

<https://www.spiegel.de/ausland/gespraeche-zu-weihnachten-ueber-den-krieg-oma-was-ist-krieg-und-muessen-wir-jetzt-alle-sterben-a-387e5027-ddaa-4606-b7d4-b5eab545afcf>

Gespräche zu Weihnachten über den Krieg: »Oma, was ist Krieg, und müssen wir jetzt alle sterben?« - DER SPIEGEL

26.12.2022, 16.51 Uhr



Junge am Fenster in einem Evakuierungszug in der Ukraine: »Viele deutsche Kinder kennen mittlerweile ukrainische Flüchtlingskinder«

Foto: Anatolii Stepanov / AFP

Der SPIEGEL: Herr Baer, wird dieses Weihnachtsfest ernster als in anderen Jahren?

Baer: Ich denke ja, obwohl die beiden [Pandemiejahre](#) auch schon nicht so heiter waren. Dieses Weihnachten ist vor allen Dingen die Erschöpfung größer. Nehmen Sie all diese Krankheitsfälle in den Kitas jetzt kurz vor dem Fest, die sind auch Ausdruck von Erschöpfung. Es sind vor allem Eltern, die aufgrund des Krieges bei mir Rat suchen und mit einem Bündel an Fragen kommen: Wie geht es in der [Ukraine](#) weiter? Wie sollen wir mit unseren Kindern darüber reden? Sollen wir ihnen unsere eigenen Ängste offenbaren oder lieber nicht?

Zur Person



Foto: Mattescheck-Hedrich / Klett-Cotta Verlag

Udo Baer, 73, ist Pädagoge und promovierter Gesundheitswissenschaftler. Er arbeitet als kreativer Körper- und Traumatherapeut, hat mit seiner Frau Gabriele Frick-Baer die »Zukunftswerkstatt therapie kreativ« geleitet und lebt in Berlin-Neukölln. Seit mehr als 40 Jahren ist er therapeutisch tätig und hat zahlreiche Bücher geschrieben, etwa über das seelische Erbe der DDR, die Kriegsgeneration und ihre Kinder. Sein jüngstes Buch heißt »Mit Kindern über Krieg reden. Erste Hilfe über schwierige Gespräche« und ist im Herbst im Klett-Cotta Verlag erschienen.

SPIEGEL: Und, sollen wir?

Baer: Unbedingt! Warum? Weil der Krieg auch unsere Kinder bewegt und die Sorgen nicht abgebaut werden, wenn sie kein Echo finden. Dieser Krieg ist für Kinder besonders schwer auszuhalten – seit neun Monaten wird er durch die Medien live miterlebt, er findet ganz in der Nähe statt, und viele deutsche Kinder kennen mittlerweile ukrainische Flüchtlingskinder.

SPIEGEL: Kinder sind also im Bilde?

Baer: Sie können davon ausgehen, dass Kinder und Jugendliche [viel mehr mitbekommen](#), als wir vermuten. Die sehen ein Foto in einer aufgeschlagenen Zeitung, Videoschnipsel im Netz oder auch das Cover des SPIEGEL. Neulich erzählte mir eine Großmutter, ihr dreijähriger Enkel fragte auf dem Weg zur Kita

aus heiterem Himmel »Oma, was ist Krieg, und müssen wir jetzt alle sterben?« Solche Fragen überraschen viele Erwachsene. Mich überraschen sie nicht.



Syrischer Junge lehnt auf entschärften Granaten in der Provinz Idlib: »Einige Kinder verstummen, wenn sie sich fürchten«

Foto: Aaref Watad / AFP

SPIEGEL: Ist ausgerechnet Weihnachten ein guter Zeitpunkt, um über den Krieg zu sprechen?

