

# Emotionale Abwehr akzeptieren

**INTERVIEW** Kinder- und Jugendpsychologin Miriam Hoff zum Thema Krieg und Kinder

**Frankfurt** – Jeden Tag laufen Bilder von den Kriegen aus der Ukraine und im Gaza-Streifen über die Bildschirme. Auch auf den sozialen Medien sind schreckliche Bilder zu sehen. Welche Auswirkungen hat das auf Kinderseelen? Kinder- und Jugendpsychologin Miriam Hoff gibt Eltern Strategien für eine einfühlsame Kommunikation an die Hand.

## Wie erkläre ich meinem Kind, was Krieg ist, ohne es zu überfordern?

Krieg ist natürlich kein leichtes Thema. Es ist sehr altersabhängig, wie ich mit den Kindern ins Gespräch gehe. Und es ist abhängig von der Sensibilität. Generell sollten wir ihnen in einer kindgerechten Art begegnen. Je kleiner die Kinder sind, kurze, einfache Sätze. Oft hilft es, sie in ihrem Lebensalltag abzuholen. Möglichst so, dass wir nicht zusätzlich durch die Erklärung Ängste auslösen. Aber ehrlich erklären, was Krieg ist: Es sind Menschen, die sich um ein Land oder um eine Sache streiten. Diesen Sachverhalt kennen Kinder aus ihrer Welt.

## Ab welchem Alter verstehen Kinder die Dimension von Gewalt im Krieg?

Auch das ist wieder vom kognitiven Zustand abhängig. Aber man kann grob sagen, ab dem älteren Grundschulalter setzt die Reflexionsfähigkeit ein. Richtig entwickelt ist sie in der fünften, sechsten Klasse. Da

## ZUR PERSON



**Miriam Hoff** (50) ist approbierte Kinder- und Jugendpsychologin mit Praxis in Frankfurt-Sachsenhausen. Die ehemalige Miss Germany (1996) lebt mit ihrer Familie in Dreieich-Buchschlag. Ihr jüngstes, im April erschienenes Buch „Therapie für die Seele“ ist auf der Spiegel-Bestseller-Liste gelandet und ein praktischer Ratgeber, der dazu auffordert, sich der eigenen Vergangenheit zu stellen und daraus für die Zukunft zu lernen. njo



**Gewalt in Computerspielen führt laut Studien zur Überfrachtung mit Reizen.** Das nennt man in der Psychologie Habituation, eine Gewöhnung an Reize. Wer täglich in Computerspielen schießt, stirbt, Blut und Gewalt sieht, der stumpft ab. IMAGO

können Kinder die Tragweite von Krieg erfassen, sie verstehen die Bedrohung und bekommen ein Gefühl, was diese Gefahr für unschuldige Menschen oder Soldaten bedeutet. Oft entwickeln sie dabei Empathie für die Menschen in Not in den Kriegsgebieten. Man sollte mit Kindern darüber reden, wenn sie das Thema ansprechen, aber eben immer schauen, wo holt sie dabei ab. Es wird auch Kinder geben, die eine emotionale Abwehr zeigen. Dann sollten Eltern das akzeptieren, denn oft ist das eine Abwehrreaktion der Psyche, ein Selbstschutz. Ein Kind, das zu Hause viel Streit oder sogar Gewalt erlebt, wird vermutlich eher eine Abwehrreaktion zeigen, als ein Kind aus einem behüteten und harmonischen Haushalt.

## Raten Sie Eltern, ihre Kinder und Jugendliche von Nachrichten auszuschließen, weil es schlimme Bilder zu sehen gibt?

Ich würde auch uns Erwachsenen raten, sich nicht zu vielen Nachrichten auszusetzen. Bilder gehen sofort ins Unterbewusstsein. Sie verfolgen uns in unsere Träume, sie können Ängste triggern. Das gilt umso mehr für Kinder. Ich hatte es gerade bei einem jungen Patienten, der auf den sozialen Netzwerken – und dort sind die Bilder oft viel ungefilterter und

drastischer – über einen jungen Soldaten gelesen hat, der sich suizidiert hat. Er hat erzählt, wie sehr ihn das triggert und in ihm ein Trauma auslöst. Da empfehle ich: Leg Dein Handy weg, schau Dir das nicht an. Gleichzeitig können wir Kinder nicht komplett von diesen Bildern ausschließen. Nachrichten sind Alltag, sie bekommen es ohnehin mit. Umso wichtiger ist es zu signalisieren, dass man als Elternteil ein Gesprächsangebot macht: „Wenn Du Bilder siehst, die Dich ängstigen, zu denen Du Fragen hast – ich bin da!“ Kinder oder Jugendliche, die in einer Angstschleife sind, kann es helfen, sie in ihren eigenen Mikrokosmos zu holen und sie damit aus ihrer Ohnmacht zu befreien. Sie dazu zu animieren, selbst aktiv zu werden, zu einer Friedensdemonstration zu gehen oder sich an einer Spendenaktion beteiligen. Wir sollten Kinder und Jugendliche darin bestärken, etwas für sich selbst zu tun, mental und körperlich aktiv zu sein. Denn dann, wenn sie selbst stark sind, können sie auch etwas für andere tun und sich einsetzen. Das gibt ihnen eine wichtige, innere Kraft.

