



glauben, dass es selbst im Schlaf plötzlich sterben könnte.

Viele Eltern machen auch den Fehler, Kindern ihre Ängste abzusprechen. „Wenn das Kind aufgebracht aus dem Kindergarten kommt und sagt: ‚Mama, die Welt geht unter, es ist fünf nach zwölf‘, dann muss ich als Mutter nachfragen, was passiert ist und woher diese Informationen kommen“, sagt Juen. Nicht zielführend ist es, die Unsicherheiten abzublocken und stattdessen zu sagen, dass alles nicht so schlimm sei. Diese Reaktion komme daher, dass Eltern glaubten, sie müssten ihrem Nachwuchs totale Sicherheit geben, was nicht möglich sei. Eine gewisse Restunsicherheit könne Kindern durchaus zugemutet werden, sagt Juen.

Wichtig sei die elterliche Krisenkompetenz. Wenn sie mit Scheuklappen durchs Leben gehen, wird es für ihre Kinder schwer, den Umgang mit Unsicherheiten zu lernen. Kinder müssen aber erfahren, dass Schwierigkeiten zum Leben gehören und nicht bedeuten, dass alles verloren ist. Indem sie gehört werden und über Herausforderungen sprechen können, entwickeln sie wichtige Fähigkeiten, die sie später brauchen.

Kinder lernen den Umgang mit Emotionen durch ihre engsten Bezugspersonen. Empfinden sie selbst Wut oder Angst, dann dürfen sie das auch zeigen. Je kleiner das Kind ist, desto mehr müsse man die Emotionen zusätzlich verbalisieren und erklären. Statt unkontrolliert wütend zu sein, könnten Eltern sagen: „Mama ist wütend, weil etwas passiert ist.“ Dadurch lernen Kinder, ihre Emotionen zu benennen. Gleichzeitig sollten Eltern darauf achten, ihre eigenen Ängste nicht auf die Kinder zu übertragen.

Können Erwachsene ihre eigenen Affekte regulieren, dann lernen auch Kinder, mit ihren Gefühlen umzugehen. Reflexionsfähigkeit ist die Basis für Dialog. „Nur wenn ich in der Lage bin, zu verstehen, was ich tue, warum ich etwas tue und welche Ziele ich verfolge, kann ich das mit dem Kind konstruktiv diskutieren“, so die Expertin.

Statt Kindern eine vermeintlich unbeschwerte Welt zu präsentieren, sollten Familien sich vielmehr fragen, wie sie ihre Umwelt aktiv und lebenswert mitgestalten können. Dabei geht es nicht nur um große globale Herausforderungen, sondern auch um das direkte Umfeld, in dem Kinder aufwachsen. Auch hier können sie mithelfen, das Leben ihrer Mitmenschen zu verbessern. „Unsere Welt kann die große Welt sein – aber auch die kleine Welt zu Hause oder in der Nachbarschaft“, sagt Barbara Juen.

Vielerorts demonstrieren Bürger gegen Klimakrise, Faschismus, Radikalisierung und Krieg. Gibt es ein Mindestalter für politische Beteiligung? Eine Psychologin klärt auf.

Heile Welt und harte Realität

Ob Pandemie, Krieg oder Klimakrise – Kinder bekommen also mehr mit, als viele Erwachsene annehmen. Laut Juen, die auch fachliche Leiterin der Psychosozialen Dienste im Österreichischen Roten Kreuz ist, besprechen Kinder belastende Themen häufig nicht mit ihren Eltern, sondern tauschen sich stattdessen mit Gleich-

kindliche Entwicklung, und das nicht nur, wenn es um komplexe Themen wie Politik oder die Klimakrise geht. Besonders soziale Medien erfordern laut der Expertin Aufmerksamkeit, und zwar auch von den Erwachsenen: „Eltern können sich nicht einfach ausklinken und sagen: ‚Ich kenne mich damit nicht aus.‘“

„Krieg ist ein Streit zwischen Ländern“

Wie kann ich Kinder altersgerecht über globale Krisen informieren? Der russische Angriffskrieg war für Kindergarten- und Schulkinder etwa von Anfang an ein großes Thema. Den Jüngeren könne man etwa erklären: „Krieg ist so etwas wie ein Streit zwischen Ländern.“ Die Älteren würden oft fragen, ob der Krieg auch zu uns kommen könne. Hier könne es helfen, eine Landkarte heranzuziehen, um die Entfernung des Konflikts von Österreich zu verdeutlichen.

Wenn Kinder Fragen zu schwierigen Themen stellen, ist es besser, diese aufzugreifen, statt sie zu umgehen oder zu ignorieren – eine Strategie, die Eltern leider häufig bevorzugen und die mehr schadet als nützt. Wichtig ist, dass eine kindgerechte Sprache verwendet wird, ohne dass dafür aber spezielle Wörter nötig sind. „Ich empfehle Erwachsenen, sich von den Fragen des Kindes leiten zu lassen. Daran erkenne ich, wie viel es weiß“, sagt Juen.

Wesentlich sei auch, mit Kindern nicht in Metaphern zu sprechen, da sie Dinge noch wörtlich nehmen. Sagt eine Mutter zu ihrer Vierjährigen: „Der Tod ist wie ein Schlaf“, dann kann das Verwirrung oder Ängste auslösen. Denn das Kind könnte

„Nur wenn ich in der Lage bin, zu verstehen, was ich tue, warum ich etwas tue und welche Ziele ich verfolge, kann ich das mit dem Kind konstruktiv diskutieren.“

Barbara Juen



Lesen Sie passend zu diesem Thema auch **Geschichte und Politische Bildung** (15.7.24) von Magdalena Schwarz auf furche.at.



Foto: APA / Angelika Grabher-Holenstein

Barbara Juen ist klinische und Gesundheitspsychologin und Professorin an der Universität Innsbruck.