



## Fachvortrag: „Wie spreche ich mit Kindern über Krieg“ mit Dr. Kathrin Mikan, Kinderpsychologin, SUPERHELDENKIDS

### Tipps für Gespräche über Krieg mit Kindern

- 1) Schutz vor zu viel emotionaler Belastung in den Vordergrund stellen
  - Krieg ist ein Konflikt zwischen Erwachsenen. Kinder benötigen Schutz vor den Sorgen und Ängste der Erwachsenen! Achte darum gut auf eigene Gefühle, um Ängste und Sorgen nicht auf Kinder „überzustülpen“.
  - **Nachrichtensendungen für Erwachsene sind für Kinder ungeeignet!** Achte darauf, Kinder unter 13 Jahren davor zu schützen.
  - **Keine aufwühlenden Erwachsenen-Gespräche vor den Kindern**
- 2) Kindgerecht aufklären
  - Kinder sind feinfühlig, sie bekommen aktuelle Stimmungen und Welt-Themen mit. Sie haben das **Recht auf kindgerechte Informationen**.
  - Eine „unausgesprochene“ Stimmung mitzubekommen und darüber nicht aufgeklärt zu werden, kann sich negativ auf Kinder auswirken: Phantasie wird beflügelt, Ängste können steigen oder die Gefühle und das Verhalten der Erwachsenen kann auf sich selbst bezogen werden.
  - Darum ist es wichtig, Kinder mit eigenen Gedanken und Gefühlen nicht im Stich lassen, sondern für sie da zu sein und auch eigene Gefühle zu erklären
  - Zeige Verständnis für die Gefühle der Kinder und zeige ihnen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Gefühlen auf (z.B. kuscheln, darüber reden, tief durchatmen, ...)
  - Vermittle Sicherheit und Geborgenheit
  - Du musst nicht ALLE Antworten auf die Fragen der Kinder haben! Wichtig ist, für sie da zu sein, zuhören und Sicherheit vermitteln!
- 3) Selbstfürsorge
  - Achte auf dich selbst, um Energie und Ruhe zu haben, um für die Kinder da sein zu können
  - Nimm dir Zeit, um dich selbst zu informieren. Informiere dich in deinem eigenen Tempo und achte dabei gut auf dich
  - Achte auf deine eigene mentale Gesundheit und darauf, wie es dir selbst gelingt Ruhe zu bewahren.
- 4) Starkmacher-Gefühle sind ein wichtiges Gegengewicht zu belastenden Ereignissen!
  - Auch wenn Krieg ein schweres, emotional belastendes Thema ist – alles Schwere braucht ein leichtes Gegengewicht!
  - Achte darum jetzt besonders auf die schönen Momente im Alltag. Positive Routinen helfen dabei.



### Wie gehe ich mit unterschiedlichen Wissensständen der Kinder um?

- Kinder sprechen miteinander. Die, die viel wissen, werden ihr Wissen weitertragen. Ängste der Kinder werden auf andere übertragen. Ein Erwachsener, der Klarheit und Sicherheit vermittelt ist nun ganz wichtig!
- Wichtig für Kinder ist es, Ansprechpersonen zu haben:
  - Kurze knappe Informationen geben
  - Fokus auf den Frieden zu legen und was wir dazu beitragen können
- Kinder mit besonders starkem Interesse: Wenn möglich, eigenes Zeitfenster für diese Kinder schaffen, in dem weitere Fragen geklärt werden können.
- Auch wir Erwachsenen wissen nicht alles. Aber wir können für die Kinder da sein, ihnen Sicherheit vermitteln und ihre Ängste und Gefühle ernst nehmen.

