



Foto: Ute Grabowsky/photothek.net

## Unsicherheit in unsicheren Zeiten

**Udo Baer gibt Hinweise, wie wir mit eigenen, aber auch mit Verunsicherungen der Kinder umgehen können.**

**V**ieles ist in diesen Zeiten unsicher. Eine Rezession droht, die Preise steigen, es tobt der Angriffskrieg in der Ukraine, in dem die russische Regierung mit Atombomben droht, die Auswirkungen der Klimakatastrophe werden immer deutlicher, es kann Energie- und Stromknappheit geben ... Im Alltagsleben begegnen uns schon genug Unsicherheiten, diese kommen aktuell hinzu. Kinder

spüren diese Verunsicherung, erst recht, nachdem sie durch die Corona-Pandemie schon verunsichert wurden und weiter verunsichert werden. Wir dürfen nicht vergessen, dass Kindheit und Jugend ohnehin schon ein Weg durch Unsicherheiten ist. Kinder müssen sich ständig auf neue Situationen einstellen. Sie können jederzeit korrigiert werden und erleben das leider auch sehr oft.

## Literatur

- Baer, Udo (2022): Mit Kindern über Krieg reden. Erste Hilfe für schwierige Gespräche; Stuttgart: Klett-Cotta
- Baer, Udo/Koch, Claus (2021): Corona in der Seele. Was Kindern und Jugendlichen wirklich hilft; Stuttgart: Klett-Cotta

Einige Hinweise möchte ich geben, wie mit Verunsicherungen bei Kindern, Eltern und Fachkräften in Kitas umgegangen werden kann:

### 1. Darüber reden

Es ist wichtig, darüber zu reden. Wir sollten mit den Kindern reden, aber auch mit anderen Erwachsenen, mit Kolleg\*innen, in der Familie, im Team. Die eigenen Unsicherheiten mit all den anderen zu teilen, wird sie nicht zum Verschwinden bringen. Aber der Druck wird leichter und die möglicherweise vorhandene Ängstlichkeit kann sich verringern. Und ja, auch mit den Kindern sollten wir sprechen. Kinder wünschen, dass wir sicher sind und ihnen Halt geben. Sie wollen aber auch nicht, dass wir ihnen etwas vormachen und so tun als ob. Denn Kinder spüren unsere Gefühle und auch unsere Unsicherheiten, auch wenn wir sie zu verbergen versuchen. Deswegen sollten wir durchaus zugeben, dass wir in mancher Hinsicht verunsichert sind. *Und* wir sollten immer wieder vermitteln, dass wir gemeinsam es schaffen, die Unsicherheiten zu bewältigen und auch diese Krisen zu überstehen.

### 2. Sich auf gemeinsame Werte besinnen

In unsicheren Zeiten ist es wichtig, sich der eigenen und auch der gemeinsamen Werte zu besinnen. Welchen Werten folgen Sie als Kita oder als pädagogische Fachkraft? Welche Werte vertreten Sie als Eltern? Werte können Würde oder Solidarität sein. Werte können auch dem Glauben entspringen. Das bewusst zu machen, schafft einen Kompass, der durch unsichere Zeiten begleiten kann. Gemeinsame Werte können Halt geben und den Zusammenhalt stärken. Dabei darf es nicht bei der bloßen Erwähnung von Werten bleiben, sondern es ist wichtig, dass jeder Einzelne überlegt oder mit anderen Menschen bespricht, was sie oder er dazu tun kann, diesen Wert mit Leben zu füllen und daraus konkrete Aktivitäten abzuleiten.