Baer: Weihnachten ist die Zeit für Geborgenheit und Familienzusammenhalt, das ist wichtig in diesen Tagen der Verunsicherung. Wählen Sie vielleicht nicht unbedingt den Heiligen Abend, da geht es um das Fest und um Geschenke. Aber die Zeit zwischen den Jahren und die Ferien erstrecken sich ja oft über zwei Wochen. Da gibt es genug Gelegenheiten. Nutzen Sie sie, das würde ich wirklich empfehlen.

SPIEGEL: Wie beginnt man solche Gespräche?

Baer: Ich finde gut, die Kinder zu fragen, ob sie vom Krieg etwas mitbekommen haben und was genau. Steigen Sie also mit einer offenen Frage ein. Einige Kinder verstummen, wenn sie sich fürchten. Andere können gar nicht aufhören zu fragen, das ist bei jedem Kind sehr unterschiedlich.

»Du darfst traurig sein, alle dürfen das – auch weinen.«

SPIEGEL: Wie soll man reagieren, wenn ein elfjähriges Mädchen sagt, es halte die Bilder von frierenden Kindern vor zerstörten Häusern in der Ukraine nicht mehr aus?

Baer: Ich würde sagen, dann schau sie nicht an. Bilder wirken noch viel stärker als Worte, die gehen sofort ins Herz. Ich schaue auch abends nur selten noch Nachrichten, damit mich die Bilder nicht in den Schlaf verfolgen. Ich würde sagen, du musst dir das nicht antun, du kannst dich auch vor Bildern schützen. Du darfst dosieren.

SPIEGEL: Und wenn der Dreijähriger fragt: »Kann man im Krieg tot gehen und tut das weh, Mama?«

Baer: Das Entscheidende beim Sprechen über Krieg und Tod sind zwei Sachen: Erstens muss man Kindern sagen: Du darfst traurig sein, alle dürfen das – auch weinen. Denn mit jeder Träne verlässt ein Stück des Kummers unser Herz. Zweitens brauchen Kinder immer Schutz und Stärkung. Also: Ja, es ist schlimm, dass da Menschen sterben. Aber hier gibt es ganz viele, die darauf aufpassen, auch Politiker und Soldaten, dass hier kein Krieg herkommt. Deswegen fliehen ja viele aus den Kriegsgebieten zu uns, weil es hier sicher ist. Also einerseits: Du darfst traurig sein und Angst haben, weil es doof ist, wenn man bedroht wird und stirbt. Andererseits: Hier gibt es Sicherheit, wir tun alles dafür. Wir passen auf dich auf!

»Warum macht Putin so böse Dinge?«

SPIEGEL: Wie hingegen geht man auf einen Achtjährigen ein, der wissen will, [warum dieser Putin so böse Dinge macht](#), und warum so was immer Männer tun?

Baer: Auch diese Fragen höre ich oft von Kindern und Eltern, die um Antworten ringen. Mein Vorschlag wären folgende Sätze: Es gibt Leute, die meinen, sie seien gottähnliche Bestimmer über die Welt. Die haben kein Mitgefühl für andere Menschen. In Ländern, in denen es keine Demokratie gibt, haben solche Menschen Macht. Und traditionell wurden fast immer Jungen zu Größenwahnsinnigen erzogen, Mädchen seltener.

SPIEGEL: Mit welchen Ängsten kommen Kinder sonst noch in Ihre Praxis?

Baer: Vor allem beobachte ich eine Angst als Grundgefühl, als generelle Haltung. Kinder haben Angst, aber wissen gar nicht, wovor. Das ist in dieser Häufung neu.

Diese diffuse Angst setzt sich dann auf alles, was nicht bei drei auf dem Baum ist: Kinder fürchten plötzlich, dass ihr Haustier sterben könnte oder die Oma stürzt. Wer vor allem Angst hat, ist ausgeliefert, dem wird eng ums Herz, der traut sich manchmal nicht mehr aus dem Haus oder in die Schule. Deshalb ist es so wichtig, dass Kinder ihre Angst konkretisieren. Nur dann kann man etwas gegen sie unternehmen.

SPIEGEL: Ab welchem Alter kann man über Krieg und Tod sprechen?

