergeht wie den flüchtenden Kindern.

2 Baer, U. & Frick-Baer, G. (2009). *Das große Buch der Gefühle*. Weinheim: Beltz.

Die zweite Eigenschaft besteht darin, dass wir Menschen uns etwas ausmalen können, was in Zukunft geschehen wird oder geschehen könnte. Die Angst bezieht sich nicht nur auf das Hier und Jetzt, auf die Gegenwart und das, was aktuell Ängste hervorruft, sondern auch auf das, was in Zukunft geschehen könnte. Wenn die Eltern einen Blitzableiter für ihr Haus bestellen, dann stellen deren Kinder sich vor, dass ein Blitz einschlagen und Schaden hervorrufen könnte. Die Angst bezieht sich auf etwas Künftiges, auf ein mögliches Geschehen. Um diese Angst zu spüren, ist es nicht notwendig, dass der Blitz schon eingeschlagen ist. Ähnlich ist es mit den Kinderängsten vor Kriegen. Wenn Kinder mitbekommen, dass es Kriege gibt, können sie sich vorstellen, dass auch in ihrer Region, in ihrem Ort, in ihrer Nachbarschaft der Krieg stattfinden könnte. All das kann Ängste verstärken.

Bei jeder Angst ist es wichtig, Kindern auch Schutz zu bieten. Bei Kriegsängsten, bei denen es um Sein oder Nicht-Sein geht, ist die Betonung von Schutz und Geborgenheit umso bedeutsamer. Dabei reicht es oft nicht, zu sagen, dass »wir« geschützt sind. Es ist wichtig, solche Sätze zu wiederholen, und es ist notwendig, immer wieder Personen zu benennen, die schützen und die für Sicherheit einstehen. Das können Regierungen sein, das können aber auch die Eltern und Erwachsenen sein, die vor allem kleineren Kindern sagen: »Wir schützen dich. Wir passen auf dich auf. Wir können das, weil hier kein Krieg ist.« Und bei größeren Kindern kann es sinnvoll sein, von dem Zusammenhalt in der Europäischen Union zu reden oder der NATO oder einer Außenpolitik, die sich um Frieden bemüht.

Manche Ängste im Zusammenhang mit Kriegen bleiben. Sie können sich in den Kindern einnisten, werden chronisch und damit zum Problem. Wenn eine Angst den Alltag überschattet und eine Kriegsangst dazu führt, dass ein Kind generell anfälliger für Ängste wird, dann ist es notwendig, sich in besonderer Weise um das Kind und seine Ängste zu kümmern. Hilfreich ist alles, was die Geborgenheit unterstützt (siehe dazu die Ausführungen im nächsten Kapitel). Es hilft auch, das Selbstwertgefühl von Kindern zu fördern. Andauernde Angst macht klein und verunsichert.

Jonathan ist ein ängstliches Kind geworden. Er hat in der Kita Freundschaft mit Deniz, einem Kind aus Afghanistan, geschlossen, das durch die Bilder von der Eroberung Kabuls durch die Taliban offenbar retraumatisiert wurde und seitdem nicht mehr spricht. Offenbar hat Jonathan dessen Angst gespürt und sich von der Ängstlichkeit »angestecken« lassen. Beide Kinder sind Fußballfans. Ein Erzieher betreut in einem Fußballverein die Minis und nimmt beide Kinder mit. Sie spielen begeistert, Deniz fängt sogar an, einzelne Worte zu rufen. Jonathan spielt gut und gerne Fußball, er wird gelobt. Ihr beider Selbstbewusstsein steigt, Jonathans Ängstlichkeit schwindet.

Alles was dem Selbstwertgefühl eines Kindes dient, kann der Wirkung von Ängsten entgegenwirken.

Gegen kindliche Ängste hilft auch eine Methode, die ich »Aktives Symbolisieren«³ nenne:

Die Lehrerin hat bei einer Gruppe von Zweitklässlern in der Grundschule beobachtet, dass sie sehr ängstlich sind. Sie erzählt ihnen deshalb die Geschichte vom Angstfresser⁴: »Jeder Mensch hat ein Angstfresserchen. Angstfresserchen sind ganz seltsame Wesen, sie ernähren sich von der Angst. Sie fressen die Angst. Je größer die Angst ist, desto leckerer schmeckt dem Angstfresserchen das. Wie ein Angstfresser aussieht, das weiß nur jedes Kind selber. Jedes Kind kann nur sein eigenes Angstfresserchen sehen und erkennen. Angstfresserchen sind manchmal groß und manchmal klein. Bei Kindern sind sie eher klein. Aber das weiß nur jedes Kind selber. Überlegt mal, wie euer Angstfresserchen aussieht. Und dann nehmt die Stifte und ein Blatt Papier ...« Die Kinder malen ihre eigenen Angstfresserchen und reden anschließend darüber.