Die Leiterin einer Kita erzählt:

*»Wir sind eine christliche Einrichtung und haben Leitsätze unseres Trägerverbands. Wir haben sie für alle ausgedruckt und in kleinen Gruppen darüber geredet,*

*was sie für uns bedeuten. Fruchtbar war die Frage, welche Leitorientierung uns am wichtigsten ist, und dann das Gespräch darüber, wie wir das umsetzen können. Die meisten waren sich einig: Es geht uns vor allem darum, die Nächstenliebe mit Leben zu füllen. Dieser Wert wurde zur gemeinsamen Grundlage und Orientierung. Wir redeten darüber, welchem Kind und welchen Elternteilen wir besondere Zuneigung entgegenbringen sollten und um was wir uns kümmern wollen. Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter nahm sich eine konkrete Aufgabe vor, um Nächstenliebe mit Leben zu füllen. Dieser gemeinsame Wert hat uns zusammengeschweißt und uns Orientierung gegeben.«*

### 3. Beziehungen fördern

Die dritte große Hilfe gegen Unsicherheiten besteht darin, Beziehungen und Begegnungen zu fördern. Wenn wir Menschen unsicher sind, fühlen wir uns oft mit unseren Problemen allein. Indem wir die Beziehungen stärken, fühlen wir uns geborgen und gehalten. Das schafft Sicherheit. Auch wenn Kinder verunsichert sind, helfen Rituale und alles andere, was sie Beziehung und Gemeinschaft erleben lässt. Hilfreich können gemeinsame Aktivitäten wie Feste oder Feiern sein. Oft werden Beziehungen einer Gruppe wie den Mitarbeiter\*innen einer Kita auch dadurch gefördert, dass zunächst einmal Zweier- oder Dreierkontakte intensiviert werden.

Die stellvertretende Leitung einer Kita berichtet:  
*»Wir haben uns mit den Eltern und allen Mitarbeitenden zusammengesetzt und eine Liste erstellt, was wir in unserer Kita verbessern wollen. Das reichte von dem Erstellen von WhatsApp-Gruppen über den Neuanstrich von Gartenstühlen bis zur Verschönerung des Eingangsbereichs. Es wurden kleinere Gruppen aus Mitarbeitenden und einigen Eltern gebildet. Einige bereiteten auch kleine gemeinsame Aktivitäten vor. Die Ergebnisse wurden dann wieder im Plenum vorgestellt und diskutiert. Das hat unseren Zusammenhalt gefestigt. Beim gemeinsamen Schaffen lernten wir uns besser kennen und gegenseitig vertrauen.«*

### 4. Von der Ohnmacht ins Machen kommen

Verunsicherung beinhaltet, dass viele Menschen sich ohnmächtig fühlen. Wir sollten versuchen, uns mit dem Gefühl der Ohnmacht auseinanderzusetzen. Wir können als Einzelne keinen Krieg beenden und keine Klimakatastrophe abwenden. Wir können nicht die Inflation reduzieren oder die Arbeitsplätze sicherer

machen. Aber wir können alle einen kleinen Teil dazu beitragen – in der Familie, in der Kita, in der Jugendhilfe, in der Schule, überall. Das Gegenteil von Ohnmacht ist nicht nur die Macht, sondern auch das *Machen*. Wenn Sie etwas machen, etwas unternehmen, und das möglichst gemeinsam in der Gruppe oder in der Familie, dann führt das aus der Ohnmacht heraus. Gemeinsame Aktivitäten können helfen, aus der verunsicherten Passivität und dem Gefühl, den Geschehnissen ausgeliefert zu sein, herauszukommen.

Ein Beispiel:

*»Wir haben in der Kita einen Basar veranstaltet. Jedes Kind hat altes Spielzeug mitgebracht. Auch die Eltern haben das eine oder andere dazu beigetragen. Dann gab es einen großen Flohmarkt, den wir in der Zeitung angekündigt haben. Das eingenommene Geld haben wir für eine Kindergruppe verwendet, die aus einem ukrainischen Krankenhaus evakuiert worden war. Das war alles nicht viel. Aber es war wichtig. Am hilfreichsten war, dass wir das Gefühl hatten, wir müssen nicht nur warten, was wir jeden Tag in der Tagesschau mitbekommen, sondern wir können ein bisschen was tun.«*

## 5. Das freie Spiel fördern

Gerade mit jüngeren Kindern sollten wir Erwachsenen viel spielen und sie auch dazu ermuntern, frei zu spielen. Beim Spiel zeigen Kinder ihre Verunsicherungen, sie zeigen aber auch, wie sie dort hindurchkommen und welche Kraft sie haben, sie zu bewältigen. Sie spielen Räuber und Polizist, sie spielen die unterschiedlichen Aspekte ihrer Gefühlswelt und ihres Verhaltens. Dazu ist vor allem freies Spiel hilfreich, in dem die Kinder sich und ihre Innenwelt zeigen und nach außen agieren können. Wenn wir Erwachsenen mitspielen, zeigen wir, dass wir uns für sie interessieren und dass wir sie mit dem, was sie bewegt, nicht allein lassen.

