



Foto: Stock Rocket - stock.adobe

Mit Kindern über den Krieg reden

Psychotherapeut Jonas Göbel berät Eltern, wie sie mit Angst und Bedrohung umgehen können

Von Lena Witte

WIESBADEN. Klimawandel, Corona und jetzt der Krieg – viele Familien schlittern gefühlt von einer Krise in die nächste und stoßen an Grenzen der Belastbarkeit. Wie mit Kindern über diese Probleme geredet werden kann und sich Konflikte in der Familie entschärfen lassen, weiß Jonas Göbel. Der Kinder- und Jugend-Psychotherapeut beim Wiesbadener Zentrum für Beratung und Therapie (ZBT) berät Eltern – kostenlos und niedrigschwellig.

Kinder und Jugendliche bekommen mit, was in der Ukraine los ist, sie hören und lesen Nachrichten, nehmen an Unterhaltungen über die Klimakrise teil – und wollen aufgefangen werden in der Familie. „Eltern haben einen Rechtsanspruch auf Erziehungsberatung“, sagt Göbel, und ergänzt, dass viele gar nicht wüssten, wie entlastend es sein kann, in schwierigen Situationen Rat zu suchen. Mit Scham und Schuldgefühlen behaftet kämen Mütter und Väter oft zur Beratung, weil sie der Meinung seien, mit den eigenen Kindern müsse man doch klar kommen können. Doch dann erlebten sie, wie sie die Beratung als „Raum zum Durchatmen“ empfinden dürften. „Es geht darum, über Ressourcen

nachzudenken und kleinere Veränderungen vorzunehmen, die oft schon zu einem entspannenderen Ablauf führen können.“ Eltern stünden oft unter großem Druck, fühlten sich überfordert.

Die Pandemie hat die Familien belastet, die kaum planbare Situation an Schulen und Kitas, das Arbeiten von zu Hause aus – all das habe Rückzugsmöglichkeiten minimiert. Eltern hatten mit ökonomischen Schwierigkeiten zu kämpfen, haben sich mit Kindern ums Laptop gestritten, Partnerschaften wurden durchgerüttelt oder gingen zu Bruch.

„Es gibt aber auch viele Partnerschaften, die aufrechterhalten worden sind, obwohl die Partner sich trennen wollten“, sagt Göbel, dass sich in Zeiten der Corona-Krise das Bewusstsein für den Wert der Familie gesteigert habe und sich Partner die Treue hielten – trotz allem.

Göbels Fazit nach mehr als zwei Jahren Pandemie: „Familien standen unter maximaler Belastung, die wir vorher nicht

kannten.“ Bestehende Ressourcen seien ausgelastet worden, aber auch der Blick geschärft worden für die Frage: Will ich neue Wege der Selbstverwirklichung gehen oder mit dem Partner noch einmal neu anfangen?

All das geht an den Kindern natürlich nicht spurlos vorbei:

Da ist die gewachsene Zahl an häuslicher Gewalt. Da ist eine große Verunsicherung bei Kindern und Jugendlichen, die die Möglichkeit, sich frei bewegen zu können, in langen Monaten der Pandemie als kostbares Gut kennengelernt haben – und die sich um die Zukunft unseres Planeten

sorgen. Sie fragen sich, was sie zum Schutz des Planeten tun können und hinterfragen das Verhalten der Eltern kritisch bis aggressiv, sagt Göbel. Jugendliche forderten von Eltern ein verändertes Verhalten ein und fragten beispielsweise: „Warum fahrt ihr noch Auto?“ Solche Konflikte innerhalb der Familie finden in der Erziehungsberatung Raum.

Schon im Kindergarten wer-

den die Kinder mit dem Krieg in der Ukraine konfrontiert und bringen ihr Entsetzen und ihre Angst mit nach Hause. „Wichtig ist, Kindern keinen ungefilterten Zugang zu Nachrichten zu ermöglichen“, sagt Göbel. Denn Bilder von zerbombten Häusern, verletzten Menschen löst Unsicherheit und Angst aus und die Frage: Wann passiert mir das?

Göbel rät, Kinder dosiert zu informieren und am besten gemeinsam Nachrichten zu konsumieren, die extra für Kinder gemacht sind. „Wichtig ist, dass sich das Kind in seiner Angst wahrgenommen fühlt.“ Eigene Ängste zugeben, ohne sie den Kindern überzustülpen, das sei Aufgabe der Eltern. Auch könnten sie Möglichkeiten aufzeigen, selbst handlungsfähig zu bleiben, indem man zum Beispiel Geld spendet, ein Bild für den Frieden malt oder die ukrainische Flagge hisst. Wichtig sei ein ehrlicher Umgang mit der realen Bedrohung, die von Putin ausgeht und nicht nur Kinder erschreckt.

Die riesige Herausforderung für Eltern hierbei sei es, sich dem jeweiligen Sprachverständnis des Kindes anzupassen – also so mit ihm zu reden, dass es versteht, was gemeint ist. Wenn das gelingt, sagt Jonas Göbel,

kehre in der Familie wieder mehr Ruhe ein.

Insgesamt elf Kollegen sind im ZBT, einem Kooperationsprojekt der Stadt und des Diakonischen Werks Wiesbaden, dafür da. Und mit wenig Zeitaufwand lasse sich ein großes Maß an Lebenserleichterung erzielen,



Eltern haben einen Rechtsanspruch auf Erziehungsberatung.

Jonas Göbel, Psychotherapeut

verspricht Göbel. Mit bis zu vier Wochen Wartezeit müssten die hilfesuchenden Eltern rechnen, doch es sei eine lohnende Weise, sich als Eltern das Leben und den Kindern das Aufwachsen zu erleichtern. Denn, das hat Göbel auch erfahren in den Beratungen: „Elternschaft ist der schwierigste und verantwortungsvollste Job, den es gibt.“

KONTAKT

► Das **Zentrum für Beratung und Therapie** ist zu finden unter:
<https://dwwi.de/de/136666-Psychologische-Beratung>