3 Baer, U. (1999/2018). *Gefühlssterne, Angstfresser und Verwandlungsbilder. Kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle*. Berlin: Semnos.

4 Angelehnt an die Traumfresser-Geschichte von Michael Ende.

Hier schaffen Kinder Symbole, die gegen ihre eigenen Ängste wirken. Keine vorgegebenen Symbole oder welche von der Stange, sondern eigene, die sie selbst aktiv gestalten. Das hilft gegen Ängste.

3.2 »Mama, kann ich mitkommen?« – Klammern und die Sehnsucht nach Geborgenheit

Viele Kinder spüren, wenn sie Krieg und Kriegsfolgen mitbekommen, einen Verlust von Geborgenheit. Geborgenheit umfasst drei Elemente:

- Der Wortteil »borg« in Geborgenheit stammt nicht von »borgen«, sondern von »Burg«. In die Burg haben sich die Menschen früher geflüchtet, um geschützt zu sein vor Bedrohungen, vor Feinden. Geborgenheit beinhaltet Schutz. Kriege rufen bei den Betroffenen das Gefühl hervor, dass es keinen Schutz mehr gibt. Für diejenigen, die Zeugen von Kriegen sind und deren katastrophalen Folgen mitbekommen, wie das bei vielen Kindern der Fall ist, kann dies ebenfalls zum Verlust des Gefühls der Geborgenheit führen. Es ist deswegen alles gut, was diesen Kindern Schutz bietet, und wir müssen ihnen immer wieder versichern, dass sie sicher sind und dass wir für ihre Sicherheit eintreten.
- Geborgenheit braucht Wärme. Das meint vor allem Wärme in den Beziehungen zu anderen Menschen, aber auch sinnlich spürbare Wärme. Wenn Menschen sich geborgen fühlen möchten, hüllen viele sich in eine wärmende Decke, oder sie zünden Kerzen an. Auch solche wärmestiftenden Symbole sind für Kinder wichtig, wenn deren Geborgenheit verlorenzugehen droht. Am wichtigsten aber ist die Wärme, die wir ihnen im konkreten Kontakt von Person zu Person vermitteln.
- Geborgenheit entsteht nicht beim Erstkontakt, sondern braucht Kontinuität, benötigt wiederholte Erfahrungen. Deswegen sind Verlässlichkeit und Nachhaltigkeit Kernbestandteile der Geborgenheit. Wenn Kinder dann sehen, dass viele Menschen vor Krie-

gen flüchten, egal ob in Afrika, Asien oder Europa, dann spüren und wissen Kinder, dass diese ihre Heimat und damit ihre Geborgenheit verlieren. Das macht Angst und kann das Gefühl hervorrufen, dass auch ihnen droht, die Geborgenheit zu verlieren.

Zwei Geschwistern aus der Ukraine gelang die Flucht vor dem Krieg nach Berlin. Nach kurzer Zeit werden die Zwillinge in eine fünfte Klasse eingeschult. Sie sprechen kein Deutsch, können sich nur ein wenig über eine Dolmetscherin verständigen, die einmal in der Woche in die Klasse kommt. Die anderen Kinder freuen sich, dass die beiden in Sicherheit vor dem Krieg sind und dass sie nun da sind. Sie kümmern sich sehr rührend um die beiden Neuankömmlinge, unterstützt von ihrem Lehrer. Auch Marco erzählt seinen Eltern stolz davon, dass es jetzt zwei Kinder aus der Ukraine gibt, die es geschafft haben, sich vor dem Krieg zu retten. Gleichzeitig verändert sich Marcos Verhalten. Er klammert sich viel mehr an seinen Eltern fest. Er will nicht mehr allein zu Hause sein, wenn die Eltern mal einkaufen gehen, sondern er möchte jetzt immer mitkommen. Vorher war das anders. Da bestand er stolz darauf, dass er sich auch eine Zeit lang allein in der Wohnung aufhalten könne. Er sucht immer die Nähe der Mutter oder des Vaters. Er klammert.

Ein solches Verhalten kann ein Ausdruck davon sein, dass ein Kind seine Geborgenheit verloren hat oder das Gefühl hat, sie könnte ihm abhandenkommen. Vielleicht ist das Ankommen der Kinder aus der Ukraine der Anlass, der diese Verunsicherung hervorgerufen hat. Durch die beiden neuen Kinder in der Klasse wird das, was Marco vorher über Nachrichten oder Erzählungen anderer gehört hatte, nun sehr konkret und fassbar.

