

Kinderschutzbund gibt Rat für Umgang mit Kriegsängsten



Wie können Eltern mit der Kriegsangst ihrer Kinder umgehen? (Symbolbild)

Quelle: Unsplash / Salah Darwish

Seit dem russischen Überfall auf die Ukraine und dem Angriff der Hamas auf Israel gehören Bilder zerbombter Häuser und verletzter Menschen zu den täglichen Nachrichten. Nun kommt auch noch der Iran-Krieg dazu. Was macht das mit Kindern?

Ob in der Familie, in der Schule oder im Kindergarten, die Krisen der Welt lassen sich nicht aussperren. Wie aber sprechen Erwachsene mit Kindern und Jugendlichen über den Krieg? Antworten und Tipps gibt Simon Kopelke vom Kinderschutzbund Niedersachsen.

Was sollten Eltern beachten, wenn sie mit Kindern über das Thema Krieg sprechen? «Kinder brauchen Erwachsene, die ruhig bleiben, schützend an ihrer

Seite stehen und einen festen Anker bieten», sagt Kopelke. Die Botschaft müsse lauten: «Hier bist du sicher, und wir passen auf dich auf!»

Kinder hätten sensible Antennen und merkten schnell, wenn sich etwas verändere. Auch kleine Veränderungen in der Mimik ihrer Eltern blieben ihnen nicht verborgen. Erwachsenen rät er, ehrlich zu sein und ruhig zu sagen, wenn sie sich selbst Sorgen machen. «Kinder fühlen sich auf diese Weise emotional verstanden.»

Überforderung vermeiden

Sollten Radio und Fernsehen in diesen Tagen besser ausgeschaltet bleiben? Der Kinderschutzbund Niedersachsen empfiehlt, keine Nachrichten im Hintergrund laufen zu lassen, um Überforderung zu vermeiden. «Ein Thema wie Krieg sollte den Familienalltag nicht beherrschen», sagt Kopelke. Als Ausgleich zu belastenden Nachrichten helfe eine positive Gegenwart: Gemeinsam Zeit verbringen, draussen in der Natur sein, spielen, lachen, malen oder basteln – all das stärke Kinder. «Sie brauchen umso mehr Sicherheit in der persönlichen Beziehung, je mehr Verunsicherung sie in ihrer Umgebung wahrnehmen.»

Ab welchem Alter ist es sinnvoll, Themen wie Krieg, Gewalt, Krisen anzusprechen? Sobald ein Kind Fragen stellt, sollten Eltern nach Ansicht des Kinderschutzbundes altersgerecht und behutsam darauf eingehen. Für jüngere Kinder seien einfache und knappe Erklärungen wichtig. «Je jünger Kinder sind, desto eher ergänzen sie sonst Wissenslücken durch magisches Denken und Fantasie», sagt Kopelke.

Mit Pubertierenden könnten Erwachsene rational und offen über Krieg sprechen, mit einem fünfjährigen Kind nicht. Vielen Kindern sei das Thema Krieg näher, als Eltern vielleicht annehmen. In den vergangenen Jahren hätten viele Kinder in Kita oder Schule Kinder kennengelernt, die vor Krieg und Gewalt aus ihren Heimatländern geflohen sind. Jugendlichen sollten Eltern vermitteln, wie sie seriöse Informationsquellen erkennen. Das Nachrichtenformat «logo!» des ZDF etwa sei gut für Kinder geeignet.

Den Tag mit etwas Positivem beschliessen

Sollten Eltern warten, bis Kinder mit Fragen zu ihnen kommen oder das Thema proaktiv ansprechen? Eltern sollten aufmerksam wahrnehmen, ob ihr Kind Andeutungen macht oder durch Medienberichte belastet wirkt und dann zeitnah und kindgerecht reagieren, empfiehlt Kopelke. Es könne auch sinnvoll sein, Krisen

und Konflikte behutsam von sich aus anzusprechen, wenn davon auszugehen ist, dass das Kind damit durch Schule, Freunde oder Nachrichten bereits in Berührung gekommen ist. Ein kurzer, offener Einstieg wie «Hast du schon etwas darüber gehört?» ermögliche dem Kind, sich mitzuteilen. Eltern könnten so mitbekommen, ob überhaupt Gesprächsbedarf besteht.

Woran merken Eltern insbesondere jüngerer Kinder, dass sich diese Sorgen machen? Bei jüngeren Kindern können dem Kinderschutzbund zufolge verschiedene Anzeichen darauf hinweisen, dass Kinder Ängste haben. Typische Signale seien ein vermehrtes Bedürfnis nach Nähe zu den Eltern, Schlafprobleme, Bauch- und Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Rückzug, Stimmungsschwankungen sowie Spiele, in denen Krieg, Kämpfe oder Katastrophen nachgeahmt werden.

Wie sollten Eltern darauf reagieren? Kopelke empfiehlt, bei solchen Anzeichen behutsam nachzufragen und auf die Sorgen kindgerecht einzugehen. Nicht zu jeder Zeit sei es allerdings sinnvoll, beunruhigende Themen zu besprechen. Die unmittelbare Zeit vor dem Schlafengehen etwa sei dafür der falsche Zeitpunkt. «Beschiessen Sie den Tag immer mit etwas Positivem», sagt der Kinderschutzexperte.

Dieser Beitrag erschien zuerst bei [Pro Medienmagazin](#).

Zum Thema:

[Glowbalact: Krieg, Hoffnungslosigkeit und Lichtblicke](#)

[Mit Kindern über Krieg reden: Wenn die Ukraine nach Hause kommt](#)

[Der Preis für den Glauben: «Kinder des Friedens» im Schweizer Fernsehen](#)

Datum: 07.03.2026

Autor: epd

Quelle: Pro Medienmagazin

Tags

[Israel](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Jugendliche](#)

[Familie](#)