

Stell dir vor es ist Krieg – und der Krieg geht dir nah

Krieg in der Ukraine – an der europäischen Außengrenze. Gerade jetzt. Ein paar Tage alt. Aggression & Gegenaggression; Hilflosigkeit & Drohgebärden; Nicht-fassen-Können & Weitere-Eskalation-Befürchten; Zu-wissen-glauben-was-zu-tun-Ist & Keine-Idee-haben-wie-es-weiter-Geht; Helfen-wollen-und-nicht-wissen-Wie; Kerzen-Herzen-anzünden-und-Friedens-Lieder-Singen ...

Wir alle mittendrin – mit unserer eigenen Betroffenheit – aber auch als Menschen in Berufen mit Kindern. Kinder und ihre Familien – ebenfalls mittendrin. Wie mit all dem umgehen – persönlich und beruflich? Viel mehr Fragen als Antworten! Und doch: Was brauchen junge Kinder, an denen die Information vom aktuellen Krieg nicht sang- und klanglos vorübergehen kann?



Was brauchen Kinder?

Auf der Seite der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ finden sich folgende Empfehlungen: „Unter 7-jährige Kinder reagieren vor allem auf Angst erzeugende Geräusche und Bilder von verletzten Kindern. In dieser Altersgruppe sollten sie daher keine ungefilterten realen Berichte über Kriegshandlungen sehen und schon gar nicht alleine Zeit vor dem Fernseher verbringen.“ Dieser Tipp ist so konkret wie nachvollziehbar – für Bildungseinrichtungen leichter umzusetzen als in Familien.

Sicherheit geben – und doch selbst verunsichert sein

Auch der nachfolgende Satz: „Ihnen (unter 7-jährigen Kindern) gilt es vorrangig das Gefühl der Sicherheit zu vermitteln.“ Das leuchtet mehr als ein. Aber wie – wenn doch auch wir uns verunsichert fühlen? Ja, wir sind verunsichert! Es kann uns nicht gelingen, unsere eigene Verunsicherung weg zu drängen, tapfer Sicherheit zu mimen – wir wissen ganz genau, dass Kinder dafür ganz feine Antennen haben und Brüchigkeit in unserem Verhalten als zusätzliche Verunsicherung erleben.

Kraftquellen aufsuchen

Es ist uns – und somit auch den Kindern – geholfen, wenn wir in uns hineinspüren und uns auf die Suche machen nach all dem, was uns in der hinzukommenden Krise stärkt, stützt, hält, Geborgenheit vermittelt, Hoffnung gibt, Zuversicht schenkt ... – jeder weiß für sich selbst solche Quellen, die es nun ganz bewusst wahrzunehmen und auch gezielt aufzusuchen gilt. In meinem Fall sind das: das Gefühl der Geborgenheit in meiner Familie und bei FreundInnen; die Gewissheit, dass meine Pflanzen jedes Jahr neu erblühen; zusammen mit anderen singen; mich in der Natur bewegen; verlässliche Rituale, die Halt schenken; was ich denke und fühle in Worte kleiden; Kontakt mit warmherzigen Menschen; im kollegialen Team mit Kindern und für Familien arbeiten – es gibt noch sehr viel mehr, bei uns allen!



Der Wert von Da-Sein und Da-Bleiben

Bitte schöpfen Sie aus Ihren Quellen, das hilft Ihnen standzuhalten und stabiler für die Ihnen anvertrauten Kinder da zu sein. Wenn wir das auf die Familien, die wir beruflich treffen, ausweiten, gilt es, uns zu fragen: Was tut den Kindern und ihren Familien wohl? Inwieweit leisten wir hier bereits einen Beitrag? Gibt es vielleicht auch Dinge, die wir zusätzlich für sie tun können? Seien wir uns dessen gewiss: Allein unser Da-Sein, unser Einen-außerfamiliären-Ort-des-Zusammenkommens-bereitstellen-und-aufrecht-Erhalten hat in unsicheren Zeiten schon einen ganz besonderen Wert. Wenn Vertrautes Bestand hat, wenn wir mit unserer Unsicherheit nicht alleine bleiben, ist das für jede/n von uns – auch für die uns anvertrauten Familien – eine riesengroße Hilfe. In Situationen der Unsicherheit gilt es einerseits hoch zu halten, was uns Halt und Struktur gibt – das können Bildungseinrichtungen meisterhaft. Es kommt andererseits auch sehr darauf an, dass wir achtsam sind beim Entdecken und Umsetzen von all dem, was die uns anvertrauten Kinder als wohltuend erleben, was ihnen und uns Freude bereitet. Es gilt, jeden neuen Tag den Moment gut zu gestalten und sich nicht zu sehr in Wens und Abers, in All-dem-was-noch-werden-Könnte zu verheddern.