Eine Erzieherin erzählt:

*»Ein vierjähriges Mädchen wirkte sehr unsicher. Ich spielte mit ihr und zwei anderen Mädchen mit Tierpuppen. Sie wählte ein kleines Äffchen. Das Äffchen versteckte sich vor den anderen. Ich nahm eine Giraffe. Die Giraffe fragte das Äffchen: »Hast du Angst?« Das Äffchen nickte. »Soll ich mich vor dich stellen und auf dich aufpassen?« Das Äffchen nickte wieder. Die Giraffe stellte sich vor das Äffchen. Dann kamen die Tiere der anderen Kinder hinzu ... So ging es weiter. Am Schluss kletterte das Äffchen zu meiner Überraschung den Hals der Giraffe hinauf.«*

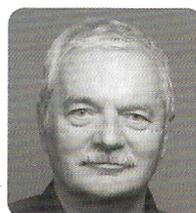
## 6. Die Kinder ernst nehmen

Für den Umgang der Fachkräfte und Eltern mit verunsicherten Kindern ist es notwendig, dass sie die Verunsicherungen und manchmal auch die Ängste der Kinder ernst nehmen. Man darf sie nicht abtun mit Sätzen wie: »Ist doch alles nicht so schlimm«, weil solche Sätze die meisten Kinder nicht trösten, sondern deren Verunsicherung bestehen lassen. Auch junge Kinder bekommen etwas vom Krieg in der Ukraine mit, zumindest von der Atmosphäre. Ab dem Alter von drei Jahren sollten Erwachsene mit ihnen reden, altersgerecht und so gut, wie es gerade möglich ist.

## 7. Das große Und

Wir Menschen denken oft, dass wir unsicher sind oder zuversichtlich, dass wir Angst haben oder kraftvoll und mutig uns den Widrigkeiten des Lebens entgegenstellen. Für Kinder wie Erwachsene gilt aber oft das große *Und*: »Ich habe auch große Sorge, dass im Krieg so viele Menschen leiden müssen, *und* ich bin sicher, dass viele für den Frieden eintreten und uns schützen.« »Wenn du Angst hast, ist das in Ordnung, denn Menschen, die Angst haben, passen auf. *Und* ich passe auch auf dich auf, wir alle hier passen auf uns gegenseitig auf und halten zusammen.« Kinder brauchen beides. Sie brauchen, dass ihre Verunsicherungen gesehen und akzeptiert werden, *und* sie brauchen den Halt und die Sicherheit der Erwachsenen. Kinder haben eine große Stärke, nämlich das Urvertrauen, wenn es gute, nachhaltige und vertrauensvolle Beziehungen zu erwachsenen Menschen und auch zu anderen Kindern gibt. Und gleichzeitig müssen sie durch viele Verunsicherungen hindurch. Die Welt ist neu für sie und jeden Tag begegnet ihnen etwas, was sie noch nicht kennen und mit dem sie sich auseinandersetzen müssen. Verunsicherungen zu bewältigen, ist ihr tägliches Brot. Wir können ihnen diese Verunsicherungen nicht nehmen. Aber wir können ihnen Halt geben und sie begleiten. ●

Mehr Informationen und Tipps:  
[www.kinderwuerde-udo-baer.de](http://www.kinderwuerde-udo-baer.de)



**Udo Baer**

Dr. phil. (Gesundheitswissenschaften), Dipl.-Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut AKL, Mitbegründer der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*, Vorsitzender der Stiftung Würde, Mitleiter des Pädagogischen Instituts Berlin (PIB).  
[www.baer-frick-baer.de](http://www.baer-frick-baer.de)