

# In bewegten Zeiten

Wie können wir mit Kindern über Situationen sprechen, die Angst machen?

Anne Hackenberger und  
Corinna Simpson im Gespräch

**Anne Hackenberger:** Konflikte und unser Umgang mit Konflikten, wie wir sie jetzt gerade z.B. zwischen Russland und der Ukraine erleben, betreffen uns alle und natürlich auch die Kinder, die ihrerseits Fragen haben. Du sprichst von „Worten im Herzen“ und vielleicht können wir darüber sprechen: Wie ist das in dieser Situation, in der wir unsere Kinder begleiten und auch mit unseren eigenen Unsicherheiten zu tun haben, aber auch mit denen der Kinder. Und wie können wir generell mit Angst und Konflikten umgehen?

**Corinna Simpson:** Das ist häufig nicht leicht für uns Eltern: Wie können wir mit unseren Kindern über etwas sprechen, das schwer in Worte zu fassen ist? Wir wollen ja alle unsere Kinder vor Angst und Leid und Sorgen beschützen. Das ist etwas, das wir alle per se in uns haben. Wir wollen

Mit Kindern wachsen



dieses Leben, das wir da begleiten, behütet aufwachsen sehen, glücklich sehen. Es wird dann besonders schwer, wenn Sorgen kommen und vielleicht auch eigene Ängste und Unsicherheit: Muss ich jetzt darüber sprechen? Wie kann ich es überhaupt ansprechen? Wir können auch in Not kommen, wenn die Kinder uns konkret ansprechen: Was machen wir dann damit? Vor Kurzem hatte ich eine Erfahrung in einer Beratungssituation: Eine junge Familie mit einem fünf Jahre alten Sohn – ein ganz gewitzter Junge, der sehr wach ist und alles hört und sieht um sich herum. Die Eltern waren wirklich in Sorge und in Not und haben um ein Gespräch gebeten. An einem Punkt in diesem Gespräch fragte ich den Vater: „Ich merke jetzt gerade, wie sehr das Thema auch Sie berührt und wie sehr das Ihnen Sorge bereitet. Wollen Sie etwas darüber erzählen? Da sprang der Junge auf und rief: „Papa! Wir gehen zu Putin und hauen dem auf die Nase, dann liegt er auf dem Boden und kann nichts mehr machen!“

In diesem Augenblick traten dem Vater die Tränen in die Augen und er tat das Beste, was er tun konnte: Er hat seinen Sohn in den Arm genommen und gesagt: „Weißt du, das würde ich am Liebsten auch tun!“ Dann haben sie geweint und es wurde ruhig. Dann konnten die Eltern darüber sprechen, was sie jetzt für sich tun

können, wem sie helfen wollen, was sie unternehmen möchten... Und das Zauberhafte, das dann danach kam, war, dass sie beschlossen haben: „Und jetzt – gehen wir ein Eis essen!“ Denn es ist ja auch wichtig, Pausen zu haben von dem, was gerade schwer ist.

Das war ein berührendes Gespräch, und ich glaube tatsächlich, dass es ganz wichtig ist, dass wir die Signale, die von den Kindern kommen, nicht wegzudrücken oder zu erklären oder zu moralisieren versuchen, sondern das auch aufnehmen können in uns und wirklich schauen: Was macht es mit uns? – und das dem Kind auch zurückgeben. Und nicht: „Das ist ja nicht möglich...“ oder „Das wäre gefährlich...“, sondern: „Ja, das stimmt! – das würde ich gerne auch tun!“ Dann kann eine Entspannung kommen.

*Wir wollen unsere Kinder glücklich sehen. Das ist schwer, wenn eigene Sorgen und Ängste kommen*

Mit Kindern wachsen

## Kinder fühlen sich schnell dafür verantwortlich, uns zu regulieren

**AH:** Ich merke, wie in mir eine Erleichterung entsteht, wenn du das erzählst. Ich denke, das ist die Erleichterung, die das Kind auch gespürt hat, weil da ja so viel angestaut ist. Ich kann die Verzweiflung der Eltern gut nachvollziehen. Als Mutter frage ich mich natürlich auch, wie wir unsere Kinder schützen können und was wir von ihnen fernhalten müssen, und wo es aber auch wichtig ist, Raum zu geben oder sich persönlich sichtbar zu machen mit dem, was uns bewegt – in einer Form, die die Kinder nicht überfordert.



Vielleicht können wir noch mehr darauf eingehen, wie das für Kinder unterschiedlicher Altersstufen ist? Aber der wichtigste Aspekt ist sicher, auch persönlich sichtbar zu werden und zu bemerken: „Was macht das mit uns Erwachsenen?“ Wir sind ja auch Menschen und haben selbst auch Angst, auch um unsere Kinder und die Situation, in der wir leben. Unsere Kinder reagieren vielleicht sogar stärker darauf, als auf die Tatsache, dass momentan Krieg ist.

