

Zwischen Krisen und Sonnenstrahlen

Wie kann man mit Kindern über Katastrophen reden? Muss man das überhaupt? Ja, sagt die Sozialarbeiterin Lea Gietz, denn Kinder und Jugendliche bekommen mehr mit als man denkt. Und für sie ist es wichtig zu spüren, dass man auf sie eingeht und ihnen ehrlich antwortet. Sie rät, sich in die Lage der Kinder hineinzusetzen und zu überlegen, was diese genau beschäftigt. Außerdem schlägt sie vor, sich ein Beispiel an der Maus Frederick zu nehmen ...

Wenn man aktuell in die Nachrichten schaut, wird man von Krisen geradezu überrollt: Corona, Krieg, Klimakatastrophe, Inflation, Auch Kinder und Jugendliche bekommen das mit. Selbst die Kleinen, von denen man die Themen vielleicht noch versucht fernzuhalten, spüren, dass etwas nicht stimmt.

Gerade Kinder und Jugendliche brauchen feste Strukturen, an denen sie sich orientieren können. Die aktuelle allgemeine Unsicherheit überträgt sich auf sie.

Also was tun? Den Kindern die schwierigen Situationen erklären – aber wie? Auf der einen Seite sollen sie nicht wie kleine Erwachsene behandelt, auf der anderen Seite aber auch nicht ausgeschlossen werden. Eltern stehen da oft vor einem Dilemma.

Ich rate ihnen: Wenn ein Thema wie Krieg, Flüchtlinge, Corona oder Unwetter aufkommt, versuchen Sie, sich in die Lage Ihrer Kinder hineinzusetzen. Was beschäftigt sie daran? Wie sehen sie das Thema überhaupt, aus ihrer Perspektive? Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig zu spüren, dass man auf sie eingeht und ihnen ehrlich antwortet.

Und wie schlägt man den Bogen zwischen einer ehrlichen Thematisierung aktueller Weltprobleme und dem Wohlstand, in dem wir leben? Schließlich sind viele hier trotz aller

Katastrophen in einer privilegierten Lage. Haben genug Essen, ein Dach über dem Kopf, ein warmes Bett und leben in Sicherheit.

Wie erklärt man seinen Kindern, dass es viel Ungerechtigkeit in der Welt gibt, wir aber trotzdem dankbar sein und uns an den positiven Seiten des Lebens erfreuen können?

Oft hilft es Kindern, Brücken zu bauen, indem man ihnen Themen in Form von Bildern, Geschichten oder Metaphern verdeutlicht. In diesem Zusammenhang bietet sich zum Beispiel die Geschichte der Maus Frederick von Leo Lionni an:

Während alle anderen Mäuse Futter für den Winter sammeln und hart arbeiten, wundern sie sich, warum Frederick scheinbar nichts tuend in der Sonne sitzt und bunte Blumenwiesen anschaut. Als der Winter da ist und alle Vorräte aufgegessen sind, ist den Mäusen kalt – nur Frederick nicht. Er hat im Sommer Sonnenstrahlen und schöne Momente für lange kalte Wintertage gesammelt, an denen er sich nun wärmen kann. Die anderen Mäuse rücken zusammen und wärmen sich mit ihm an den schönen Erinnerungen, den bunten Farben und den warmen Sonnenstrahlen.



Foto: Uwe Hintz

Auch für unsere Kinder ist es wichtig, bunte Farben und wärmende Erinnerungen zu sammeln. Daher ist es gerade in Zeiten wie diesen wichtig, mit ihnen schöne Gedanken zu teilen und ihnen zu vermitteln, wie dankbar wir sein können für das, was wir haben.

In diesem Sinne: Gönnen Sie sich selbst und Ihren Kindern immer mal wieder eine Verschnaufpause vom Alltag und den Problemen. Genießen Sie die herbstlichen Sonnenstrahlen und bunten Farben und sammeln gemeinsam schöne Erinnerungen.

Weitere Beiträge zum Thema