

# Empfehlungen zum Umgang mit der Angst vor dem Ukraine-Krieg bei Kindern und Jugendlichen

Zusammengestellt von Birgit Kuhlmann

Viele Kinder und Jugendliche sind durch die zwei Jahre der Pandemie und die Flutkatastrophe im vergangenen Jahr ohnehin schon deutlich ängstlicher als vor Beginn der Pandemie (vgl. z.B. Copsy-Studie und JuCo-Studien). Durch den Krieg Russlands gegen die Ukraine rücken existentielle Ängste noch einmal mehr in den Vordergrund. In einer solchen Situation kann Schule zu einem Ort werden, an dem die Kinder und Jugendlichen Schutz erfahren und Orientierung gewinnen können.

Folgendes ist dabei zu beachten:

1. **Dem Thema Raum geben**, um Ängste und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen zum Krieg in der Ukraine wahrnehmen zu können. Sinnvoll kann zunächst auch eine offene Frage sein (z. B. zum Stundenbeginn „Wie geht es euch heute, was liegt obenauf?“), um einschätzen zu können, wie präsent und belastend das Thema in der Klasse überhaupt ist.
2. **Sicherheit vermitteln**; z.B. „Hier und jetzt droht kein Krieg in Deutschland und den umliegenden Ländern; es wird viel unternommen, um Putin zu stoppen.“ Oder „ Wir in der Schule und deine Eltern tun alles, um dich zu schützen.“
3. **Selbstwirksamkeit entfalten lassen**: Spenden sammeln, sich um ukrainische (und um russische) Kinder / Jugendliche an der Schule kümmern ....; das hilft mit Ohnmachtsgefühlen umzugehen.
4. Sich noch mehr Zeit für liebevolle **Zuwendung und Aufmerksamkeit** nehmen.
5. **Zuhören**: Was wissen die Kinder schon? Was sind ihre Fragen? Was sind ihre Ängste? Wie fühlen sie sich? Wer kann ihnen (innerhalb und außerhalb der Schule) Unterstützung geben?
6. **Kind- und sachgerecht erklären**; informieren ohne Angst zu schüren! z.B. ZDF-Kindernachrichtensendung Logo! )
7. **Auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder / Jugendlichen achten**.
8. **Trost spenden, Ruhe und Zuversicht ausstrahlen, Hoffnung geben** und zugleich: **Nicht** auf Sätze zurückgreifen wie „Alles wird gut!“ oder „Du musst keine Angst haben!“ Das wird weder der Sachlage noch den Gefühlen der Kinder gerecht. Statt dessen den Blick auch auf das lenken, was positiv ist, was z. B. für die aus der Ukraine flüchtende Bevölkerung getan wird, Hilfslieferungen, Sanktionen gegen Russland .... (Und was in der Klasse getan werden kann, s. o.) oder allgemein darauf, dass es nicht nur Schlechtes in der Welt gibt, in den Nachrichtensendungen aber vor allem das Außergewöhnliche, die Krisen thematisiert werden.
9. **Authentisch bleiben**; die eigenen Gefühle dürfen benannt werden, aber mit Vorsicht. Kinder und Jugendliche können lernen, mit ihren eigenen Gefühlen und Ängsten angemessen umzugehen.

10. Den Kindern / Jugendlichen **Gelegenheit geben, ihren Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen:** Z.B. schreiben – u.a. mit den Methoden des kreativen Schreibens – , malen, reden im Stuhlkreis, Musik, Standbilder, Szenisches Spiel .... Und auch zu überlegen, welche Friedensbilder, Hoffnungsbilder, welche Wünsche zum Frieden entwickelt / gemalt / inszeniert werden können...
11. **Zur Ablenkung ermuntern**, zum Sport, Spiel, lesen ...
12. An die eigenen **Stärken und Ressourcen** erinnern.
13. Bedenken, dass in vielen Klassen auch Kinder und Jugendliche sind, die in anderen Regionen der Welt **schon Krieg erlebt haben**. Achtsam wahrnehmen, ob hier etwas getriggert wird.
14. An vielen Schulen kommt es schon jetzt zu **Anfeindungen gegenüber Kindern und Jugendlichen russischer Herkunft**. Den Feindbildern ist schon in den Anfängen zu wehren. Es ist kein Krieg der russischen Bevölkerung, sondern ein Krieg Putins. Krieg und Streit sind immer eine Frage der Perspektive. Kinder können lernen, wie wichtig es ist, Konflikte gewaltfrei zu lösen (z.B. durch das Kommunizieren der eigenen Bedürfnisse und Ängste) und die Grenzen der anderen zu respektieren.
15. Und bei alledem: **Achten Sie als Lehrerin oder Lehrer auch auf sich selbst;** tun Sie sich Gutes; verschaffen Sie sich Entlastung; holen Sie sich Unterstützung!

**Weitere hilfreiche Links finden Sie auf der Website des PTI der Nordkirche:**

<https://schule.pti.nordkirche.de/aktuelles/angriffskrieg-ukraine>

Weitere konkrete Ideen zum kreativen Schreiben und zur Gestaltung von Unterrichtsstunden in Krisensituationen finden Sie in unseren Corona-Hilfen:

**Grundschule:**

[https://schule.pti.nordkirche.de/fileadmin/nordkirche/pti-schule/aktuelles/Ukraine/20050\\_Einstiegshilfe\\_Corona\\_GS\\_1.pdf](https://schule.pti.nordkirche.de/fileadmin/nordkirche/pti-schule/aktuelles/Ukraine/20050_Einstiegshilfe_Corona_GS_1.pdf)

**Sekundarstufen / Berufliche Schulen:**

[https://schule.pti.nordkirche.de/fileadmin/nordkirche/pti-schule/aktuelles/Ukraine/20050\\_Einstiegshilfe\\_Corona\\_Sek\\_V4.pdf](https://schule.pti.nordkirche.de/fileadmin/nordkirche/pti-schule/aktuelles/Ukraine/20050_Einstiegshilfe_Corona_Sek_V4.pdf)