Erfahrungen des Gestalten-Könnens möglich machen

Und doch fühlen wir uns hilflos, ohnmächtig, wollen uns aber als Menschen erfahren, die etwas beeinflussen und in ihrem Sinne gestalten können – Selbstwirksamkeit heißt das diesbezügliche Konzept in der Psychologie. Es ist für jede/n von uns wichtig, sich als Person mit Möglichkeit zur Einflussnahme zu erleben – und so organisieren sich mittlerweile an vielen Orten Menschen, um einerseits zu Frieden aufzurufen und andererseits um konkret zu helfen. Nach eigenen Vorstellungen wirksam werden zu dürfen ist derzeit für Kinder ganz besonders wichtig. Ob es sich nun um kreatives Gestalten handelt, ob es die vielfältigen Ausdrucks- und Verarbeitungsmöglichkeiten im freien Spiel sind, ob Kinder selbst bestimmen dürfen, wie viel von welchen Speisen sie essen möchten und vieles andere mehr.

Selbstkompetenz anregen

Diesem grundlegenden Bestreben von Kindern gilt es aktuell ganz bewusst viel Raum zu geben, genau wahrzunehmen, was sie dabei von sich aus zum Ausdruck bringen. Es gibt aber auch Impulse, über die wir das Gefühl von Selbstkompetenz anregen können. Ich würde derzeit etwa ganz gezielt mehr Material für das Rollenspiel als HelferIn (bei Feuerwehr, Polizei, Rettung etc.) zur Verfügung stellen. Ein spielerischer Schwerpunkt, der ja auch unabhängig von Krisen seine Berechtigung hat. Auch die Fähigkeit, kaputte Gegenstände (z.B. Spielsachen) reparieren oder zerrissene Textilien wieder in Ordnung bringen zu können, empfinde ich in Lebenssituationen, die sich auf Grund von Verlust- oder Angst-Erlebnissen sehr brüchig anfühlen, als besonders heilsam – da gibt es im Leben mit Kindern immer viel zu tun.



Wie schaut für mich/dich Sicherheit aus?

Aus Seminaren, die ich zum Thema Traumatherapie mit Kindern absolviert habe, sind mir „Phantasiereisen zum sicheren Ort“ in ebenso wohlthuender Erinnerung wie das Bauen von sicheren Orten, in der Annahme wir wären noch Kinder. Wir können unsere Kinder (im persönlichen Gespräch, durch Bilderbuch-Metaphern, aber auch über bildnerische/spielerische Anregungen wie z.B. Höhle bauen) dabei unterstützen, solche Bilder von Orten, an denen sie sich wohl und vor allem sicher fühlen, zu entwickeln und zum Ausdruck zu bringen. Darüber hinaus ist jedes Bemühen wertvoll, unsere Häuser zu Orten zu machen, an denen sich all jene Menschen, die dort aus- und eingehen, wohl und sicher fühlen.

Fragen zulassen statt Antworten aufdrängen

Wir müssen damit rechnen, dass Kinder uns Fragen stellen, dass sie in ihrem Spiel, in ihren Worten und auch in ihrem Verhalten ihre Reaktion auf den aktuellen Krieg zum Ausdruck bringen. Wann immer sie das tun, brauchen sie keine AusweicherInnen, AbwieglerInnen, AufklärerInnen, AllwiserInnen. Schon ganz junge Kinder brauchen Begleitung durch ein wahrhaftiges Gegenüber, interessiert an den Fragen, die sie stellen, an den Antworten, die sie bislang gefunden haben, an den Gedanken, die sie sich machen – an einer gemeinsamen Reflexion im wertschätzenden Dialog auf Augenhöhe.

Kinder signalisieren, was und wie viel sie wissen wollen

Im Regelfall können wir uns darauf verlassen, dass Kinder uns signalisieren, was und wie viel sie wissen wollen – das hat viel damit zu tun, was und wie viel sie verarbeiten können. Auch unser Gefühl, den Kindern nicht zu viel von der so unangenehmen Wahrheit zumuten zu wollen, ist wertvoll und hilfreich, sofern wir uns gleichzeitig dessen bewusst sind, dass ein komplettes Abschirmen und Verschweigen keine Lösung sein kann. Es geht vielmehr darum, im konkreten Gespräch mit dem Kind, dessen jeweilige Situation gut auszuloten, sich vielleicht auch mit Eltern auszutauschen, vorsichtig und behutsam in Dialoge einzusteigen. In diesem sensiblen Bereich ist, wegen großer individueller Unterschiede, eine „Aufklärung“ in der Gesamtgruppe nicht anzuraten. Bitte lassen Sie den Kindern und auch sich selbst genügend Raum und Zeit – und rechnen Sie mit vielen Wiederholungen!