Baer: In den ersten zwei Jahren bitte noch nicht. Kleine Kinder spüren zwar, dass etwas in der Luft liegt, klammern stärker, kuscheln mehr, können aber die Bedeutung von Krieg noch nicht begreifen. Ab der Kita, so von drei Jahren bis zum Ende der Grundschule, sollte man über diese Themen reden und versuchen, an die kindlichen Erfahrungen anzuknüpfen.

»Das Kind muss sich ernst genommen fühlen. Dann gibt es auch keine blauen Flecken im Herzen.«

SPIEGEL: Wie am besten?

Baer: Wenn ein Kind fragt: Warum gibt es Krieg, könnte die Erklärung lauten: Du kennst das doch auch, dass es Kinder gibt, die über andere Kinder bestimmen, und wer nicht mitmacht, bekommt einen drüber. Dann kann man erzählen, dass es auch Regierende gibt, die nicht nur über das eigene Land herrschen wollen, sondern auch über andere. Wenn die ihren Willen nicht kriegen, schicken sie Soldaten, und dann gibt es Krieg.

SPIEGEL: Sie sprechen von Dingen, die man tun sollte und könnte. Gibt es etwas, was man tunlichst vermeiden sollte?

Baer: Was gar nicht geht, sind Sätze wie: »Es ist doch alles nicht so schlimm.« Und: »Du brauchst überhaupt keine Angst zu haben.« Denn natürlich macht der Krieg Angst. Fragen gar nicht zu beantworten, ist auch problematisch. Klar kann man sagen, jetzt passt es nicht, aber lass uns morgen sprechen – und das dann auch machen. Das Kind muss sich ernst genommen fühlen mit seinen Ängsten. Dann gibt es auch keine blauen Flecken im Herzen.

SPIEGEL: Stört es Sie, wenn Kinder unter dem Tannenbaum Krieg spielen?

Baer: Ich finde Kriegsspiele an sich nicht schlimm. Kinder erschließen sich spielend die Welt, sie spielen Schule, Lehrer, Polizei, Kranksein, Arzt oder Ärztin

oder eben Krieg. Das ist wichtig, weil sie so etwas herauslassen können. Deswegen bin ich sehr dafür, wenn Kinder das, was sie bewegt, spielerisch ausdrücken. Aber natürlich braucht ihr Spiel Grenzen, sie sollen sich nicht verletzen. Warum nicht statt mit Holz- oder Plastikschertern mit zusammengerolltem Zeitungspapier kämpfen?

SPIEGEL: Was ist, wenn Kinder gar nicht sprechen, obwohl sie der Krieg offensichtlich beschäftigt?

Baer: Meine erste Antwort ist: malen. Das hilft jedem verstummten Kind aus der Einsamkeit heraus. Oder man versucht es mit der sogenannten Triangel: Man nervt das Kind erst mal nicht mit Fragen, sondern repariert gemeinsam ein Fahrrad oder backt Kuchen. Triangel heißt: A und B, das Kind und ich. Durch die gemeinsame Hinwendung auf C, das Fahrrad, den Kuchen, verändert sich auch die Beziehung zwischen A und B. Dann fangen Kinder plötzlich an, ganz von allein zu erzählen.



Kind vor Graffiti in Borodyanka, Ukraine: »Malen hilft jedem verstummten Kind aus der Einsamkeit heraus«

Foto: Jeff J Mitchell / Getty Images

SPIEGEL: Verraten Sie uns einen Triangel-Trick zu Weihnachten?

Baer: Kinder nicht nur beschenken, sondern gemeinsam mit ihren Geschenken spielen. Das funktioniert selbst, wenn man zusammen einen Film schaut und darüber redet.

SPIEGEL: Sie therapieren auch Kinder in der Ukraine, was beobachten Sie?