## Welche typischen Ängste oder Reaktionen zeigen Kinder im Zusammenhang mit Krieg?

Gerade bei kleinen Kindern ist

es ein Problem, dass sie Bilder nicht zuordnen können. Sie können nicht unterscheiden, passiert das in der Nachbarschaft oder ist es weit weg? Das bedeutet oft, dass die Fantasie sehr groß wird und die Ängste befeuert. Das kann zu Albträumen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, psychosomatischen Beschwerden wie Bauchweh und Übelkeit führen – je nach Sensibilität, je nach Vorgeschichte. Bei den Jugendlichen sind die Bilder im Handy ein echtes Problem. Dort wimmelt es von spektakulären negativen Schlagzeilen, dritter Weltkrieg und zerbombten Häusern. Je nachdem, was sie anschauen, gibt es sogar verwundete Menschen. Auch das kann die genannten Symptome hervorrufen.

## Haben Sie einen Tipp für Eltern, mit diesen Ängsten umzugehen und das Gespräch zu suchen?

Auf jeden Fall ist es gut, es anzusprechen, wenn ich das Gefühl habe, mein Kind beschäftigt sich mit diesem Thema. Denn wenn die Kinder nicht darüber reden, dann bleibt es in der Fantasie und wächst bedrohlich. Wir sollten anerkennen, dass es diese reale Angst gibt, genau wie es die reale Bedrohung gibt. Wir spüren das auch als Erwachsene. Dafür muss Platz sein. Auch zu sagen, ja, es ist furchtbar. Ja, die Menschen in

den Kriegsgebieten leiden schrecklich. Es ist auch authentisch zuzugeben: Ich weiß nicht, und kann Dir nicht garantieren, wie es bei uns irgendwann aussehen wird. Aber jetzt ist bei uns in Deutschland alles in Ordnung. Wir sind in Sicherheit. Wir tun alles dafür, dass es Dir gut geht!

## Warum üben Panzer, Waffen und die Bundeswehr auch oft eine gewisse Faszination auf Kinder und Jugendliche aus?

Ritter und Kämpfer hatten schon immer etwas Magisches. Es ist der Reiz des Heldentums. Kinder schlüpfen gerne in ihrer Fantasie in diese Rolle: da kann ich was bewirken, da bin ich groß. Es gehört dazu, sich auszuprobieren, sich zu messen, mal in den Kampf zu gehen: Wer ist der Stärkere? Wer gewinnt? Wer verliert? Das ist ein Stück weit Entwicklungspsychologie. Die Ritterrüstung, der Drache – in modern sind das auch mal Soldaten und Panzer. Das hat eine Wichtigkeit in der kindlichen Entwicklung. Bundeswehr und Panzer haben etwas Archaisches. Es sind große, starke Männer, Panzer. Sie bieten Schutz, haben was Autoritäres. Der Mensch neigt dazu, in Heldentum zu denken. Auch verbunden mit der Hoffnung, damit ein Regulativ zu haben.

## Haben Kriegsspiele oder

## Ballerspiele einen problematischen Effekt auf Kinder und Jugendliche?

Ja, mit Sicherheit. Es gibt Studien dazu, dass Menschen, die sich immer wieder mit diesen Reizen überfrachten, abstumpfen. Das nennt man in der Psychologie Habituation, eine Gewöhnung an Reize. Und wenn ich jeden Tag in solchen Computerspielen schieße, sterbe, Blut und Gewalt sehe, dann habituieren sich an diesem Reiz. Ich erschrecke mich nicht mehr wie beim ersten Mal, wenn ich das abgehackte Bein liegen sehe. Das ist eine emotionale Abstumpfung. Also ja, wir sollten diese Spiele als Eltern auf jeden Fall begrenzen. Spielsucht tritt bei Jugendlichen zunehmend auf, gerade bei den Jungs. Sie leben in einer Welt, in der sie der Held sind und alles niederballern. Manchmal auch stellvertretend für die eigenen Aggressionen, die sie nicht ausleben können. Schwierig wird es dann, wenn sie sich völlig in diese virtuelle Welt zurückziehen und den Anschluss an die reale Welt, das Treffen mit den Freunden, verpassen. Das führt oft zu Konflikten in der Familie. Es ist besser, es früh zu regulieren. Es ist aber auch wichtig, den Kindern ein echtes Alternativangebot zu machen. Jugendliche brauchen die Möglichkeit, ihre sozialen Kompetenzen zu trainieren, Konflikte zu üben und sich auch an ihrem Gegenüber zu entwickeln. Mir ist es lieber, Jugendliche machen einmal zu doll Party, als dass sie nur zu Hause hinter den Spielkonsolen und Rechnern sitzen und das echte Leben verpassen. Kein Computerspiel der Welt kann so glücklich machen wie soziale Begegnungen. Man erinnert sich später nicht an besonders tolle Spielszenen. Menschen erinnern sich an ihre erste Party, an ihre ersten Küsse und besonders innige Freundschaften.

Das Gespräch führte Nicole Jost

## SERIE

Ein Krieg am Rande Europas. Ein amerikanischer Präsident, der seinen (Ex-)Partnern keine Sicherheiten garantieren will. Und eine Bundesregierung, die bereit ist, Milliarden ins Militär zu investieren: Die Gewissheiten von einst scheinen pulverisiert. Was bedeutet die neue Verteidigungsdebatte eigentlich für die Region? Komende Woche geht es um die Kooperation der Bundeswehr mit der Flugsicherung in Langen.