Differenzierung statt Polarisierung

In all unseren Dialogen gilt es auf Differenzierung zu achten: den Krieg beim Namen nennen aber auch auf Friedensbemühungen verweisen; Stellung beziehen ohne dabei zu verurteilen; Raum für unterschiedliche Sichtweisen und Motive ebenso aufmachen wie No-Gos klar benennen. Das ist nicht leicht, braucht viel eigene Reflexion und benötigt wahrscheinlich auch Austausch im Team. Beim Weltgeschehen an sich und beim diesbezüglichen Dialog mit Kindern handelt es sich um „Work-in-Progress“ und es gilt gut darauf zu achten, haltbare Formulierungen zu finden, die sich auch noch weiter entwickeln lassen. Wir wissen, dass Kinder entwicklungsbedingt noch am ehesten das Recht haben, sich in einer in Gut und Böse gespaltenen inneren Welt zu bewegen. Trotzdem brauchen sie gerade in unserer aktuell so polarisierten und polarisierenden Welt Menschen, die ihnen helfen, zu differenzieren, abzuwägen, darüber nachzudenken, wie wohl die Sicht des Einen und die des Anderen aussehen könnte.

Der Wert von Perspektivenwechsel und Kompromiss

Die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel entsteht (laut Forschungsergebnissen von Jean Piaget) im späteren Vorschulalter. Neuere Studien konnten jedoch zeigen, dass es sich dabei nicht alleine um eine Frage der Reife, sondern auch von diesbezüglicher Übung handelt. Dafür haben pädagogische Einrichtungen einen vielfältigen und lebendigen Erfahrungs- und Reflexionsraum anzubieten. Kinder brauchen uns als Menschen, die ihnen helfen, Wege des Zusammenlebens zu finden, die möglichst viele verschiedene Blickpunkte gut berücksichtigen, brauchen BegleiterInnen, die sie unterstützen, das faire Austragen von Konflikten, vor allem aber das Finden von guten Kompromissen, zu erlernen. Bereits junge Kinder kennen Erfahrungen von Kontrast und Konflikt, sie wissen teilweise auch schon, was sie brauchen, damit sie wirklich „wieder gut sein“ können.



© Judith Reimitz

Auf die Bereitschaft zum achtsamen Dialog kommt es an

Im Gespräch über Krieg ist es sicherlich wichtig, bei Konflikt- und Versöhnungserfahrungen unserer Kinder anzuknüpfen. Doch es erfordert sehr viel Fingerspitzengefühl, Kindern zu vermitteln, dass Konflikte durchaus wertvoll sind und auch gut bewältigt werden können, dass aber zwischen Streit und Krieg ein sehr weiter Weg der Eskalation liegt, den es nach Möglichkeit zu vermeiden gilt. Worte zu finden, die Klarheit schaffen ohne Ängste zu schüren, ist unser Ziel. Doch wenn uns im Gespräch mit Kindern nicht gleich das Richtige einfällt, ist es wohl zulässig, wenn wir uns als Selbst-noch-Nachdenkende zeigen. Kinder brauchen uns als berührbare GesprächspartnerInnen, nicht als „Antwort-Maschinen“. Sie brauchen von uns Signale, dass wir bereit sind zum Dialog über grundlegende (oft auch schwierige, nicht eindeutig und letztgültig beantwortbare) Lebensfragen, dass sie uns damit nicht zu verschonen brauchen. Auch gut eingesetzte Bilderbücher können solche Signale sein.



Liebe größer als Hass

So lautete unlängst einer der Slogans auf den Plakaten der Caritas Österreich. Für mich ist das ein Hoffnungsbild, das unter anderem auch im vergriffenen Bilderbuch „Der kleine Soldat, der den Krieg wiederfinden wollte“ (Oetinger Verlag; geschrieben und gezeichnet von Mario Ramos) vorkommt: Mitten in der Schlacht ist ihm der Krieg abhanden gekommen. Er zieht los, um ihn wieder zu finden. Doch alle, die er trifft sind kriegsgeschädigt, invalide oder verängstigt. Nach dem Verlust seiner Uniform zieht Albert als Zivilist weiter und vergisst den Krieg, als er endlich bei einer Familie willkommen ist und dort ein Zuhause findet. Und auf einmal sehe ich das in sozialen Netzwerken kursierende Bild eines kleinen Mädchens vor mir, das sich auf Herzpapier stellt und seinem Vater dazu erklärt: „Ich sende den Menschen auf der Welt Liebe und Frieden – auch den Monstern, um sie nett zu machen.“

Die Autorin Dr. Judith Reimitz ist Klinische Psychologin und personenzentrierte Psychotherapeutin. Von 1995 bis 2002 leitende Redakteurin der Fachzeitschrift für Kindergarten- & Kleinkindpädagogik UNSERE KINDER. Derzeit in Wien als Kinderpsychologin im Bereich Entwicklungsförderung, in freier Praxis und in der Psychotherapieausbildung tätig.