**CS:** Ja, Kinder spüren uns sehr gut und reagieren auf das, was bei uns im Inneren los ist, und dann kommt ihre eigene Welt und ihr Erleben noch dazu. Das ist je nach Alter unterschiedlich. Bei einem z. B. dreijährigen Kind ist es noch mehr möglich, die Nachrichten, die von außen kommen, wie Radio und TV, ferner zu halten. Aber auch wenn wir denken, sie sitzen da und spielen, hören sie alles und bekommen die Stimmungen mit. Unsere Gefühle übertragen sich auf unsere Kinder. Kinder fragen sich dann etwa: „Warum ist meine Mama jetzt so unsicher oder so fahrig?“ „Was sind das für Aggressionen, die jetzt gerade bei Papa zu spüren sind?“ Auch wenn wir versuchen, diese gut zu deckeln, reagieren sie dennoch darauf. Sicher ist es nicht notwendig, sich mit einem Drei- oder Vierjährigen an einen Tisch zu setzen und zu sagen: „Hör mal, es ist Krieg und da müssen wir jetzt drüber reden.“ Sondern wir müssen aufhorchen, wenn Fragen oder Signale kommen von den Kindern, um das dann aufzugreifen. Ein Elf- oder Zwölf- oder Dreizehnjähriger hat ganz andere Informationsquellen und ich muss für mich entscheiden: Wie geht es mir damit? Ist es für mich notwendig, mein Kind auch konkret darauf anzusprechen?

Will ich warten, muss ich warten, bis mein Kind zu mir kommt und eine Frage stellt? Wenn ich merke, ich bin selbst involviert, und auch im Kontakt mit dem Kind schweifen meine Gedanken ab und ich bin bei dem, was da gerade passiert, dann sind so viele Gefühle im Raum – also Mama ist in einer Weise abwesend, die besorgniserregend ist für die Kinder. Dann ist es notwendig zu sagen: „Ihr Lieben, mich beschäftigt etwas so sehr, ich kann gerade gar nicht gut da sein. Ich bin selbst so sehr in Sorge.“ Hier Worte zu finden, das anzusprechen, das

Mit Kindern wachsen

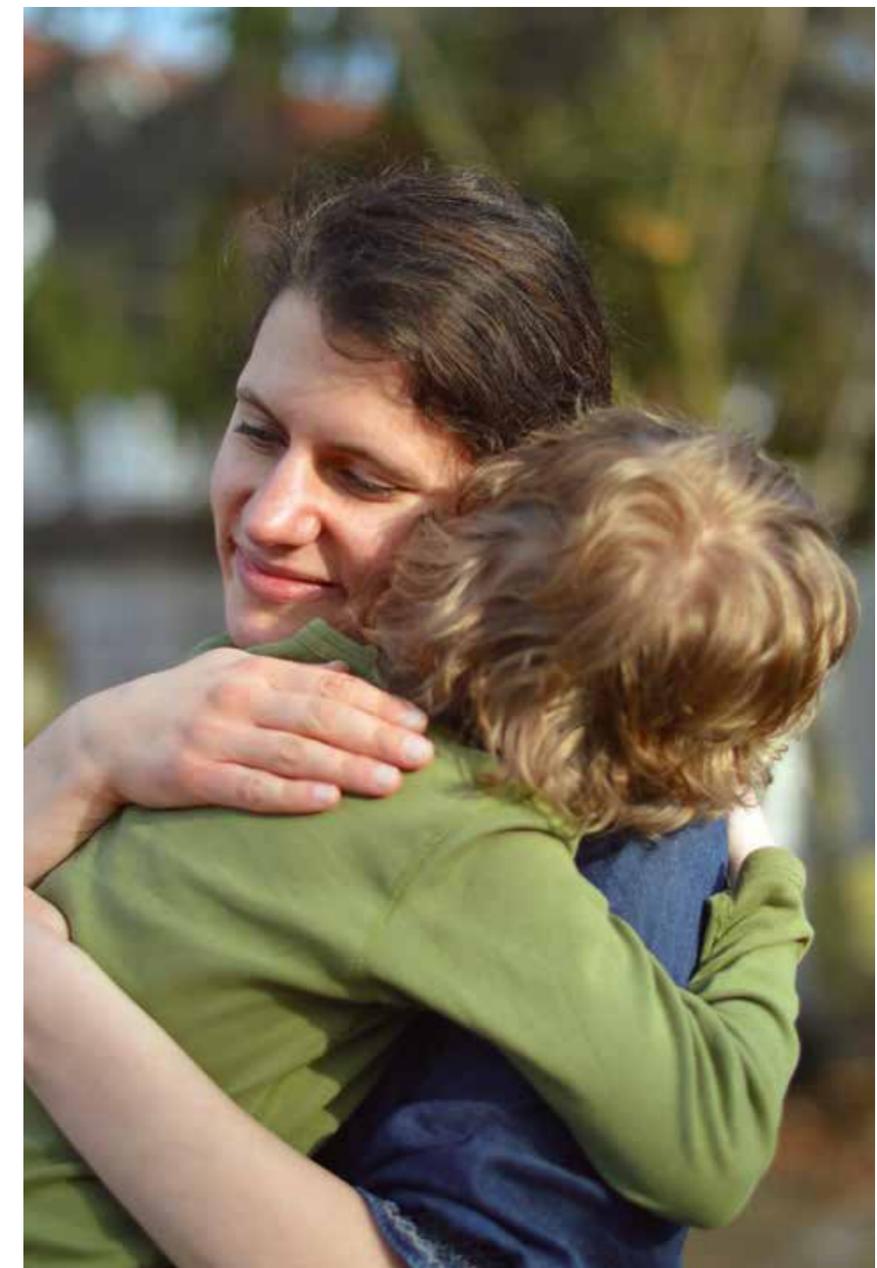
bedarf in solchen Krisenzeiten – und davon gibt es ja viele andere Situationen in unserem Leben – enormer Wachsamkeit auf sich selbst und die eigenen Gefühle.

