

Mit Kindern über Krisen sprechen

Klimawandel, Corona-Pandemie und Ukraine-Krieg: Das sind Themen, die auch Kinder beschäftigen. Wie sollen Eltern reagieren, wenn ihre Kinder mit ihnen über ihre Ängste, Sorgen und Fragen sprechen wollen?

Kinder **bekommen** häufig viel mehr **mit**, als Erwachsene glauben – auch schwierige und **belastende** Themen wie den Klimawandel oder den Ukraine-Krieg. Und das liegt nicht nur daran, dass sie erschreckende Bilder und Videos sehen oder Gespräche **mithören**. Die Kinder **nehmen** oft auch die Sorgen der Erwachsenen **wahr**, auch wenn gar nicht darüber gesprochen wird. Viele Eltern fragen sich daher, wie sie mit dieser Situation **umgehen** sollen.

Der Psychologe Felix Peter sagt: „Es heißt oft, man müsse Kindern **die Angst nehmen**. Wir sagen **eher**, man muss über Ängste reden.“ Ein Satz wie: „Du musst keine Angst haben“, **klingt** wie ein Verbot des Gefühls, so Peter. Eine bessere Reaktion ist für seine Kollegin Katharina van Bronswijk, den Kindern zu sagen: „Ich kann dich verstehen, mir **macht** das auch **Angst**.“ So fühlen sich die Kinder von den Erwachsenen **ernst genommen**.

Aber wichtig ist auch: Die Eltern müssen die richtigen Worte finden, um schwierige Themen **kindgerecht** zu erklären. „Bitte nicht **zutexten** und **Vorträge halten**“, sagt Peter. Die Fragen der Kinder zeigen den Erwachsenen, was und wie viel sie wissen wollen. Der Psychologe empfiehlt Eltern außerdem, möglichst gut informiert in das Gespräch mit den Kindern zu gehen und sich ausreichend **Zeit** zu **nehmen**.

Wenn Eltern unsicher sind, wie sie mit ihren Kindern über das **Weltgeschehen** sprechen sollen, können sie zum Beispiel gemeinsam mit ihnen **spezielle** Nachrichten für Kinder anschauen. Bronswijk schlägt zudem vor, dass Eltern und Kinder gemeinsam an einer Demonstration teilnehmen oder **Spenden** sammeln. So lernen Kinder, dass sie selbst aktiv werden können und in schwierigen Situationen nicht völlig **hilflos** sind.

Autorinnen: Julia Vergin; Anette Wempe-Birk

Glossar

Klimawandel (m. nur Singular) – durch den Menschen verursachte Klimaänderung

Pandemie, -n (f.) – eine ansteckende Krankheit, die sehr viele Menschen zur gleichen Zeit in mehreren Ländern auf der Welt haben

etwas mit|bekommen – etwas zufällig erfahren

belastend – so, dass etwas anstrengend, unangenehm oder sogar schädlich ist

etwas mit|hören – hier: etwas hören, das man eigentlich nicht hören sollte

etwas wahr|nehmen – etwas bemerken

mit etwas um|gehen – wissen, wie man sich verhalten muss

jemandem die Angst (vor etwas) nehmen – dafür sorgen, dass jemand keine Angst mehr vor etwas hat

jemanden ernst nehmen – hier: die Sorgen einer anderen Person verstehen

kindgerecht – hier: für Kinder verständlich

jemanden zu|texten – umgangssprachlich für: in einem Gespräch viel sprechen und andere nicht zu Wort kommen lassen

(jemandem) einen Vortrag halten – hier umgangssprachlich für: belehrend mit jemandem sprechen

sich Zeit nehmen – in Ruhe etwas machen

Weltgeschehen (n., nur Singular) – das, was auf der Welt passiert

speziell – hier: besonders

Spende, -n (f.) – etwas (z. B. Geld oder Gegenstände), das verschenkt wird, um anderen Menschen zu helfen

hilflos – hier: so, dass man das Gefühl hat, keinen Einfluss zu haben