Marco braucht Sicherheit, Wärme, Verlässlichkeit. Wenn er nicht mehr allein zu Hause bleiben möchte, ist es wichtig, dass die Eltern das akzeptieren und ihn mitnehmen. Offenbar braucht er die Sicherheit, dass sich die Eltern von ihm nicht entfernen, son-

dern verlässlich und kontinuierlich bei ihm sind. Zumindest in Reichweite. Hilfreich für Marco sind Rituale. Die Familie ist gläubig. Sie essen gemeinsam und beten vor jeder Mahlzeit und bevor sie zu Bett gehen. Allmählich fühlt sich Marco wieder sicherer und sein Klammerbedürfnis lässt nach.

Die Kinder, die geflüchtet sind, haben ihre Heimat verloren. Was selbstverständlich für sie war, ist nicht mehr vorhanden, ihre Geborgenheit ist nicht mehr da. Das kann anstecken. Die Kinder brauchen alles, was Geborgenheit fördert, auch die Kinder, die ihre Geborgenheit gefährdet sehen. Zu Ritualen, die Geborgenheit schaffen, gehört selbstverständlich die gemeinsame Einnahme von Mahlzeiten. Diese erfolgt aber nicht in allen Familien oder kann nicht erfolgen. Dazu können auch andere Rituale gehören, zum Beispiel in der Zeit, bevor die Kinder ins Bett gehen oder bei anderen Gelegenheiten. Welche für Ihre Familie und Ihr Kind sinnvoll sind, können Sie gemeinsam besprechen. Sie werden sicherlich vieles finden, was Sie zumindest ausprobieren können. Auch in Kita-Gruppen und Schulklassen können Rituale hilfreich sein, weil sie Verlässlichkeit und Geborgenheit vermitteln.

In der Schulklasse war es seit einiger Zeit schon unruhig. Mehrere Kinder, die mit ihren Teilfamilien geflüchtet waren, hatten das Klassengefüge durcheinandergewürfelt, und die Not und die Fremdheit der geflüchteten Kinder beunruhigte alle. Das brachte die Lehrerin auf die Idee, ein Ritual einzuführen: Jeden Morgen sang sie mit ihrer Klasse ein Lied. Dabei durften die Kinder abwechselnd ein Lied vorschlagen, in welcher Sprache auch immer. Es reichte ein Vers. Dieses Ritual stabilisierte die Klasse. Der Zusammenhalt und die Sicherheit wuchsen.

3.3 »Die nehmen das nicht ernst« – Heiliger Zorn und aggressive Gefühle

Das Miterleben von Kriegen kann auch zornig machen. Zu sehen oder zu hören, was Menschen anderen Menschen antun, ist für viele kaum auszuhalten. Es ruft aggressive Gefühle hervor.

Viele Menschen reagieren auf aggressive Gefühle wie Zorn, Ärger oder Wut mit dem Versuch, sie zu unterdrücken oder zumindest auf Sparflamme zu halten. Denn viele Menschen, auch Kinder, haben schlechte Erfahrungen damit gemacht, dass Ärger und Zorn an ihnen ausgelassen wurde und dass sie ihn erdulden mussten, ohne sich dagegen wehren zu können. Das ist verständlich, doch eigentlich sind auch aggressive Gefühle zunächst einmal sinnvoll. Wer sich ärgert oder wütend ist, möchte etwas verändern. Zorn kann sich gegen die eigene Person richten, wenn man sich beispielsweise darüber ärgert, dass man etwas vergessen hat. Oder er richtet sich gegen andere, die einen selbst oder andere Menschen verletzen oder gefährden. **Aggressive Gefühle sind Gefühle, die auf Veränderungen hinzielen. Das ist ihr Sinn, ihre Existenzberechtigung.**

Paul ist 11 Jahre alt und ärgert sich über einige Kinder in seiner Klasse. Wenn über Krieg und Flucht geredet wird, machen sie sich nur darüber lustig und albern herum. Paul ist empört: »Die nehmen das nicht ernst. Das versteh ich nicht. Die sind doof.« Die Eltern reden mit Paul darüber, dass seine Empörung berechtigt ist. »Ja, wenn andere über das Leid von Menschen lachen und es lächerlich machen, dann ist das schlimm.« Und sie versuchen, Paul mögliche Hintergründe für das Verhalten der anderen Kinder nahezubringen: »Vielleicht haben einige dieser Kinder kein Mitgefühl, haben es verloren. Vielleicht haben sie aber auch selbst Angst. So viel Angst, dass sie Angst vor der Angst haben! Sie tun dann so, als wäre sie gar nicht vorhanden, und wehren sie ab, tauschen sie um in Lachen.«