Momentan beschäftigt uns der Krieg, aber es gibt ja auch viele andere Krisen im Leben, Trennung, Verlust eines geliebten Menschen... Dafür Worte zu finden und das tatsächlich auch anzusprechen kann ich unabhängig davon tun, ob das Kind drei oder dreizehn ist. Entsprechend dem Alter muss ich Worte finden, wenn ich bemerke, dass ich mit meinen Gedanken woanders bin. Das ist immer möglich.

**AH:** Wenn du es so sagst, dann landet ja auch nicht so viel Verantwortung beim Kind, und darum geht es immer wieder. Gerade wenn wir Themen haben, die uns sehr bewegen, dann fühlen sich die Kinder schnell dafür verantwortlich, uns zu regulieren und uns eine Unterstützung zu sein. Es geht auch darum, die Kinder mit unseren eigenen Gefühlen nicht zu überfordern. Vielleicht können wir darüber noch einen Moment sprechen: Wie können wir mit unseren eigenen Gefühlen in Kontakt sein, wenn wir mit unseren Kindern zusammen sind?

**CS:** Ja, in dem Beispiel vorhin hatte der Vater ganz viel Aggression in sich. Er ist in eine Situation geraten, in der er emotional dabei war, sich und seine Lieben zu verteidigen. Aggression ist ja auch ein gutes Gefühl, nicht immer schlecht. Sie passiert uns, wenn wir in Not geraten und spüren, hier müssen wir um unser Leben kämpfen, sozusagen. Das hat er gespürt, aber nicht zum Ausdruck gebracht. Aber der Junge hat die Gefühle von dem Vater übernommen. Der Vater hat gedacht, er darf das nicht

Mit Kindern wachsen



zeigen, er muss sich regulieren. Er konnte nicht damit umgehen und er hatte vielleicht selbst gar keine Idee davon, dass so viel Wut in ihm ist. Er will ja keinen Krieg, und damit passt Aggression auf einmal nicht zusammen. Es irritierte ihn selbst. Der Junge aber hat es gemerkt: „Da brodeln etwas in meinem Papa.“ Und er hat sich verantwortlich gefühlt und hat das zum Ausdruck gebracht.

Kinder fühlen sich für unsere Gefühle verantwortlich und versuchen dann, über ihr Verhalten diese Gefühle zum Ausdruck zu bringen und zu regulieren. Nicht immer können wir Eltern merken, dass etwas in uns passiert, und verhindern, dass unser Kind das übernimmt, denn das passiert automatisch. Wir brauchen selbst Zeit

um zu merken: „Ich bin hier in Not, ich bin in Angst. Wir laufen viele Tage mit Sorgen herum und sie werden uns gar nicht bewusst. Die Kinder spüren das aber, und dann übernehmen sie es. Das passiert automatisch, da ist niemand dran schuld und das ist nicht schlimm. Ich glaube, viel wesentlicher für Kinder und auch für Jugendlichen ist, dass wir auch kleine Nuancen von Gefühlen ansprechen und Worte dafür finden, was in uns selbst passiert.“