### Umgang mit Ängsten der Kinder

- Prinzipiell gilt – je jünger das Kind, desto mehr **emotionale Sicherheit** braucht es.
- Wichtig ist, die **Angst vor dem Unbekannten zu nehmen, Gefühle ernst zu nehmen** (nicht beschwichtigen, ablenken oder sie mit ihren Sorgen alleine lassen):  
*„Ja, der Gedanke an Krieg kann Angst machen, das verstehe ich. Brauchst du eine Umarmung?“*
- dem Kind das **Gefühl von Sicherheit zu vermitteln** – zeige deinem Kind: Ich bin für dich da, ich nehme dich ernst und höre dir zu. Du kannst immer zu mir kommen. Ich werde alles tun, um dich zu beschützen! Hier bist du in Sicherheit! Ich passe gut auf dich auf.
- Schutzfaktor: Selbstregulationsstrategien lehren (die GEFÜHLEHELDEN helfen Kindern dabei)

### Die Kinder spielen Krieg

- Kinder äußern ihre Gedanken und Gefühle anders als Erwachsene – oft in Verhalten oder Spiel
  - **Spiel** ist wichtig, um Erlebtes zu verarbeiten und um Gefühle auszudrücken
  - Themen wie Krieg, Kampf, Macht, Moral, Fairness, Gut gegen Böse und Tod tauchen auch „ohne Krieg“ im kindlichen Spiel auf – es sind entwicklungsrelevante Themen
- 1) Findet das **Spiel in einem sicheren Rahmen** statt und stört niemand anderen: Kinder spielen lassen und
  - 2) **Beobachten:** Hilft, mehr über die Gefühle und Gedanken der Kinder zu erfahren
  - 3) **Wühlt das Spiel (andere) Kinder auf?** Das Spiel unterbrechen - eventuell die Eltern darauf ansprechen und beraten (Keine Erwachsenen-Medien vor den Kindern – mit Kindern kindgerecht sprechen – spielen und verarbeiten lassen)
  - 4) Wurde durch das Spiel das Thema Krieg aufgebracht unbedingt **mit den Kindern ansprechen**. Eltern mit einbeziehen.

### Wie reagiere ich auf pro-/anti-russische oder kriegsverherrlichende Aussagen?

- Versuche hinter die Aussagen des Kindes zu schauen, das Kind „sehen“/wahrnehmen:  
„Du bist ganz schön aufgebracht, wegen dem Krieg, oder? Das ist auch wirklich ein sehr aufwühlendes Thema.“
- Gemeinsam ins Handeln kommen - Fokus darauf, wie wir den betroffenen Menschen helfen können
- Besprechen: „Was braucht es, um Frieden zu bewahren?“
- Wichtige Chance um das Thema „Vorurteilsbewusste Bildung und Erziehung“ aufzugreifen und zum Thema zu machen!
- Ohne bewusste Gegensteuerung können sich die Konflikte / Meinungsverschiedenheiten verstärken
- „Team-Building“-Projekt mit Kindern organisieren
- Fokus auf Gemeinsamkeiten

### Lese-Tipps:

- <https://www.das-macht-schule.net/15-klassenspiele-mit-abstand>
- [https://bildungserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/schule/Schulkultur/mitwirkung/mitwirkungsgruenen\\_in\\_brandenburg/RAA-Broschuere\\_gesamt.pdf](https://bildungserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/schule/Schulkultur/mitwirkung/mitwirkungsgruenen_in_brandenburg/RAA-Broschuere_gesamt.pdf)

### Wie gehe ich mit daraus resultierenden Konflikten zwischen den Kindern um?

- Aufzeigen, dass wir Menschen, auch wenn wir mal unterschiedliche Ansichten haben, im Inneren ganz ähnlich sind.
- Wir alle sind Menschen, mit Gefühlen, Ängsten und Sorgen.
- Und das in einer Demokratie der Grundgedanke ist, dass jeder seine eigene Meinung haben darf und dass das ok ist.
- Die Frage ist, wie gehen wir mit diesen Meinungsverschiedenheiten um!