Kinder haben das Recht, ja die Notwendigkeit, aggressive Gefühle zu leben und auch zu zeigen. Sie haben das Recht, nein zu sagen. Denn wenn sie nicht nein sagen dürfen, bleiben sie Opfer und müssen alles, was an sie herangetragen oder über sie ausgeschüttet wird, erdulden. Nur wer lernt, ob in der Trotzphase oder in anderen Zeiten, auch nein zu sagen, kann sein Selbstbewusstsein stärken und dann auch üben, ja zu sagen. Das Wort »trotz« stammt vom Begriff »trutzen«, den manche vielleicht im Zusammenhang mit der »Trutzborg« kennen. Trutzen bedeutet, sich wehren, sich verteidigen. Kinder müssen dafür ihr eigenes Maß entwickeln, indem sie üben, nein zu sagen. Und üben, sich zu empören.

Probleme mit aggressiven Gefühlen bekommen die Menschen erst dann, wenn sie darunter leiden. Das ist fast immer dann der Fall, wenn Aggressivität mit Hilflosigkeit gepaart ist. Wer kann schon etwas daran ändern, dass es Kriege gibt? Aggressive Gefühle können dann sehr stark werden und über den Veränderungsimpuls hinauschießen. Zorn und Wut werden dann zu einem Grundgefühl, das die gesamte Stimmung beeinträchtigt und prägt. Oder sie brechen wie ein Vulkan aus dem Menschen hervor und führen zu Jähzorn-Attacken.

Lisa ist 14 Jahre alt. Sie hat mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern in der Klasse über einen Krieg gesprochen. Was sie dort erfahren hat und was sie im Internet sieht, macht sie fassungslos und zornig. Sie will unbedingt etwas tun, weiß aber nicht, was. Als sie ihren Eltern am Abend davon erzählt, »verlangt« sie von ihnen, eine geflüchtete Familie aufzunehmen. »Ganz egal, ob aus der Ukraine oder aus Afghanistan, die Menschen brauchen das. Wir müssen etwas tun!« Die Eltern finden den Impuls und den Vorschlag grundsätzlich gut, geben aber zu bedenken, dass die Wohnung schon für Lisa, ihren Bruder und die Eltern sehr klein ist und dass sie seit Längerem schon eine größere Wohnung suchen. Das macht Lisa noch zorniger. Sie beginnt erst zu schreien und dann auch zu weinen ...

In solchen Situationen ist es wichtig, sich nicht gegen den Zorn der Kinder und Jugendlichen zu stellen. Dieses Gefühl lässt sich nur schwer unterdrücken, der Preis dafür wäre auch zu hoch. Denn Lisas Zorn wendet sich gegen Ungerechtigkeit und dagegen, dass Menschen anderen Menschen Leid zufügen. Und deswegen ist dieser Zorn gerechtfertigt. Man spricht auch vom »heiligen Zorn«, der sich gegen Handlungen richtet, die andere Menschen entwürdigen, ja vernichten. Gleichzeitig ist der Zorn gepaart mit Hilflosigkeit. Wenn der Vorschlag, eine Familie in die Wohnung aufzunehmen, nicht umsetzbar ist, ist es wichtig und notwendig, dass Lisa mit ihren Eltern nach anderen Möglichkeiten suchen kann, die leidenden Menschen zu unterstützen. Dann kann der Zorn akzeptiert und produktiv umgewandelt werden in konkrete Handlungen. Es ist immer gut, in der Familie, aber auch in Kitas und Schulklassen, gemeinsam darüber nachzudenken und zu diskutieren, was man konkret tun kann.

Eine Form aggressiver Gefühle ist auch der Zynismus. Bemerkungen wie »Du glaubst wohl, Du musst keine Hausaufgaben mehr machen, weil sowieso bald im Atomkrieg alles vorbei ist!« oder »Kannst ja in die Ukraine gehen«, sind aggressiv. Kinder und auch viele Jugendliche verstehen Zynismus nicht, und deswegen sollten wir Erwachsene ihn vermeiden.

Manchmal sind aggressive Gefühle auch Ausdruck von Verwirrung und Überforderung. Wenn ein Kind nicht mehr ansprechbar ist und alle Kontaktbemühungen aggressiv abwehrt, dann kann das darin begründet sein, dass es Ruhe und Rückzug braucht, um etwas zu verarbeiten, z. B. Informationen und Gefühle, die sich aus Begegnungen mit dem Kriegsthema ergeben haben. Die Abwehr der Kontaktbemühungen wirkt dann oft aggressiv. Diese Aggressivität ist aber eher defensiv und kann sich legen, wenn Ruhe und Rückzug »erlaubt« und möglich sind.