Baer: Über Video unterstütze ich vor allem Menschen, die Kinder begleiten, wie Lehrerinnen, Erzieher, Bibliothekare. Das habe ich auch schon in Bosnien gemacht. In der Ukraine ist es schwierig, weil noch wenig Platz für Gefühle da ist. Die Menschen müssen durchhalten. [Ukrainische Kinder sind oft verstummt](#), das ist mein erster Eindruck.

SPIEGEL: Woran erkennt man ein kriegstraumatisiertes Kind?

Baer: Häufigstes Symptom ist, dass es verstört ist, wie durch den Wind. Eigentlich dürfte das Kind keinen Kontakt mehr zum Täter haben. Bei uns holt es das Jugendamt aus den traumatisierenden Situationen raus, eine wichtige Regel. Aber in der Ukraine geht das nicht, ukrainische Kinder sind vom Krieg umzingelt und damit vom Täter. Man kann ihnen nur Papier kaufen, damit sie ihren Kummer, dass der Papa an der Front ist, wenigstens malerisch loswerden. Oder man singt mit ihnen.



Buch von Udo Baer, erschienen im Klett-Cotta Verlag

Foto: Klett-Cotta Verlag

SPIEGEL: Warum hilft Singen?

Baer: Singen kommt aus dem Herzen, der ganze Körper ist beteiligt. Es ist eine uralte Tradition der Menschheit, dass es Rituale gibt, Singen zu Weihnachten etwa. Indem man gemeinsam singt, hört man voneinander und aufeinander. Ich wiederhole meinen Appell fürs Reden und Singen unter dem Weihnachtsbaum! Gewiss, es kann auch guttun, einfach mal abzuschalten und Pause zu machen. Aber die Welt macht auch keine Pause. Eine Frau sagte mir neulich: Ich will nichts mehr vom Krieg wissen, aber der Krieg will noch was von mir wissen. Das ist die Dialektik, in der wir leben.

SPIEGEL: Wie feiern Sie Weihnachten – mit dem Krieg oder ohne?

Baer: Der lässt sich bei uns gar nicht ausblenden, denn meine Kinder und Enkel feiern mit den anderen Großeltern in [Polen](#), ganz nah dran am Krieg und [den drei Millionen Kriegsflüchtlingen](#). Bei uns in [Berlin](#) leben zurzeit über 100.000 Russen, also auch Kinder – und keines von denen hat den Krieg befohlen. Ich höre jetzt auch, dass Mädchen in der Schule als »Putins Schlampe« beschimpft werden. Ich sage immer, wir leben in einer Demokratie. Hier darf jeder seine eigene Meinung vertreten.

SPIEGEL: Kinder beziehen, wenn sie etwas nicht begreifen, viel auf sich. Wie nimmt man ihnen Schuldgefühle?

Baer: Man kann es gar nicht oft genug sagen: Du bist nicht schuld am Krieg, wir Erwachsenen haben es verbockt. Wir werden zwar daraus lernen und vielleicht künftige Kriege weniger wahrscheinlich machen – ganz verhindern werden wir sie nie. Aber das ist eine Sache der Erwachsenen.

SPIEGEL: Den Kindern Hoffnung machen und Zuversicht geben, schreiben Sie in Ihrem Buch, lohne sich. Warum lohnt sich das?

Baer: Ich glaube nicht, dass der Krieg in der Ukraine schnell vorbei sein wird, darüber dürfen wir stöhnen und klagen. Aber es gibt auch vieles, was sich verbessert, weil Menschen etwas dafür tun. Ich arbeite viel mit Kindern und weiß, dass die Kriminalität abnimmt, die sexuelle Gewalt und dass Kinder seltener geschlagen werden. Es gibt Untersuchungen, die sagen, das liegt daran, dass sie ernst genommen und gewürdigt werden. Es gibt also Tendenzen, die mich zuversichtlich stimmen. Und ich kann dazu etwas beitragen, als Mensch, als Therapeut und Pädagoge – und tue es auch.

SPIEGEL: Herr Baer, wir danken Ihnen für das Gespräch.