### Materialien-Tipps:

- Streitschlichter-Ausbildung für Schüler\*innen (Verlag an der Ruhr / Beltz)
- Konrad der Konfliktlöser (Sowas Verlag)
- HELDENFORSCHER Präventionsprogramm (Infos siehe letzte Seite)

### Folgende Fragen findest du auf unseren Blogartikeln beantwortet:

#### Artikel 1: „Wie spreche ich mit Kindern über Krieg“

<https://www.superheldenkids.de/blog/wie-spreche-ich-mit-kindern-ueber-krieg>

- Tipps für Gespräche mit Kindern über das Thema „Krieg“
- Konkrete Antwortmöglichkeiten auf mögliche Fragen von Kindern



## Artikel 2: „Leitfaden und Materialiensammlung für Gespräche mit Kindern über den Krieg für zu Hause, Kita und Grundschule“

<https://www.superheldenkids.de/blog/leitfaden-fuer-gespraechе-mit-kindern-ueber-den-krieg-fuer-zu-hause-kita-und-grundschule>

- Weitere Tipps, z.B. wenn Kinder Krieg spielen,...
- Materialiensammlung & Büchertipps zum Thema Krieg
- Materialiensammlung & Büchertipps zum Thema Frieden

## Artikel 3: „Was brauchen geflüchtete Kinder – hilfreiche Tipps für Kitas, Grundschulen und Familien“

<https://www.superheldenkids.de/blog/was-brauchen-gefluechtete-kinder>

- Tipps, um geflüchteten Kindern die Ankunft und Integration zu erleichtern
- Link- und Materialiensammlung & Büchertipps

## RuhrFutur Artikel: „Wie spreche ich mit Kindern über Krieg?“

<https://www.ruhrfutur.de/aktuelles/wie-spreche-ich-mit-kindern-ueber-krieg>

- Vortrag vom 01.02. sowie Interview mit Dr. Kathrin Mikan
- Links zu weiteren Artikeln
- Literatur-Tipps
- Links zu Kinder-Nachrichten

Du möchtest weiterhin spannende, wissenschaftlich basierte Infos und Tipps erhalten? Trage dich jetzt ein zu unserem **Newsletter** und verpasse keine Neuigkeiten:

<https://www.superheldenkids.de/newsletter>



## UNSERE UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG MIT KINDERN

### Frieden fängt in uns selbst an!

Mit den **GEFÜHLEHELDEN** stärkst du Kinder ab ca. 2 Jahren im Umgang mit Gefühlen. Du hilfst ihnen, **Gefühle besser erkennen, benennen und lenken zu lernen**. Dies ist wichtig, um Kinder **präventiv** in ihrer **mental**en Gesundheit zu stärken. Kinder, die ihre Gefühle besser erkennen und benennen können, können Konflikte auch leichter mit Worten lösen. Mit eigenen Gefühlen gesund umgehen zu können, hilft uns empathischer, glücklicher, erfolgreicher und glücklicher durchs Leben zu gehen!

Viele Familien, Kitas und Grundschulklassen haben bereits eine **GEFÜHLEHELDEN Zone** eingerichtet, um Kinder im Umgang mit Gefühlen zu stärken! Sei du auch dabei! **BONUS**: Neun Videos für Kinder bieten dir tolle Grundlagen für **Projektwochen**.

Mehr Infos unter <https://www.superheldenkids.de/gefuehlehelden>



Das **HELDENFORSCHER Programm** ist ein **Präventionsprogramm für Kinder der 3. und 4. Klasse** Grundschule und bietet ein komplettes Curriculum für sozial-emotionale Kompetenzen und Wachstumsdenken („Growth Mindset“). Es stärkt Kinder und Lehrkräfte und bezieht auch Eltern mit ein. Gemeinsam erforscht ihr, wie unser Gehirn funktioniert und was das mit eigenen Gefühlen und Gedanken zu tun hat!

Aktuell gibt es noch **Platz für eine Grundschule aus Bayern** (eine Krankenkasse bezahlt hier bereits das Programm). Interessierte Schulen melden sich bitte bei uns unter [info@superheldenkids.de](mailto:info@superheldenkids.de) oder unter 094120914890. In Niedersachsen zahlt die **Corona-Förderung „Startklar in die Zukunft“** das Programm.

Mehr Infos unter [www.heldenforscher.de](http://www.heldenforscher.de)

[WWW.SUPERHELDENKIDS.DE](http://WWW.SUPERHELDENKIDS.DE)

© 2022 - Karel Mikan & Kathrin Mikan GbR | Nutzung der Inhalte ausschließlich für sich selbst und nur nach Teilnahme an einem dazugehörigen Kurs. Vervielfältigung oder Weitergabe, auch auszugsweise, ist ausdrücklich untersagt.