Dann gibt es auch Situationen, mit denen wir als Eltern konfrontiert sind, in denen wir gar nicht so sehr selbst in Sorge sind oder Angst haben, aber die Kinder. Da merken wir auf einmal: „Mich berührt es, aber es macht mir keine Angst – aber das Kind hat Angst.“ Dann höre ich sehr oft den Satz: „Du brauchst keine Angst zu haben.“ Von dem Satz ist ja noch niemals Angst aufgelöst worden. Wir Eltern neigen dazu, den Kindern die Sorgen und die Angst abnehmen zu wollen. Dafür ist so ein Satz leider nicht hilfreich. Hilfreich ist es aber, sich dafür zu

## „Wie viel kann ich selbst ertragen? Was macht das mit mir?“

interessieren, wovor ein Kind Angst hat: „Was genau ist es, das dir Angst macht? Sich darüber zu unterhalten und diese Angst wirklich ernst zu nehmen und zu wissen: Ich kann diese Angst dem Kind nicht abnehmen, aber wenn ich dabei bin, dann ist diese Angst vielleicht aushaltbarer.“

Wir dürfen die Gefühle, die die Kinder haben, auch bestätigen. Dann werden Ressourcen in uns wach, die wir alle haben: Kontakt, Berührung, Zusammenhalt, Beruhigung. Das zu erleben, dass Gefühle aufwallen, sich aber auch wieder beruhigen können, dass eine Pause eintritt, in der das Leben hier und jetzt mit Freude möglich ist, das ist auch ein wichtiges Erleben.

**AH:** Es ist auch ein Weg für uns als Eltern zu wissen: Wir können damit umgehen, wir müssen es nicht weg-machen: Wir können gar nicht die Verantwortung dafür tragen, die Angst von den Kindern fernzuhalten, sondern im Gegenteil: Es ist wertvoll, gemeinsam dabei zu sein. Selbst in diesen Zeiten, in denen viele Menschen viel leiden, ist es nicht hilfreicher, wenn auch wir jetzt viel leiden. Stattdessen können wir schauen, wie viel kann ich selbst (er)tragen, auch an Informationen, und zu schauen: „Was macht das mit mir?“ Es geht darum, für sich, aber auch für die Kinder einen Weg zu finden, Informationen an sich heranzulassen, sich berühren zu lassen, aber das auch auf eine Weise zu dosieren, dass unser Herz offen bleiben kann und sich nicht verschließen muss. Aber wenn es das tut, ist auch das in Ordnung.

**CS:** Ja, wir müssen uns manchmal die innere Erlaubnis geben, dass es uns auch gutgehen darf. Ich glaube tatsächlich, dass es auch notwendig ist, Kraft zu schöpfen. Es ist auch notwendig, unseren Kindern zu zeigen: Leben ist jetzt. Pause zu machen von schweren Gedanken – das können Kinder ja total gut. Es ist wertvoll, einem Kind zu helfen, auch Pausen zu machen und Freude zu empfinden, denn es gibt immer beides. Wer weiß, wozu ich noch weiter Kraft brauche? Das ist nicht nur eine therapeutische Idee, sondern das kommt aus dem Leben. Es

ist gut, wenn unser Kind spielt, dass wir uns dazusetzen können und mitspielen: Ich bin jetzt mit diesem Kind und wir können glücklich sein.

**AH:** Gerade in diesen Zeiten ist es wertvoll, sich immer wieder Unterstützung zu holen, nicht zu denken, dass wir das als Eltern alleine stemmen müssten, und es muss nicht unbedingt erst dann sein, wenn die Situation eskaliert ist. Wir dürfen uns gönnen, nachzufragen und uns Räume zu nehmen, in denen wir in Kontakt kommen können mit uns selbst, unseren Kindern und den Gefühlen, die da sind. Ich glaube, es kommt darauf an, wie wir unsere Kinder in die Welt begleiten, denn wie sie dann in die Welt gehen, beeinflusst, wie diese Welt einmal sein wird. Ich wünsche uns allen, dass wir gut durch diese Zeit hindurchkommen.

**CS:** Genießt eure Kinder, sie sind das größte Glück, das wir haben.



Hören Sie das gesamte, ausführlichere Gespräch auch als Mit-Kindern-wachsen-Podcast auf <https://www.mit-kindern-wachsen.de/podcast->



### CORINNA SIMPSON

Corinna Simpson ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Montessori- und Pikler-Pädagogin und familylab-Seminarleiterin. Viele Jahre lernte sie von Jesper Juul und Helle Jensen. Heute hat sie in Berlin eine Praxis für Einzel-, Paar- und Familientherapie, ist EMDR-Therapeutin und Kinesiologin, und ist als Supervisorin an Kindergärten und Schulen tätig. Sie ist Autorin des Buches: „Kinder in der Krippe achtsam begleiten“.